O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Pozbądź się nadwagi i kontroluj poziom cukru bez operacji i leków

Zaczął się sezon na alergię – jak nie dać się pyłkom?

5 roślin, które mają potencjał w walce z nowotworami

Dieta AIP może pomóc na rozregulowane hormony i przewlekłe objawy

Uzdrawiający sen

ODS: 29.03
Numer 3 | marzec 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
03>
9 772300 599164

9 sposobów na kamienie żółciowe

Jak sobie radzić z...
- skutkami chemioterapii
- przesileniem wiosennym

eprasa.pl 41a91be2bc

Chroń siebie i bliskich przed rakiem!

Z każdą bitwą wiemy coraz więcej o nowotworach. Przedstawiamy najświeższe doniesienia z frontu – to, co wiemy dzięki latom badań i eksperymentów naukowych. Znajdziesz je w naszym Wydaniu Specjalnym Rak.

1. Jakie czynniki mogą indukować procesy nowotworowe?
2. Jakie środki prewencyjne podjąć, by uniknąć choroby?
3. Dostępne terapie.
4. Uznane diety i suplementy wspierające organizm w walce z rakiem.
5. Jak żyć z nowotworem?
6. Jak zregenerować organizm po leczeniu i odzyskać siły do życia?

Wydanie specjalne przez najbliższe 3 miesiące na rynku!

www.UlubionyKiosk.pl

Przesyłka GRATIS

eprasa.pl 41a91be2bc

Produkty Dr. Jacob's

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA

Nienasycone kwasy tłuszczowe DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) to niezbędne składniki budulcowe wszystkich komórek organizmu. Należy dostarczać je z pożywieniem. W suplementach diety **Dr. Jacob's** są one pozyskane z mikroalg Schizochytrium sp. Dzięki temu są one wolne od zanieczyszczeń resztkami ryb czy metalami ciężkimi.

DHA-EPA – kapsułka zawiera aż 250mg kwasów DHA i EPA w proporcji 2:1.

DHA-EPA + Witamina E – oliwa z kwasami Omega-3 i tokoferolami (witamina E).

DHA przyczynia się m.in. do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. **EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią spożywanie kwasów DHA i EPA jest ważne dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe i intelektualne), w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania narządu wzroku u dziecka.

Więcej informacji – zeskanuj kod lub na **DrJacobs.pl.**

Witamina ADEK

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

Q10 Synergia

Zawiera najczystszy koenzym Q10 (z Japonii), ryboflawinę, taurynę, L-karnitynę, niacynę oraz **witaminy B_2 i B_{12}**. Składniki dla energii, układu nerwowego, skóry i błon śluzowych, widzenia, podziałów komórek.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

Minerały zasadowe: magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla układu nerwowego, kości, zębów, skóry, włosów, pracy mięśni, nerwów, trawienia. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Witamina B Complex

Wszystkie witaminy z grupy B w najlepszych, bioaktywnych formach. Bardzo szerokie spektrum działania **ośmiu witamin.** Dodatkowo produkt zawiera **betainę i cholinę**, dla prawidłowej pracy wątroby.

Kurkumina liposomalna

Liposomalna kurkumnima ma ponad 29-krotnie większą biodostępność i bez trudu przenika do mózgu, gdzie wzmaga działanie DHA, które jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania neuronów.

Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.

Witamina B_{12} Forte

Dla sprawnej pracy układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych, dla odporności, wytwarzania energii w komórkach i dla tworzenia krwinek czerwonych. Krople – B_{12} wchłania się już w ustach.

Witamina C Liposomalna

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

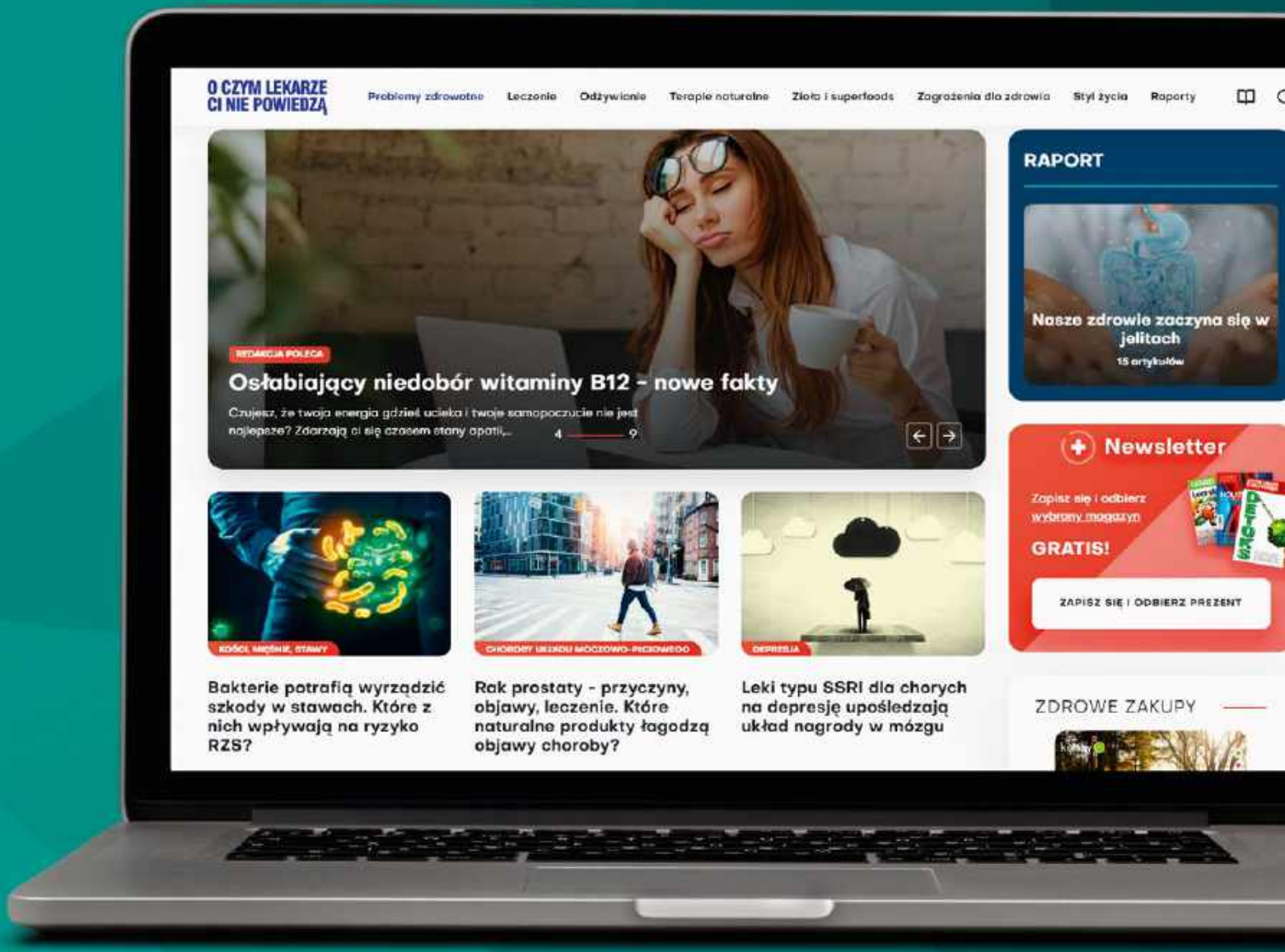
Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 41a91be2bc

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 41a91be2bc

Pobudka w ciemności

28 maja 2013 r. w Fort Worth w Teksasie *o* godzinie 1:00 w nocy. Jerry Waller miał zamiar położyć się spać, gdy przez okno sypialni na tyłach domu dostrzegł nagle smugę światła. Serce zaczęło *mu* walić, jak młotem. Kto chodzi o tej porze po jego ogrodzie? Włamywacze? Mężczyzna chwycił pistolet i powoli ruszył w kierunku drzwi. Obserwująca go żona nie zdawała sobie jeszcze sprawy, że właśnie wtedy po raz ostatni widzi go żywego. Chwilę później kobieta us*łysz*ała krzyki, a potem pad*ły* strzały. Kilka chwil później 72-latek leżał już martwy – w jego ciele tkwi*ło aż* 7 kul!

A sprawcy? Dwaj mundurowi, którzy zostali wezwani do włamania i pomylili numer domu. Oficjalne uzasadnienie policji: „było zbyt ciemno". Posesja Wallera nie była oświetlona, a jedyne źródło światła, którym dysponowali funkcjonariusze, stanowiły latarki. Według ich zeznania wylegitymowali się jako stróże prawa. Dopiero gdy Waller mimo to nie odłożył broni, strzelili. Wiele pytań do dziś nie doczekało się odpowiedzi.

Przebudzanie się w nocy może być sygnałem choroby

Dlaczego policjanci zareagowali tak radykalnie i od razu otworzyli ogień w stronę starszego człowieka w piżamie?

Najprawdopodobniej dlatego, że… się bali. Ciemność zabiera nam wzrok. Jak ustalili naukowcy, wzrok dostosowuje się do niej stopniowo, maksymalną wrażliwość osiągając po ok. 40 min. Kluczowa dla tego procesu jest rodopsyna, barwnik wzrokowy, który nawet przy bardzo słabym świetle wytwarza się w pręcikach – części siatkówki odpowiedzialnej za widzenie nocne. Jednak w absolutnej ciemności umiemy jedynie rozpoznać własne ręce i nic więcej. Gdy do mroku dodać jeszcze dźwięki, których źródła nie jesteśmy w stanie jednoznacznie zidentyfikować ze względu na brak światła, wchodzimy w sferę tego, co irracjonalne, niemożliwe do wyjaśnienia. Sferę strachu. Cienie zamienią się w zjawy, szeleszczące liście – w czające się w mroku potwory, a nieszkodliwie wyglądający emeryt z Teksasu – w niebezpiecznego przestępcę.

Czasem jednak nie budzi nas strach, a zwykłe przyziemne dolegliwości – zły sen, potrzeba oddania moczu, duszności, kołatanie serca albo zespół niespokojnych nóg.

Niedługo przed tym, gdy Jerry Waller spotkał swoją śmierć, codziennie budziłam się jak w zegarku… równo o 2 nad ranem. Pobudka była bezbolesna. Tyle że nie spałam do 3 – tej, diabelskiej godziny – jak mówiła Ania z Zielonego Wzgórza.

Któregoś dnia w czasie przerwy obiadowej wspomniałam o tym mimochodem swojej koleżance. Ola spojrzała na mnie zatroskana.

– To znaczy, że Twoja wątroba sobie nie radzi – stwierdziła. – Dziewczyno, jesteś na to za młoda! Musisz iść do mojej specjalistki od medycyny chińskiej, ona ci pomoże – oświadczyła. Resztę obiadu spędziłam, *słuchając* o tym, jak za pomocą detoksu i mądrych wyborów żywieniowych mogę sobie pomóc. Kilka dni później odwiedziłam przemiłą doktor Senę, zastosowałam się do jej zaleceń *i od tamtej pory moja wątroba śpi spokojnie wraz ze* mną.

Pół miliona Polaków jednak z powodu powiększonej prostaty co noc wstaje, by oddać mocz. 13-18 mln chrapie i/lub ma bezdech, który ich wybija ze snu. Co trzeci zgłaszający się do lekarza rodzinnego cierpi z powodu nocnych potów. W sumie częste wybudzanie się w nocy deklaruje ponad 34% Polaków! W efekcie wszyscy oni gorzej funkcjonują w ciągu dnia, są rozdrażnieni, chroniczne zmęczeni i co gorsza, bardziej narażeni na rozwój otyłości, cukrzycy typu 2, depresji oraz schorzeń kardiologicznych. Na szczęście z tym problemami można sobie poradzić. Dieta i odpowiednio dobrana suplementacja mogą znacząco usprawnić sen, podnieść odporność na stres oraz wyregulować pracę układów, tak byśmy mogli spać, jak dzieci.

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 41a91be2bc

42

28

SPIS TREŚCI

Marzec 2026

Z OKŁADKI

Chudnij zdrowo! 28

Możesz zrzucić kilogramy, ograniczyć apetyt i kontrolować poziom cukru we krwi bez operacji czy leków – i to bez przerażających objawów niepożądanych

Sezon na alergie 62

Liczba alergików wzrosła drastycznie w krajach rozwiniętych. Co więcej, coraz bardziej rozmyta staje się granica między alergią wziewną a pokarmową

Uzdrawiający sen 66

Co dzieje się nocą? Jak brak światła zachęca nas do spania? Co możemy zrobić, aby nasz sen był efektywny?

Jedz na zdrowie 98

Czy dieta protokołu autoimmunologicznego jest odpowiedzią na rozregulowane hormony i przewlekłe objawy? Marcelle Pick uważa, że może tak być

5 roślin, które walczą z nowotworami 102

Sam Watts, lekarz medycyny ajurwedyjskiej, przedstawia 5 spośród najbardziej cenionych ziołowych leków przeciwrakowych Ajurwedy i wyjaśnia, jak najlepiej wykorzystać ich uzdrawiającą moc

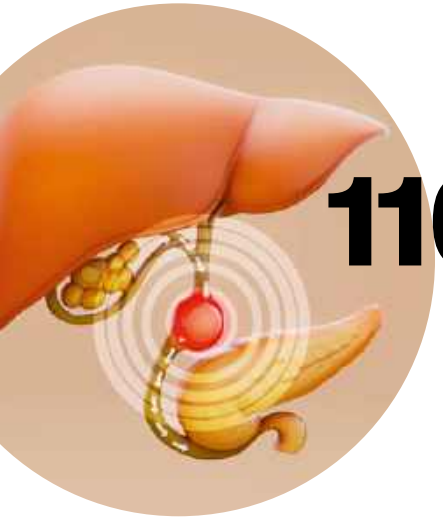
9 sposobów na kamienie żółciowe 110

TEMAT NUMERU

20

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

eprasa.pl 41a91be2bc



110

56

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Witaminy na każdą chorobę 20
Jednak zapomnij o zalecanych ilościach, jeśli chcesz złagodzić, a nawet cofnąć pewne częste schorzeniai

NEWS FOCUS

Kamienie nerkowe z... wkładem 24
Bakterie aktywnie uczestniczą w tworzeniu się najczęstszego typu złogów nerkowych

RAPORT SPECJALNY

Schudnij bez leków 28
Pomyśl o poście 38
Kobiece hormony i głodówki nie zawsze dobrze ze sobą współdziałają, o czym ostrzega Marcelle Pick

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 42
Przyjmuj MSM i popraw stan stawów i mięśni oraz włosów i paznokci
Sposoby na urodę 48
Jak wzmocnić naczynka, by raz na zawsze ujarzmić niechciany rumień?
Nie oceniaj po rozmiarze 56
Kiełki to jedne z najbardziej odżywczych produktów, a przy tym wspierają pracę wszystkich układów w organizmie
Receptularz 60
Kasztany, spacer na bosaka, lawendowa nalewka albo ziołowe napary pomogą złagodzić atak
Sezon na alergie 62

TEMAT NUMERU

Jak ciemność manipuluje mózgiem 62
Kiedy nocne dolegliwości są sygnałem choroby? 70
Regularne pobudki w nocy, duszności czy kołatania serca mogą świadczyć o chorobach wątroby, schorzeniach kardiologicznych, neurologicznych lub hormonalnych
Cudowna melatonina 74
Molekuła ta nie tylko ułatwia zasypianie, ale przede wszystkim – staje się cząsteczką długowieczności
Pachnąca sztuka zasypiania 76
Gdy ciało jest zmęczone, a głowa wciąż pracuje, olejki eteryczne mogą stać się skutecznym wsparciem

JAK SOBIE RADZIĆ ZE:

skutkami chemioterapii 82
przesileniem wiosennym 88

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Padaczka i co dalej? 94
Poznaj nowe odkrycia i rozwiązania, pozwalające uczynić życie z epilepsją nieco lżejszym
Jedz na zdrowie 98
Leczenie raka ziołami 102
Homeopatia na nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu 108
Płacisz cenę za przesadę? Homeopata David Needleman prezentuje kilka pomocnych leków

RUBRYKI STAŁE

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

42

62

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

LICZBY i FAKTY

3 g MSM redukuje objawy **kataru siennego** o ponad **50%**

U osób poniżej 60. r.ż. spożywających dużo **słodzików** pogorszenie **zdolności poznawczych** następuje **o 62%** szybciej niż u innych

Picie nawet 1 do 3 lampek **wina** tygodniowo **o 15%** zwiększa ryzyko wystąpienia **demencji**

Szacuje się, że **kamica nerkowa** w ciągu 10 lat powróci u ponad **50% pacjentów**, a po upływie 20 lat wskaźnik ten wzrośnie aż **do 75%**

Po 17-godzinnej fazie czuwania koordynacja i zdolność reakcji są podobne jak wtedy, gdy ma się **0,5 promila alkoholu** we krwi

eprasa.pl 41a91be2bc

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

Uciążliwy problem

Droga Redakcjo, od dłuższego czasu zmagam się z problemem, który na pierwszy rzut oka może wydawać się błahy, ale w rzeczywistości bardzo wpływa na mój codzienny komfort. Chodzi o pękające i bolesne skórki przy paznokciach u rąk. Problem trwa cały rok, ale nasila się szczególnie zimą. Skórki są twarde, zadzierają się, pękają do krwi i powodują ból przy najprostszych czynnościach, takich jak mycie rąk, zakładanie rękawiczek czy nawet pisanie na klawiaturze. Zdarza się też, że w miejscu pęknięcia pojawia się zaczerwienienie i stan zapalny, a gojenie trwa bardzo długo. Staram się dbać o dłonie, używam kremów, olejków do skórek, unikam agresywnego manicure, a mimo to problem *nie ustępuje. Stanowi to także dla mnie ogromny dyskomfort podczas spotkań ze znajomym, bo wygląda to bardzo nieestetycznie. Zaczynam się zastanawiać, czy to nie jest sygnał, że w moim organizmie dzieje się coś niepokojącego. Czy pękające skórki mogą świadczyć o niedoborach lub innych problemach zdrowotnych?*

Magdalena

Pękające skórki przy paznokciach to częsty, ale wciąż niedoceniany problem, który może być czymś więcej niż jedynie defektem kosmetycznym. Skóra w tej okolicy jest bardzo cienka niemal pozbawiona gruczołów łojowych, dlatego szybko traci wilgoć i słabiej broni się przed czynnikami zewnętrznymi. Zimno, wiatr, suche powietrze, częsty kontakt z wodą oraz detergentami sprzyjają jej przesuszaniu i pękaniu. Jeśli jednak dolegliwości utrzymują się mimo regularnej pielęgnacji, warto spojrzeć na problem szerzej. Pękające skórki bardzo często są sygnałem niedoborów witamin i minerałów. Szczególną rolę odgrywają witaminy z grupy B, zwłaszcza biotyna, a także witaminy A i E, które odpowiadają za prawidłowe rogowacenie naskórka i jego regenerację. Niedobór cynku osłabia zdolność skóry do gojenia się i sprzyja stanom zapalnym, natomiast brak żelaza sprawia, że skóra staje się cieńsza i bardziej podatna na uszkodzenia. W takich sytuacjach nawet najlepsze kremy działają jedynie powierzchownie i przynoszą krótkotrwałą poprawę. Nie bez znaczenia jest także nawodnienie organizmu. Sucha, pękająca skóra często odzwierciedla zbyt małą ilość wypijanych płynów. Warto więc zwrócić uwagę również na dietę bogatą w warzywa, zdrowe tłuszcze i pełnowartościowe białko. Istotne są również nawyki pielęgnacyjne. Zbyt agresywne wycinanie skórek czy częste stosowanie silnych preparatów może prowadzić do mikrourazów i zakażeń. Jeśli pęknięcia są długotrwałe i nie chcą się goić, dobrze jest wykonać podstawowe badania i skonsultować się z lekarzem, ponieważ niekiedy to właśnie tak niepozorny objaw sygnalizuje głębsze problemy organizmu.

Oczy w tarapatach

Szanowni Państwo, od kilkunastu lat pracuję codziennie przy komputerze, od niedawna zaczęłam poważnie odczuwać skutki takiego trybu pracy. Po kilku godzinach przed ekranem moje oczy są zaczerwienione, pieką, łzawią lub przeciwnie mam wrażenie, jakby były bardzo suche. Często pojawia się uczucie piasku pod powiekami, a pod koniec dnia boli mnie głowa i mam problem z koncentracją. Zauważyłam też, że wieczorem widzenie jest jakby zamglone, a oczy są ciężkie i zmęczone. Pracuję w biurze, więc trudno

eprasa.pl 41a91be2bc

mi ograniczyć czas przed monitorem, choć staram się robić przerwy. Zaczynam się obawiać, że niszczę sobie wzrok. Czy takie objawy są normalne przy pracy przy komputerze i czy można im skutecznie zapobiegać?

Karolina

Problemy związane z długotrwałym patrzeniem w ekran to coraz powszechniejszy problem, określany mianem cyfrowego zmęczenia wzroku, który dotyka zarówno osób pracujących przy komputerze, jak i tych spędzających wiele godzin ze smartfonem czy tabletem. Podczas patrzenia w ekran nasz wzrok funkcjonuje w sposób nienaturalny, przez długi czas skupiamy się na jednej, stosunkowo niewielkiej odległości, nie dając mięśniom oka szansy na odpoczynek. Dodatkowo mrugamy nawet kilkukrotnie rzadziej niż normalnie, co prowadzi do szybkiego wysychania powierzchni oka, podrażnienia spojówek oraz uczucia pieczenia, szczypania czy „piasku" pod powiekami. Z czasem pojawia się także zaczerwienienie oczu i przejściowe zaburzenia ostrości widzenia. Istotną rolę odgrywa również światło niebieskie emitowane przez ekrany, które powoduje szybsze zmęczenie wzroku, a w godzinach wieczornych może zaburzać wydzielanie melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za sen, co przekłada się na problemy z zasypianiem i gorszą regenerację organizmu. Zmęczone oczy często dają objawy ogólne, takie jak bóle głowy, uczucie ucisku w okolicy czoła i skroni, a także trudności z koncentracją i spadek efektywności pracy. Aby ograniczyć te dolegliwości, warto zadbać o ergonomię stanowiska pracy: odpowiednią wysokość i odległość od ekranu, dobre, rozproszone oświetlenie oraz regularne przerwy. Pomocna bywa zasada 20-20-20, czyli co 20 min oderwanie wzroku od ekranu na 20 s i spojrzenie na obiekt oddalony o co najmniej 20 metrów. Dobrze sprawdzają się także krople nawilżające do oczu oraz ustawienie nawilżacza powietrza w pomieszczeniu. Jeśli jednak objawy utrzymują się mimo tych działań, konieczna jest wizyta u okulisty, ponieważ praca przy komputerze często ujawnia wady wzroku, które wcześniej nie dawały objawów, a ich korekcja potrafi znacząco poprawić komfort codziennego funkcjonowania.

Alarm od serca

Dzień dobry, od pewnego czasu przeżywam bardzo niepokojące epizody kołatania serca. Pojawiają się nagle, często w spoczynku, bez wyraźnej przyczyny. Serce zaczyna bić szybko i nierówno, mam wrażenie, jakby wyskakiwało z klatki piersiowej. Towarzyszy temu niepokój, czasem zawroty głowy, uczucie słabości. Po kilku minutach wszystko ustępuje, ale strach pozostaje. Byłam u lekarza, wykonałam EKG i badania krwi, które nie wykazały żadnych nieprawidłowości. Usłyszałam, że to może być wynikiem stresu, ale czy z takiego powodu objawy mogą być tak intensywne? Skąd biorą się takie kołatania i czy rzeczywiście mogą nie mieć poważniejszej przyczyny?

Ewa

Kołatanie serca to jeden z tych objawów, które niemal zawsze wywołują silny lęk, nawet jeśli w rzeczywistości mogą się okazać niegroźne dla zdrowia. Serce jest narządem wyjątkowo wrażliwym na bodźce emocjonalne oraz zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego. U wielu osób epizody kołatania mają charakter czynnościowy, co oznacza, że nie wynikają z choroby serca, lecz z jego nadmiernej reakcji na stres lub inne czynniki obciążające organizm. Najczęściej związane są one z pobudzeniem układu współczulnego, który przyspiesza akcję serca i podnosi ciśnienie krwi. Przewlekły stres, długotrwałe napięcie emocjonalne, życie w ciągłym pośpiechu czy brak snu sprawiają, że organizm pozostaje w stanie podwyższonej gotowości, nawet gdy nie ma realnego zagrożenia. Jeżeli do tego dochodzą czynniki takie jak nadmiar kofeiny, alkoholu, palenie papierosów, odwodnienie czy niedobory elektrolitów, dodatkowo destabilizują rytm serca. Charakterystyczne jest to, że kołatania często pojawiają się w spoczynku, np. wieczorem, w nocy lub podczas chwili relaksu, gdy umysł przestaje być zajęty codziennymi obowiązkami, a nagromadzone napięcie daje o sobie znać. Jeśli podstawowe badania, takie jak EKG czy badania krwi, nie wykazują nieprawidłowości, lekarze zwykle zalecają obserwację i modyfikację stylu życia. Regularny, regenerujący sen, ograniczenie używek, nauka technik relaksacyjnych, medytacja oraz aktywność fizyczna pomagają wyciszyć układ nerwowy i ustabilizować pracę serca. Należy jednak pamiętać, że kołatania serca nie powinny być bagatelizowane, jeśli towarzyszą im omdlenia, duszność, ból w klatce piersiowej lub jeśli epizody stają się coraz częstsze i dłuższe. W takich sytuacjach konieczna jest dalsza diagnostyka, na przykład badanie holterowskie EKG. Serce bardzo wyraźnie reaguje na nasze emocje i tempo życia, czasem jego kołatanie jest sygnałem ostrzegawczym, że organizm potrzebuje zwolnienia i większej troski o własne zdrowie.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków **marki FARMONA**. Szampon i odżywka do włosów wypadających CZARNA RZEPA sprawiają, że włosy stają się mocne, gęste, sprężyste, pełne blasku i odporne na uszkodzenia. Szampon i odżywka do włosów bardzo zniszczonych SKRZYP POLNY regenerują, nawilżają i wzmacniają włosy, które zyskują też większą odporność na uszkodzenia i rozdwajanie się końcówek. Szampon i odżywka do włosów suchych, łamliwych i osłabionych LEN nawilżają, odżywiają i wzmacniają włosy. Ponadto są odporniejsze na uszkodzenia, łatwe w stylizacji i odzyskują naturalny blask. Więcej informacji: www.farmona.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 41a91be2bc

Kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejszają ryzyko rozwoju alzheimera u kobiet

Choroba Alzheimera może przebiegać inaczej u mężczyzn, a inaczej u kobiet, które w prosty sposób mogą zmniejszyć ryzyko jej rozwoju. W populacji żeńskiej zaburzenie to wydaje się wiązać z drastycznym spadkiem spożycia kwasów tłuszczowych omega-3, co sugeruje, że ich suplementacja i jedzenie dużej ilości tłustych ryb mogą być ważnymi elementami profilaktyki.

Brytyjscy naukowcy z Kolegium Królewskiego w Londynie twierdzą, że w przypadku mężczyzn sytuacja wygląda inaczej, co sugeruje odmienny przebieg choroby Alzheimera w populacjach męskiej i żeńskiej. Przeanalizowali oni próbki krwi pobrane od 471 pacjentów z tym schorzeniem lub łagodnymi zaburzeniami poznawczymi i porównali je z tymi pozyskanymi od 370 zdrowych osób. Szukali oznak stanu zapalnego i uszkodzenia mózgu.

W porównaniu ze zdrowymi uczestniczkami badania we krwi kobiet z alzheimerem zaobserwowano radykalnie niższy poziom cząsteczek tłuszczów nienasyconych, a wyższy nasyconych. Zjawiska tego nie odnotowano w przypadku próbek pobranych od mężczyzn. Ponieważ choroba Alzheimera dotyka przede wszystkim kobiet po 80. r.ż., konieczne jest, aby wdrożyły one suplementację i zaczęły jeść więcej ryb – twierdzą naukowcy.

Alzheimers Dement 2005; 21(8): e70512

AstraZeneca „finansuje rosyjską wojnę"

Gigant farmaceutyczny został oskarżony o finansowanie rosyjskich działań wojennych i inwazji na Ukrainę. Firma AstraZeneca utrzymuje swoją obecność w Rosji od czasu rozpoczęcia wojny w 2022 r. i płaci ok. 43 mln dolarów podatków rocznie – wynika z raportu Kijowskiej Szkoły Ekonomii. Duże zachodnie koncerny co roku uiszczają rządowi prezydenta Putina 20 mld dolarów podatku dochodowego ogółem.

Firmy, takie jak AstraZeneca, „wybierają zysk ponad zasady" – stwierdzono w raporcie – i nadal płacą podatek dochodowy oraz „dostarczają towarów, usług i technologii", które pomagają podtrzymywać rosyjską inwazję. Koncern rozszerza swoją działalność w Rosji, a wartość sprzedaży i podatków, które zapłacił rosyjskiemu rządowi, gwałtownie wzrosła w ciągu ostatniego roku.

Alex Ralph et al., AstraZeneca Among Firms Accused of 'Funding Putin's War Chest'", Aug 26 2025, thetimes.com

Chcesz żyć dłużej? Przeprowadź się nad morze

Ludzie mieszkający w promieniu ok. 50 km od oceanu mogą wydłużyć średnią długość życia, która wynosi 79 lat, o rok. Tymczasem mieszkańcy obszarów miejskich mają większą szansę na przeżycie średnio 78 lat – nawet jeśli mieszkają w pobliżu dużego akwenu wodnego.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Stanowego Ohio przeanalizowali dane z 66 różnych spisów ludności w USA. Wskaźniki długowieczności porównali z bliskością miejsca zamieszkania do zbiornika wodnego – jeziora, rzeki lub oceanu. Jak twierdzą naukowcy, osoby, które mogą sobie pozwolić na dom z widokiem na ocean, są prawdopodobnie zamożniejsze i prowadzą zdrowszy tryb życia. Jednak ich dłuższe życie może mieć również związek z lepszą jakością powietrza i stabilniejszą temperaturą w pobliżu oceanu. Ponadto wody śródlądowe na obszarach wiejskich wykazywały pozytywny wpływ na długowieczność, podczas gdy te w miastach – negatywny, co może to być powiązane z zanieczyszczeniem oraz ryzykiem powodzi.

Environ Res 2025; 281: 121981

eprasa.pl 41a91be2bc

Zuccarin™ utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!

Model Image

ZDOBYWCA NAGRODY

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025

WG ŚWIATA FARMACJI

Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć.
*Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.*

Szybkie działanie

*Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!*

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości.

Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować 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.

SUPER MARKA 2018

NEW NORDIC

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

eprasa.pl 41a91be2bc

Stres? Pij więcej wody

Problem z radzeniem sobie ze napięciem psychicznym może być objawem odwodnienia. U osób, które nie piją wystarczającej ilości wody, może nagle nastąpić znaczny wzrost poziomu kortyzolu. Stresująca sytuacja często może być pierwszym objawem odwodnienia, które powoduje gwałtowny wzrost stężenia hormonu stresu we krwi – twierdzą naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Johna Mooresa w Liverpoolu. Gdy występuje to regularnie, z czasem może zwiększać ryzyko rozwoju chorób serca, cukrzycy i depresji.

Osoby odwodnione piją zazwyczaj mniej niż 1,5 l płynów na dobę, co odpowiada 7 filiżankom herbaty. Zalecane dzienne spożycie płynów to 2 l dla kobiet i 2,5 l dla mężczyzn. Naukowcy poddali 2 grupy osób – pijących najmniej i najwięcej – serii testów wysiłkowych, obejmujących m.in. symulowaną rozmowę kwalifikacyjną i zadanie polegające na wykonywaniu w pamięci obliczeń. Okazało się, że u wszystkich uczestników wzrósł poziom niepokoju i przyspieszyło tętno, jednak wysokie stężenie kortyzolu stwierdzono tylko u osób pijących najmniej. Było ono o ok. 50% wyższe niż w dobrze nawodnionej grupie. Kolor moczu to szybki test nawodnienia organizmu: jasnożółty wskazuje na jego odpowiedni poziom.

J Applied Physiol 2025; 139(3): 698-708

Oleje rybie opóźniają nadejście menopauzy

Tryb życia kobiety determinuje moment nadejścia menopauzy. Ta „zmiana", definiowana jako moment, w którym od ostatniej miesiączki minął rok, rozpoczyna się zazwyczaj między 48. a 52. rokiem życia. Jednak suplementacja pewnych składników odżywczych, zwłaszcza zawartych w oleju rybim kwasów tłuszczowych omega-3, może opóźnić jej wystąpienie.

Brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu w Leeds przeanalizowali dane dotyczące ponad 3,5 tys. kobiet biorących udział w badaniu kohortowym w Wielkiej Brytanii (UK Women's Cohort Study). Odkryli, że w przypadku tych, które regularnie przyjmowały oleje rybie, menopauza następowała później. Witaminy z grupy B i antyoksydanty, takie jak selen, cynk oraz witaminy A, C i E, również wspomagały jej opóźnienie. Z kolei kobiety, które miały nadwagę, paliły lub jadły dużo czerwonego mięsa, miały tendencję do wcześniejszej menopauzy.

Późniejsza menopauza ma znaczenie. Kobiety, u których rozpoczyna się ona przed 45. r.ż., są bardziej narażone na rozwój osteoporozy, chorób serca, cukrzycy typu 2, depresji oraz przedwczesny zgon. Naukowcy doszli do wniosku, że oleje rybie zmniejszają ryzyko wczesnej menopauzy nawet o 95%.

Nutrients 2025; 17(18): 2921

Artretyczny ból kolana? Nie przyjmuj leków – ćwicz!

Medycyna zna wiele sposobów leczenia zapalenia stawów kolanowych, ale żaden nie jest tak skuteczny, jak ćwiczenia. Naukowcy z Pierwszego Szpitala Ludowego w Neijiangu w Chinach twierdzą, że najlepsze efekty dają metody niefarmakologiczne, do których zaliczają się również ortezy stawu kolanowego i hydroterapia. Przeanalizowali oni 139 badań klinicznych, w których wzięło udział ponad 10 tys. osób cierpiących na zapalenie stawów kolanowych. Odkryli, że najskuteczniejsze są niefarmakologiczne metody leczenia, w tym laseroterapia, stymulacja elektryczna, ortezy, wkładki do butów, taśmy kinezjologiczne, hydroterapia, ćwiczenia i ultradźwięki.

Ortezy stawu kolanowego okazały się najlepsze w większości kategorii, w tym w redukcji bólu, poprawie funkcji kolana i łagodzeniu jego sztywności. Hydroterapia, czyli ćwiczenia lub zabiegi wykonywane w ciepłej wodzie, były szczególnie skuteczne w znoszeniu bólu. Ćwiczenia ogólne również konsekwentnie redukowały ból i poprawiały sprawność fizyczną. Laseroterapia o wysokiej intensywności oraz terapia falą uderzeniową przyniosły pewne korzyści, podczas gdy ultradźwięki raz za razem uzyskiwały najniższą skuteczność.

Naukowcy twierdzą, że ortezy stawu kolanowego, hydroterapia i ćwiczenia to najbardziej efektywne niefarmakologiczne metody leczenia choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego. Są one równie skuteczne, jak środki przeciwbólowe, takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), które wiążą się z ryzykiem wystąpienia problemów żołądkowo-jelitowych i sercowo-naczyniowych.

PLOS One 2025; 20(6): e0324864

eprasa.pl 41a91be2bc

Zdrowie prosto z Natury

Przyroda skrywa skarby, które pomagają dłużej zachować zdrowie i urodę. Dzięki osiągnięciom nauki stają się one dla nas dużo łatwiej dostępne niż kiedykolwiek wcześniej.

OCZYMLEKARZE...
PROMOCJA

Kapsułki AP Alfa – kwasy omega

Bezpieczna dawka skoncentrowanych kwasów omega, które są nam niezbędne, od poziomu komórkowego przez poszczególne tkanki aż po całość organizmu. Występują w mózgu i w siatkówce oka (DHA), w układzie krążenia (ALA), 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 kwasy omega-6 i omega-9. Postać estrów, idealnie oczyszczona i o wysokiej bioprzyswajalności.

Kolagen AP Bioaktiv

Kolagen to nasze najważniejsze białko strukturalne, lecz z biegiem lat proces jego syntezy spowalnia i całe nasze ciało doświadcza tego negatywnych skutków. Dzięki opracowanej przez polskich uczonych unikatowej metodzie hydratacji kolagen można pozyskiwać z ryb w postaci aktywnej, „żywej", i uzupełniać jego deficyty.

Danuta (62): Zachorowałam na zapalenie żył. Kuracja antybiotykiem nie pomogła prawie wcale na nogi, za to skutecznie rozwaliła żołądek. Dowiedziałam się o kolagenie AP Bioaktiv Grey. Nie wierzyłam, ale on naprawdę działa. Już po 3 dniach kuracji (nakładałam 2 razy dziennie) mogłam normalnie chodzić i przespałam całą noc bez budzeń. Dla mnie to cud. Od roku systematycznie smaruję, noga w 100% wróciła do zdrowia. Mało tego, miałam ogromne haluksy, które też smaruję i znacznie się zmniejszyły.
Anna (63): Od młodości lat miałam problemy z zębami. Już w wieku 40 lat nie miałam własnych. Przykrym tego skutkiem jest paradontoza – zanikające dziąsła i kości, nieznośny ból przy noszeniu protez, dokuczliwe odleżyny. Lecz dziś nie odczuwam już żadnych takich dolegliwości! Jak to się stało? Zupełnie przypadkiem! Po prostu nakładałam kolagen na twarz jako kosmetyk. Widocznie przeniknął przez skórę i dotarł do dziąseł, które go najbardziej potrzebowały. A na twarzy? Rozjaśnił ciemne „podkówki" pod oczami, zmniejszył zmarszczki wokół ust, a co najważniejsze, znikły „chomiki" po bokach twarzy. Wyglądałam już okropnie z tymi „workami", w dodatku twarz była dziwnie obrzęknięta. Po 3 miesiącach zapomniałam o problemie! Poza tym skóra nie jest już wysuszona, cienka, zszarzała, odzyskała wygląd sprzed lat.
Tadeusz (52): Od ok. 2 miesięcy stosuję kolagen w kapsułkach AP Sensation z powodu dolegliwości związanych ze stawami (niedostateczne smarowanie). Następuje poprawa. Bóle stawów ustępują, ustępuje też chrupanie.
Maria (80): Miałam problem z nietrzymaniem moczu. Po zużyciu zaledwie jednego opakowania kolagenu intymnego poprawa jest wręcz spektakularna.
Wojciech: Od lat miałem kłopoty z łupieżem, na kołnierzykach i na ramionach zawsze zalegał biały proszek, nie muszę mówić, co to oznacza w życiu zawodowym i towarzyskim. Próbowałem wszystkich produktów zalecanych na łupież – bez skutku. Ktoś podarował mi kolagen grafitowy. 2 razy wtarłem go w skórę głowy. Nie mam już łupieżu.

Colostrum w kapsułkach

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

AP Immuno

Polski Propolis Ekstrakt PPE 1400 na bazie miodu gryczanego. Propolis i miód to silne antyoksydanty, przeciwdziałające 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.
Angelika (40): Miód AP Immuno na bazie miodu gryczanego wyróżnia się intensywnym, naturalnym smakiem oraz wysoką jakością. Miód gryczany jest znany ze swoich wartości odżywczych i mocnego działania wspierającego organizm – i dokładnie to czuć przy stosowaniu AP Immuno. Po pewnym czasie zauważyłam więcej energii, lepsze samopoczucie i ogólne wzmocnienie odporności. Z pełnym przekonaniem polecam AP Immuno wszystkim osobom, które chcą zadbać o odporność w naturalny sposób i szukają produktu o udokumentowanych właściwościach zdrowotnych oraz bardzo dobrej jakości. Ten produkt mnie uratował. Od 8 lat miałam co roku kaszel od listopada do marca. Po zastosowaniu miodu nie chorowałam, a kaszlu nie mam do teraz.

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.
Zofia: Leczę się na czerwienicę (rak krwi). Zaczęłam stosować kapsułki Api Immunal (po dwie 2 razy dziennie) i po 1,5 tygodnia ich przyjmowania poprawiły się u mnie wyniki krwi (robię badania co tydzień).

AP Omega

Deficyt kwasów omega może wywołać nowotwory, choroby układu krążenia, nerek, stawów, chorobę Alzheimera, cukrzycę, osteoporozę, pogorszenie wzroku, dolegliwości trawienne, choroby skóry. Estryfikacja pozwala uzyskać samą esencję omega-3, 6 i 9 oraz optymalną przyswajalność. Cenny ALA występuje tu w odwróconej proporcji (aż 55-62% całości kwasów omega).
Wiesław: Wypisany ze szpitala w stadium terminalnym raka jelita grubego, nie był w stanie chodzić i leżąc, czekał na swoje ostatnie chwile. Gdy ktoś doradził mu estry kwasów omega, zaczął je przyjmować, w zwiększonej dawce 3 x 15 ml dziennie. Minęły 2 miesiące. Wiesław już nie tylko chodzi, ale nawet jeździ samochodem.

Liposomalne witaminy, minerały, antyoksydanty Anna Pikura

Składniki odżywcze w formie liposomalnej, o bezprecedensowej bioprzyswajalności 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. Przeczytałam o glutationie w różnych postaciach, ale najbardziej przekonał mnie ten w płynie firmy Anna Pikura. Polecam go bardzo osobom, które mają już dosyć łykania tabletek. Suplement ten 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.

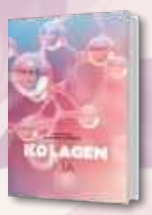
Witaminy B Complex Forte
Ważne w procesach metabolizmu energetycznego, w układach sercowo-naczyniowym, nerwowym, w tym w mózgu, i trawiennym. Przeciwdziałają uczuciu zmęczenia, poprawiają nastrój, pielęgnują skórę, włosy i paznokcie. Wskazania: intensywny tryb życia, dieta wegetariańska, ciąża i okres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

Kurkumina
Działa przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie, przeciwnowotworowo. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg. Pomaga w cukrzycy i otyłości.

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów.

Anna Marzec

Preparaty oraz 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

upload.pl 191be2bc

Nałogi to wynik poszukiwania ucieczki od stresu

Jak rodzi się uzależnienie? Większość ludzi zakłada, że nałogi wynikają z pogoni za kolejnym stanem odurzenia, ale nowe badanie sugeruje, że częściej chodzi o ucieczkę od stresu. Stres i lęk równie często, jak przyjemność powodują uzależnienie – twierdzą naukowcy z amerykańskiej placówki badawczo-medycznej Scripps Research Institute, którzy zidentyfikowali większą aktywność regulującego te uczucia obszaru mózgu.

Niewielki obszar mózgu – jądro przykomorowe wzgórza – zachęcał szczury do dalszego picia, ponieważ łączył alkohol z redukcją stresu. Chociaż początkowo gryzonie piły dla przyjemności, z czasem ustępowanie stresu stawało się dla nich silniejszą motywacją. Naukowcy sądzą, że podobna reakcja występuje prawdopodobnie u ludzi.

Biol Psychiatry Glob Open Sci 2025; 5(6): 100578

„Zdrowe" produkty o niskiej zawartości cukru postarzają mózg

Konsumpcja dużych ilości znajdujących się w przetworzonej żywności i napojach gazowanych sztucznych słodzików powoduje, że mózg starzeje się o 18 miesięcy szybciej niż reszta organizmu. U osób spożywających substancje słodzące, takie jak aspartam i sacharyna, często uznawane za zdrowe niskocukrowe alternatywy, występują gwałtowne zaburzenia myślenia i zapamiętywania.

Naukowcy z Uniwersytetu w São Paulo w Brazylii twierdzą, że wśród osób poniżej 60. r.ż. spożywających duże ilości substancji słodzących pogorszenie zdolności poznawczych następuje o 62% szybciej, co odpowiada mózgowi starszemu o 1,6 roku. Zaburzenia umysłowe były szczególnie dotkliwe wśród diabetyków, którzy konsumowali więcej niskocukrowych zamienników. Wnioski te płyną z analizy diety i zdolności poznawczych blisko 12,8 tys. dorosłych osób, których średnia wieku wyniosła 52 lata. Monitorowano także spożycie 7 sztucznych słodzików, zwykle występujących w żywności ultraprzetworzonej, takiej jak woda smakowa, napoje gazowane i energetyczne, jogurt oraz produkty reklamowane jako bezcukrowe i niskokaloryczne desery.

Sztucznymi słodzikami były: aspartam, sacharyna, acesulfam K, erytrytol, ksylitol, sorbitol i tagatoza. Często uważa się je za „zdrową" bezcukrową alternatywę dla sacharozy, zalecaną pacjentom z cukrzycą lub osobom odchudzającym się. Najniższa spożywana ilość słodzików wynosiła średnio 20 mg, a najwyższa – 191 mg na dobę (w przypadku aspartamu odpowiada to mniej więcej 1 puszce dietetycznego napoju gazowanego).

Neurology 2025; 105(7): e214023

Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu

Jak wynika z nowego badania, nawet jedna lampka wina może zwiększać ryzyko wystąpienia demencji. Obala to przekonanie, według którego niewielkie dawki napojów wyskokowych chronią mózg, zwłaszcza w miarę starzenia się. Picie nawet 1 do 3 lampek wina tygodniowo o 15% zwiększa ryzyko wystąpienia demencji – twierdzą naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Oksfordzkiego i amerykańskiego Uniwersytetu Stanforda. Jednak według krytyków ich odkrycia są kontrowersyjne i oparte na niesprawdzonym systemie modelowania genetycznego.

Naukowcy śledzili ponad 559,5 tys. uczestników w wieku 56-72 lat przez okres od 5 do 10 lat. U ponad 14,5 tys. z nich w trakcie trwania badania rozwinęła się demencja. Ponad 90% z nich zgłaszało picie alkoholu. Jak w niemal każdym wcześniejszym badaniu, odkryto związek między spożywaniem napojów wyskokowych a demencją. Ok 41% abstynentów znajdowało się w grupie wysokiego ryzyka wystąpienia otępienia, podobnie jak osoby pijące dużo. Jednak spożywanie jedynie umiarkowanych ilości alkoholu wiązało się z najmniejszym prawdopodobieństwem rozwoju demencji, co sugerowało ich działanie ochronne.

Gdy jednak naukowcy uwzględnili markery genetyczne, ochronne działanie alkoholu zniknęło. Zastosowali technikę modelowania zwaną genetyczną analizą randomizacji mendlowskiej i przyjęli 3 miary genetyczne: deklarowane cotygodniowe spożycie alkoholu (641 niezależnych wariantów genetycznych), problematyczne, „ryzykowne" picie (80 wariantów genetycznych) oraz uzależnienie od alkoholu (66 wariantów genetycznych). Oprócz wykorzystania niesprawdzonego systemu modelowania badacze opierali się też na dotyczących spożycia napojów wyskokowych deklaracjach respondentów, wśród których znajdowały się osoby we wczesnych stadiach demencji, co mogło wypaczyć wyniki.

BMJ Evid Based Med 2025; doi: 10.1136/bmjebm-2025-113913

eprasa.pl 41a91be2bc

Kolagen i ja

Kolagen aktywny biologicznie od ponad 20 lat budzi zachwyt wśród tych, którym pomógł wrócić do zdrowia. A oto zamieszczone w książce recenzje:

„Kolagen i ja" to fascynująca opowieść o niezwykłym białku, które od lat rozpala wyobraźnię lekarzy, naukowców i ludzi szukających sposobu na zdrowie i urodę. Anna Pikura i Aleksandra Czwojdrak wciągają nas w świat kolagenu – nie tylko jako kosmetycznego składnika znanego z reklam, ale jako bohatera prawdziwej naukowej przygody i rewolucyjnego odkrycia. Autorki prowadzą czytelnika od pierwszych badań prowadzonych w Trójmieście, przez trudne lata eksperymentów profesora Józefa Przybylskiego i jego żony Krystyny Siemaszko-Przybylskiej, aż po narodziny idei aktywnego kolagenu, tzw. intaktu. To właśnie ta forma białka okazała się przełomem na skalę światową.

Książka to też galeria ludzkich losów: pacjentów, którzy dzięki kolagenowi odzyskali zdrowie i urodę, biznesowych wojen, które rozgorzały wokół cennego wynalazku, oraz osobistych wyborów Anny Pikury, która postanowiła poświęcić życie szerzeniu idei naturalnego piękna. „Kolagen i ja" to opowieść o pasji, determinacji i wierze w to, że nauka i natura mogą wspólnie działać na rzecz człowieka. Narracja jest niezwykle lekka, momentami pełna humoru, a jednocześnie zanurzona w realiach współczesnej Polski. Czytelnik nie musi mieć wiedzy biochemicznej, by zrozumieć wagę odkrycia – autorki tłumaczą trudne pojęcia prostym językiem i pokazują, jak naukowe eksperymenty przenikają do codziennego życia. Autorki nie epatują zbędnymi naukowymi detalami, ta książka będzie zrozumiała dla każdego, kto szuka inspiracji i wierzy, że odkrycia naukowe mogą zmieniać świat. I jest to też fantastyczny dowód, dla wszystkich, że nawet w domowym laboratorium może narodzić się coś, co zmieni życie tysięcy ludzi.

Prof. dr hab. Antoni Szumny,
Uniwersytet Przyrodniczy
we Wrocławiu, Katedra Chemii
Żywności i Biokatalizy

Książka autorstwa Anny Pikury i Aleksandry Czwojdrak pt. „Kolagen i ja" stanowi ciekawe opracowanie szczególnie pod kątem wiedzy o ważnym białku strukturalnym – kolagenie. W treści wykorzystano wyniki badań znanych postaci nauki, w tym m.in. profesorów Przybylskiego i Glinki. Autorki wymieniają również wybitne postacie chemii Politechniki Gdańskiej, m.in. zespół profesora Z. Sikorskiego (M. Sadowska i I. Kołodziejska). Autorki nawiązują do innych ważnych produktów natury, jak propolis, glutation, kwasy tłuszczowe, które w przemyśle kosmetycznym odgrywają istotną rolę. Ciekawym pomysłem jest stosowanie preparatów kolagenowych w suplementacji żywienia zwierząt domowych. Z dużą dozą ekspresji przedstawiono właściwości fizykochemiczne kolagenu, nawiązując do dzisiaj modnej fizyki kwantowej. Tu należy pamiętać, że mamy do czynienia z biologią, a więc głównie z człowiekiem, istotą o najbardziej skomplikowanym układzie strukturalno-fizjologicznym, jaki jest znany w przyrodzie. Z drugiej strony poszukujemy panaceum na liczne choroby cywilizacyjne, zwłaszcza skórne, a także narządów wewnętrznych, gdzie trzeba odbudować tkankę. Autorki podjęły próbę znalezienia interakcji pomiędzy organizmem człowieka, zwłaszcza skórą, a kolagenem pochodzenia rybiego, odpowiednio wyekstrahowanym w postaci bioaktywnej zgodnie z metodą prof. Przybylskiego. Byłbym ostrożny w odniesieniu do trudnych do wyjaśnienia uzdrowień niepotwierdzonych badaniami klinicznymi. Należy pamiętać, że każda osoba może reagować indywidualnie i inaczej na ten sam produkt leczniczy. Moja uwaga nie pomniejsza wartości tej obserwacji, ale powinna być zachowana ostrożność wypowiedzi. Z drugiej strony wiadomo, że badania kliniczne są tak drogie, że nawet bogatych firm kosmetycznych nie stać na ich sfinansowanie. Dlatego często opieramy się na obserwacjach, co przedstawiły autorki książki. Cenię sobie zaangażowanie w dalsze badania i współpracę z różnymi naukowcami w zakresie praktyki kosmetologicznej. Zwłaszcza istotne jest poszukiwanie szerszego spektrum w ofercie z wprowadzeniem m.in. estrów kwasu alfa-linolenowego.

Prof. dr hab. dr h.c. Tadeusz Trziszka

Ta książka ma 2 odsłony. Pierwsza z nich to kolagen aktywny i wyjątkowe kompendium wiedzy na jego temat, o którym, jak sadzę, większość z nas nie ma bladego pojęcia. Wklepując co dzień w siebie kremy, maseczki i preparaty, które tak naprawdę tylko udają, że są kolagenem, nie wiemy, że w zasięgu ręki mamy tropokolagen, którego dobroczynne i prozdrowotne działanie ma niekwestionowany naukowo wpływ na funkcje i sprawność naszego całego organizmu. Druga odsłona to poruszająca historia Anny Pikury, którą znam osobiście od ponad dekady, a która całe swoje zawodowe życie poświęciła, by z wielkim zaangażowaniem i pasją rozpowszechnić przełomowe odkrycie prof. Józefa Przybylskiego i jego żony. Od ponad 20 lat odpiera ataki, szykany, próby zdeklasowania produktu, który jest antidotum na wiele chorób cywilizacyjnych. Jej niegasnący entuzjazm, determinacja i nadzieja, że kolagen w formie aktywnej może pomóc wielu pacjentom, budzi we mnie ogromny szacunek i wdzięczność. Polecam tę książkę wszystkim tym, którzy śladami natury poszukują zdrowej alternatywy w radzeniu sobie z codziennymi dolegliwościami, a także tym, którzy potrafią wzbić się ponad konformizm i wczuć się w historię Anny Pikury, dla której kolagen aktywny stał się nie tylko biznesem, ale sensem człowieczeństwa i moralności w życiu.

Olga Bończyk, aktorka
teatralna, filmowa i wokalistka

Książkę oraz preparaty marki ANNA 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**:
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

NIE PIJ WODY Z PLASTIKOWEJ BUTELKI

Jak odkryli naukowcy z Uniwersytetu Concordia w Kanadzie, w porównaniu z osobami pijącymi wodę z kranu ludzie regularnie sączący wodę z plastikowych butelek już po roku mają w organizmie o 90 tys. cząsteczek mikroplastiku więcej. Po przeanalizowaniu ponad 140 artykułów naukowych odkryli, że przeciętny człowiek spożywa 39-52 tys. cząsteczek mikroplastiku rocznie. Jednak w przypadku osób pijących wodę butelkowaną jest ich o wiele więcej.

Używany do produkcji butelek na wodę plastik jest zwykle niskiej jakości i rozpada się na drobne kawałki za każdym razem, gdy jest dotykany lub wystawiany na działanie światła słonecznego i wahań temperatury. Wcześniejsze badania wykazały, że zawarte w wielu tworzywach sztucznych ftalany zaburzają funkcjonowanie systemu hormonalnego. Inne ujawniają, że cząsteczki mikroplastiku mogą przekraczać granice biologiczne, przedostawać się do krwiobiegu i docierać do ważnych narządów. To prowadzi z kolei do przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, zmian mikrobiomu, zaburzeń układu rozrodczego, a nawet uszkodzeń neurologicznych i rozwoju różnego rodzaju nowotworów.

J Hazard Mater 2025; 495:138948

Rutynowa farmakoterapia zaburzeń serca zabija

Beta-blokery standardowo podaje się pacjentom kardiologicznym, zwłaszcza po przebytym zawale serca. Jednak leki te mogą nie przynosić im żadnych korzyści – wynika z niedawno przeprowadzonego badania. Kolejne próby tego samego zespołu badawczego wykazały, że w rzeczywistości farmakoterapia niesie za sobą więcej szkody niż pożytku. Może spowodować wymagające leczenia szpitalnego zawał lub niewydolność serca, a nawet śmierć. Jak twierdzą naukowcy z Hiszpanii i Włoch, beta-blokery powinny być przepisywane wyłącznie pacjentom, których serce uległo uszkodzeniu w wyniku zawału.

Chociaż leki te podaje się pacjentom kardiologicznym od 40 lat, naukowcy biorący udział w badaniu REBOOT odkryli, że nie są one bezpieczne, zwłaszcza dla kobiet. Mogą powodować szereg poważnych objawów niepożądanych, takich jak zmęczenie, bradykardia (spowolnienie akcji serca) i dysfunkcje seksualne. Jednak w populacji pacjentek, których mięsień sercowy powrócił do normalnego funkcjonowania po zawale, wywołują one również te same problemy kardiologiczne, którym powinny zapobiegać. Ryzyko wystąpienia szkodliwych działań beta-blokerów jest obecnie wyższe niż wcześniej. Wynika to z faktu, że dzięki postępom w opiece w nagłych wypadkach pacjenci po zawale częściej wracają do normalnego funkcjonowania.

Wyniki badania mogą zmienić praktykę kliniczną, a lekarze mogą zacząć zalecać inny rodzaj farmakoterapii – np. polypill, czyli preparat złożony stanowiący połączenie 3 leków: aspiryny, ramiprylu (obniżającego ciśnienie tętnicze inhibitora ACE) oraz atorwastatyny. Jednak również on nie stanowi lepszego rozwiązania.

NEJM 2025; doi:10.1056/NEJMoa2504735
Eur Heart J 2025; doi:10.1093/eurheartj/ehaf673

Przewlekła bezsenność postarza mózg o rok

Naukowcy z Instytutu Karolinska w Szwecji twierdzą, że mózg osób, które mają problemy ze snem, jest biologicznie o rok starszy. Mają one też w organizmie więcej markerów zapalnych, które sprawiają, że jest on bardziej podatny na zaburzenia funkcji poznawczych i demencję.

Naukowcy przeanalizowali obrazy mózgu 27,5 tys. osób w średnim wieku, które wzięły udział w badaniu UK Biobank.

Chociaż udało im się potwierdzić związek między snem a kondycją mózgu, podobnie jak w innych badaniach, uczeni nie byli pewni, dlaczego zaburzenia snu mogą prowadzić do demencji. Czynnikiem sprawczym może być stan zapalny, jednak słaby sen może również wpływać na zdolność mózgu do usuwania produktów przemiany materii lub zwiększać ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

eBioMedicine 2025; 120:105941

eprasa.pl 41a91be2bc

GRANGO® – DUSZA MITOCHONDRIÓW

jedyny na rynku suplement nutraceutyczny o stężeniu DER 40:1 zawiera cenną i trudnodostępną 40% Punikalaginę wystandaryzowaną z skórki granatu, aktywującą MITOCHONDRIA.

Podnieśmy naszą świadomość na wyższy poziom!
Żyjemy intensywnie, w szybkim tempie, często kosztem snu, regeneracji, jakości diety i odpoczynku. Dla wielu z nas taki styl życia stał się normą – akceptowanym standardem współczesności. Rzadko jednak zatrzymujemy się, by zastanowić się, jak długofalowo wpływa on na nasz organizm oraz na kondycję, z jaką wejdziemy w kolejne dekady życia. **Czy w wieku 60, 70 czy 80 lat będziemy mieli siłę, zdrowie i swobodę funkcjonowania na własnych zasadach?**

Nie czekajmy, aż organizm odmówi nam posłuszeństwa
Tymczasem przewlekły stres, niedobór snu oraz przeciążenie metaboliczne prowadzą do stopniowego osłabienia **mitochondriów** – kluczowych centrów energetycznych organizmu, obecnych niemal w każdej komórce ludzkiego ciała. Struktury te stanowią łącznie około **10% masy całego organizmu,** a ich sprawność w ogromnym stopniu decyduje o sile, witalności oraz zdolności do codziennego działania. To właśnie w mitochondriach zachodzi proces metabolizmu energetycznego, podczas którego wytwarzana jest energia (ATP) **niezbędna do życia**.

Unikatowa Punikalagina ze skórki granatu
Punikalagina, kluczowy polifenol występujący w skórce granata, charakteryzuje się najwyższą aktywnością biologiczną i funkcjonalną biodostępnością w porównaniu do np. znanego kwasu elagowego pozyskiwanego z owocu granatu . **Punikalagina wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, wspierając prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów.**

Najsilniejszy antyoksydantów natury
Badania naukowe wskazują, że to właśnie punikalagina odpowiada za dominującą część potencjału antyoksydacyjnego granatu – szacuje się, że nawet do 87% jego aktywności przeciwutleniającej przypisuje się temu związkowi. Jako silna Elagitanina hamuje procesy zapalne w komórkach mikrogleju, chroniąc neurony, oraz ogranicza glikację białek, która prowadzi do ich uszkodzenia i przyspieszonego starzenia komórek. Dzięki redukcji stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego **przyczynia się do poprawy funkcjonowania mitochondriów** – kluczowych centrów energetycznych organizmu.

GRANGO® – Siła Twoich Mitochondriów!
Dbając o mitochondria z GRANGO, **zyskujesz energię komórkową, która pozwala czerpać z życia pełnymi garściami niezależnie od wieku, co pozytywnie wpływa na Twoje emocje – odczuwasz większą radość życia, wewnętrzny spokój i harmonię.** Dodatkowo oszczędzasz pieniądze, gdyż rzadziej potrzebujesz lekarstw i wizyt lekarskich. Chronisz także swój czas, który musiałbyś poświęcić na leczenie i rehabilitację, wykorzystując go na realizację pasji, czas z bliskimi i życie pełne satysfakcji.

Beata Skomro – twórca marki GRANGO®, której misją jest amortyzacja intensywnego tempa życia oraz budowanie perspektywy długowieczności przy zachowaniu wysokiej kondycji fizycznej i psychicznej.

Czy można wyobrazić sobie lepszą inwestycję?

Teraz już wiesz, że punikalagina działa u źródła, wspierając funkcjonowanie mitochondriów.
Zaplanuj już dziś swoje długie życie w najlepszej kondycji zarówno umysłowej jak i fizycznej!

2 = 15 soku z granatu

Dzienne spożycie 1 porcji GRANGO® (2 kapsułki) dostarcza tyle punikalaginy (346 mg) skoncentrowanej w skórce granatu, co około 15 szklanek soku z granatu (15×23 mg).

Zamów z kodem: LEKARZNIEPOWIE – 10% TANIEJ i aktywuj swoje Mitochondria!

www.grango.pl

POLSKA NAGRODA JAKOŚCI

100% Naturalny
Bez wypełniaczy

Badania labolatoryjne

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

Badania na komórkach ludzkich

eprasa.pl 41a91be2bc

Orientalny rytuał, który odmienia ciało i psychikę

Hammam wywodzi się z tradycji tureckiej i marokańskiej, gdzie od wieków był sposobem na oczyszczenie i regenerację organizmu. Zabieg rozpoczyna się od pobytu w ciepłej, wilgotnej łaźni parowej, która stopniowo rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie i przygotowuje skórę do dalszej pielęgnacji. Następnie specjalną rękawicą kessa wykonywany jest peeling całego ciała. Rękawica pomaga usunąć martwy naskórek, stymuluje mikrokrążenie i sprawia, że skóra staje się promienna i elastyczna. Doskonałym zakończeniem jest delikatny masaż pianą lub ciepłymi olejkami, który nie tylko koi napięte mięśnie, ale też wprowadza w stan głębokiego relaksu i wewnętrznej harmonii.

Korzenie hammamu sięgają starożytnego Rzymu, gdzie publiczne łaźnie pełniły funkcję zarówno higieniczną, jak i społeczną. Były miejscem spotkań, rozmów i odpoczynku. Wizyta w łaźniach i termach stanowiła integralną część życia codziennego. Z czasem tradycja ta trafiła do Imperium Osmańskiego, gdzie łaźnie stały się miejscem rytuałów oczyszczających, spotkań towarzyskich i przygotowań do ważnych wydarzeń rodzinnych. To właśnie Turcy rozwinęli rytuał w bardziej ceremonialnym kierunku.

Architektura hammamów – z kunsztownymi mozaikami, marmurowymi ławami i kopułami wpuszczającymi delikatne światło – tworzyła atmosferę spokoju i wyciszenia. Hammam stał się praktyką holistyczną, równocześnie oczyszczał ciało, uspokajał umysł i stanowił chwilę zatrzymania w codziennym życiu, dając poczucie wewnętrznej harmonii.

W pewnym badaniu przeprowadzonym w Grenadzie 44 kobiety z endometriozą zostały losowo przydzielone do 2 grup: badanej i kontrolnej. Panie z pierwszej grupy uczestniczyły w 4-tygodniowym programie terapeutycznym łączącym hydroterapię i masaż szwedzki, stosowane w multisensorycznym środowisku immersyjnym.

eprasa.pl 41a91be2bc

Te działania, które nazwano „interwencją hammam", przyniosły poprawę w zakresie bolesnych miesiączek i bolesnych stosunków płciowych, odpowiednio z dużym i umiarkowanym efektem. U grupy badanej zaobserwowano również poprawę w zakresie zakłóceń bólowych podczas snu i objawów bólowych w okolicy miednicy.

Jak się okazuje, hammam naturalnie wspiera układ immunologiczny – ekspozycja na ciepło stymuluje produkcję białych krwinek, pomagając organizmowi skuteczniej bronić się przed infekcjami. Badania wykazały, że regularne korzystanie z sauny lub łaźni tureckiej może zmniejszyć liczbę infekcji dróg oddechowych nawet o 30%. Ponadto dzięki intensywnemu poceniu się pomaga organizmowi wydalić toksyny, takie jak metale ciężkie, sód i produkty przemiany materii, przez skórę. Ekspozycja na ciepło i parę zwiększa produkcję serotoniny, endorfin i dopaminy – naturalnych „hormonów szczęścia" w organizmie, a zmniejsza poziom kortyzolu. Po sesji łaźni tureckiej temperatura ciała stopniowo spada, sygnalizując mózgowi, że nadszedł czas na odpoczynek. Ten proces stymuluje uwalnianie melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu.

Medicina (Kaunas). 2024 Oct 13;60(10):1677
Press Therm Climat 2011;148:79-86

eprasa.pl 41a91be2bc

Witaminy na każdą chorobę

Pomagają uzupełniać dietę ubogą w substancje odżywcze – ale zapomnij o zalecanych ilościach, jeśli chcesz złagodzić, a nawet cofnąć pewne częste schorzenia

Często słyszymy, że na każdą chorobę znajdzie się lekarstwo – ale jego rolę może spełnić też witamina lub składnik mineralny. Suplementy są nam naprawdę potrzebne. Badania pokazały, że ok. 60% ludzi żyjących w zachodnim dostatku jest niedożywionych, co oznacza, że brakuje im niezbędnych składników odżywczych.

Nie ma w tym nic dziwnego. Przeciętna dieta, zdominowana przez produkty przetworzone, pozbawiona jest substancji odżywczych i nawet prawdziwa żywność, którą jemy, uprawiana jest na glebach tak intensywnie wykorzystywanych rolniczo, że nie pozostaje w nich niemal nic wartościowego, co rośliny mogłyby przyswajać.

Ci z nas, którzy suplementują witaminy, zazwyczaj stosują dawki ustalone jako zalecane dzienne spożycie (RDA) lub referencyjne dzienne spożycie (RDI). Dawki te stanowią minimum niezbędne dla zapobiegania chorobom – przykładowo, RDA dla witaminy C wynosi 80 mg i jest to ilość potrzebna dla ochrony przed szkorbutem.

Jednak te zalecane dawki nie pomogą nam osiągnąć pełni zdrowia lub odwrócić problemów zdrowotnych. Lepszą miarą jest sugerowana optymalna dawka składników odżywczych (SONA), opracowana przez amerykańskiego lekarza Emanuela Cheraskina.

Oto przegląd całego organizmu z wyróżnieniem typowych schorzeń, które mogą nas dotykać, i dawek SONA witamin i składników mineralnych, które mogą pomóc odwrócić, a przynajmniej złagodzić te problemy. W przypadku suplementów, przy których nie podano dawki, skonsultuj się z lekarzem.

GŁOWA

KURZA ŚLEPOTA/SUCHOŚĆ OCZU
Witamina A (retinol/beta-karoten) – 3750 mcg

ZŁE WIDZENIE W NOCY
Cynk – 25 mg

ZAĆMA
Chrom – 100 mcg

RETINOPATIA (CIĘŻKIE USZKODZENIE OKA)
Witamina E (tokoferol) – 60 mg

WRAŻLIWOŚĆ NA ŚWIATŁO
Magnez – 350 mg

KRWAWIENIE DZIĄSEŁ/CHOROBA DZIĄSEŁ
Witamina C – 750 mg

Witamina B9 (folian) – 400 mcg

OWRZODZENIA JĘZYKA I UST
Witamina B2 (ryboflawina) – 12,5 mg

OWRZODZENIA LUB BOLESNOŚĆ JĘZYKA
Witamina B3 (niacyna) – 50 mg

BLADY JĘZYK
Żelazo – 15 mg

PRZEDWCZESNE SIWIENIE WŁOSÓW
Witamina B12 (kobalamina) – 12,5 mcg

WYPADANIE WŁOSÓW
Witamina B7 (biotyna) – 75 mcg

SKÓRA

ŁATWE POWSTAWANIE SINCÓW
Witamina K – 80 mcg RDI

SUCHOŚĆ SKÓRY
Witamina C – 750 mg

TŁUSTA SKÓRA
Witamina B2 (ryboflawina) – 12,5 mg

ZŁY STAN SKÓRY
Witamina B7 (biotyna) – 75 mcg

ZAPALENIE SKÓRY
Witamina B6 (pirydoksyna) – 12,5 mg

SWĘDZĄCA SKÓRA
Żelazo – 15 mg

TRAWIENIE

ZAPARCIA
Witamina B12 (kobalamina) – 12,5 mcg

UTRATA SMAKU LUB APETYTU
Cynk – 25 mg

ZACHCIANKI NA CUKIER
Chrom – 100 mcg

KOŚCI I MIĘŚNIE

OSŁABIENIE MIĘŚNI
Witamina D (kalcyferol) – 500 mcg

OSTEOPOROZA
Witamina K – 80 mcg RDI
Wapń 700 mg

ZESPÓŁ CIEŚNI NADGARSTKA
Witamina B6 (pirydoksyna) – 12,5 mg

BOLESNOŚĆ MIĘŚNI ŁYDEK
Magnez – 350 mg

BÓLE/SKURCZE MIĘŚNI
Potas – 180 mg

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW
Tłuszcze omega-3 i -6

UTRATA MASY KOSTNEJ
Mangan – 10 mg

JEDNOSTKI
mcg: mikrogramy (1 milion mcg = 1 g)

mg: miligramy (1000 mg = 1 g)

SERCE

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE
Witamina D (kalcyferol) – 500 mcg

ARYTMIA (NIEREGULARNA PRACA SERCA)
Wapń – 700 mg

KARDIOMIOPATIA (CHOROBA MIĘŚNIA SERCOWEGO)
Selen – 50 mcg

ZŁE FUNKCJONOWANIE SERCA
Koenzym Q10

NADCIŚNIENIE
Magnez – 350 mg

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY I HORMONALNY

UPOŚLEDZENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO
Witamina E (tokoferol) – 60 mg

UPORCZYWA INFEKCJA
Witamina C – 750 mg

CZĘSTE PRZEZIĘBIENIA
Cynk – 25 mg

POWOLNE GOJENIE SIĘ RAN
Mangan – 10 mg

PROBLEMY Z TARCZYCĄ (OBRZĘK, NIEDOCZYNNOŚĆ)
Jod – 125 mcg

ANEMIA ZŁOŚLIWA
Witamina B12 (kobalamina) – 12,5 mcg

ZMĘCZENIE
Witamina B12 (kobalamina) – 12,5 mcg

RĘCE I STOPY

DRŻENIE RĄK
Witamina B1 (tiamina) – 12,5 mg

MROWIENIE W RĘKACH I STOPACH
Witamina B12 (kobalamina) – 12,5 mcg

DRĘTWIENIE PALCÓW
Wapń – 700 mg

KRUCHOŚĆ PAZNOKCI
Magnez – 350 mg
Żelazo – 15 mg

eprasa.pl 41a91be2bc

WARTO WIEDZIEĆ

Prosto z kuchni i ogrodu

Zdrowie to podstawa. Jego zachowanie w dużej mierze zależy od naszej odporności i genów. Aktywację wielu chorób dziedzicznych możemy jednak powstrzymać, a odporność wzmocnić właściwą dietą i aktywnością fizyczną. W książce pt. „Odporność z natury. Naturalne i proste sposoby na zdrowie" autorka prezentuje doskonałe, proste i efektywne przepisy, które wzmocnią naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Znajdziesz tu listę ziół leczniczych i roślin dezynfekujących, sprawdzone przepisy kulinarne wzmacniające odporność, wskazówki zastosowania roślin i miodów do celów leczniczych oraz informacje, jak przygotować się na zimę. Przy okazji dowiesz się, że ziele czosnku niedźwiedziego obniża ciśnienie krwi, spożywanie mniszka lekarskiego na surowo pobudza przemianę materii, natomiast miód pszczeli stosuje się w leczeniu astmy oskrzelowej i kataru siennego oraz poznasz wiele innych leków ukrytych w Twojej kuchni i spiżarni.

Katarzyna Mikulska: „Odporność z natury. Naturalne i proste sposoby na zdrowie", cena: 28,99 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

Zespół deficytu uwagi można odwrócić?

Jak rozwija się mózg i co idzie nie tak, że nasza cudowna latorośl nagle okazuje się mieć, zespół deficytu uwagi (Attention Deficit Disorder, ADD)? W książce pt. „Rozproszone umysły" Gabor Maté przedstawia historie rodzinne, obala mit genetycznego podłoża ADD i… daje nadzieję oraz porady żyjącym z tym zespołem dzieciom i dorosłym. Dzięki potraktowaniu ADD nie jako dziedzictwa genetycznego, lecz odwracalnego zaburzenia oraz opóźnienia rozwojowego, książka ta ułatwia rodzicom zrozumienie ich dzieci z ADD, a dorosłym z tym zespołem zdobycie lepszego wglądu we własne emocje i zachowania.

Dzięki mądrości i doświadczeniu zdobytym przez lata praktyki i badań Maté stworzył lekturę obowiązkową dla rodziców oraz każdego zainteresowanego zagadnieniem formowania się biologii i psychologii ludzkiego mózgu pod wpływem doświadczeń z dzieciństwa.

Gabor Maté jest cenionym prelegentem, rozchwytywanym ze względu na ekspercką wiedzę na różne tematy, takie jak uzależnienia, stres i rozwój dzieci.

Gabor Maté: „Rozproszone umysły. Przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi", cena: 38,89 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

Troska o siebie i swoich bliskich zaczyna się od… talerza

13 lat temu schudłem 70 kg i utrzymuję wagę do dzisiaj. Jak to robię? Dzięki zbawiennej monotonii. Pozwoliła mi ona nie tylko zdrowo się odżywiać, ale także wyrobić proste nawyki, które ułatwiły codzienne przygotowywanie posiłków dla całej rodziny. Przestałem myśleć o tym, co jeść. Zamiast tego zrozumiałem, że kluczowe jest pytanie „Jak jeść?".

To był prawdziwy gamechanger, który na zawsze odmienił moje życie. I teraz najlepsze: nie muszę w tym wszystkim dawać z siebie 110%.

Zbawienna monotonia to wystarczająco dobra zmiana w jedzeniu i życiu. Też chcesz takiej zmiany? Bazując na moim doświadczeniu oraz najnowszych badaniach i raportach, pokażę Ci, jak: ochronić się przed gównianym jedzeniem, pracować nad nowymi nawykami w kuchni i poza nią, kupować jakościowe produkty i przygotowywać posiłki w domu, by nie spędzać całego dnia w kuchni, pielęgnować relacje, mieć czas dla siebie, rodziny i przyjaciół, wyrwać się z dysfunkcyjnego środowiska, zadbać o zdrowy sen i ruch.

Mikołaj Marcela: „Sztuka obrony przed gównianym jedzeniem. Zbawienna monotonia w kuchni i poza nią", cena: 37,19 zł, Wydawnictwo Znak, www.znak.com.pl

eprasa.pl 41a91be2bc

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 +48 123 510 544 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 41a91be2bc

Kamienie nerkowe z wkładem

Bakterie aktywnie uczestniczą w tworzeniu się najczęstszego typu złogów nerkowych – dowodzą uczeni z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA)!

Kamica nerkowa to powszechna i niezwykle bolesna dolegliwość układu moczowego, do której dochodzi w wyniku wytrącania się z płynów ustrojowych nierozpuszczalnych soli, które z czasem krystalizują się, tworząc twarde złogi w nerkach, drogach moczowych lub pęcherzu. Jeśli spojrzymy na te kamienie pod mikroskopem, zauważymy, że składają się one z dziesiątek malutkich, ostrych igiełek, które ranią delikatne tkanki dróg moczowych, wywołując ostry ból, nudności, gorączkę oraz krwiomocz.

Złogi te zazwyczaj zbudowane są z krystalicznych minerałów, które powiązane są swoistym białkowym rusztowaniem. Zdecydowana większość, bo aż 70-80% przypadków, to kamienie utworzone z soli wapnia (najczęściej są to szczawiany wapnia). Znacznie rzadziej spotyka się kamienie z kwasu moczowego (5-10%) oraz fosforanów amonowo-magnezowych (5-10%), a niekiedy formują się również kamienie mieszane[1].

Niestety, kamica ma silną tendencję do nawrotów – szacuje się, że w ciągu 10 lat problem ten powróci u ponad 50% pacjentów, a po upływie 20 lat wskaźnik ten wzrasta aż do 75%[2].

Mikroby winne nawrotom?

Przez dziesięciolecia w świecie medycyny dominowało przekonanie, że kamienie nerkowe powstają wyłącznie na drodze procesów fizycznych i chemicznych, takich jak zagęszczenie moczu czy nadmiar określonych minerałów. Jednakże najnowsze badania przeprowadzone przez wieloośrodkowy zespół naukowców pod kierownictwem badaczy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA) całkowicie zmieniają nasze rozumienie tej choroby.

Wyniki tych przełomowych badań, które zostały opublikowane w prestiżowym czasopiśmie naukowym PNAS, ujawniły nieoczekiwany mechanizm formowania się najczęstszego typu złogów nerkowych. Naukowcy dowiedli, że wewnątrz kamieni szczawianowo-wapniowych znajdują się żywe bakterie. Przy użyciu zaawansowanej mikroskopii elektronowej oraz fluorescencyjnej zidentyfikowano warstwy bakteryjnych biofilmów, które są bezpośrednio zintegrowane ze strukturą krystaliczną złogów.

Jak podkreśla dr Kymora Scotland z David Geffen School of Medicine na UCLA, bakterie te nie tylko bytują wewnątrz kamieni, ale aktywnie uczestniczą w procesie ich formowania. To rewolucyjne odkrycie może wreszcie wyjaśnić zagadkowy związek między nawracającymi zakażeniami układu moczowego a nawrotową kamicą nerkową. Otwiera to również zupełnie nowe ścieżki terapeutyczne, sugerując, że w przyszłości profilaktyka i leczenie kamicy będą mogły być ukierunkowane na specyficzne mikrobiologiczne środowisko dróg moczowych. Obecnie zespół prof. Gerarda Wonga bada, w jaki sposób określone gatunki bakterii inicjują proces nukleacji (zarodkowania) kamieni wapniowych i dlaczego niektórzy pacjenci są na to zjawisko szczególnie podatni[3].

Niestety, kamica ma silną tendencję do nawrotów – szacuje się, że w ciągu 10 lat problem ten powróci u ponad 50% pacjentów, a po upływie 20 lat wskaźnik ten wzrasta aż do 75%

Czynniki ryzyka i mechanizmy klasyczne

Zanim nowe metody oparte na mikrobiologii wejdą do standardu leczenia, musimy pamiętać o klasycznych czynnikach ryzyka. Powstawaniu złogów sprzyja spowolnienie przepływu moczu, jego silne zagęszczenie oraz niedobór substancji chroniących układ moczowy, takich jak cytryniany, kationy magnezu, produktywne białka cewek nerkowych, siarczany chondroityny czy kwas hialuronowy.

Ogromny wpływ ma nasz styl życia i masa ciała. Badania wyraźnie wskazują, że nadwaga i otyłość drastycznie zwiększają ryzyko zachorowania. W przypadku mężczyzn ważących powyżej 100 kg ryzyko to jest o 44% wyższe niż u mężczyzn o masie ciała poniżej 68 kg, a w przypadku kobiet w analogicznej sytuacji ryzyko rośnie aż o 90%[4]! Nadmierna masa ciała prowadzi do nieprawidłowego wydalania sodu, wapnia i kwasu moczowego z moczem.

Dieta i styl życia

Podstawową metodą walki z kamicą, zwłaszcza w obliczu uciążliwych i ryzykownych zabiegów medycznych (jak litotrypsja ESWL czy przezskórna nefrolitotrypsja PCNL), jest wdrożenie odpowiednich nawyków. Leki farmakologiczne, takie jak tiazydowe leki moczopędne czy alfa-blokery, niosą ze sobą ryzyko działań niepożądanych (zawroty głowy, niskie ciśnienie), dlatego bardzo istotna jest naturalna profilaktyka.

Intensywne nawodnienie Odpowiednia podaż płynów to najskuteczniejsza metoda zapobiegania gromadzeniu się złogów. Wypijanie ok. 2,5-2,7 l płynów dziennie redukuje częstość nawrotów choroby o 32-55%[5]. Warto bazować na wodzie niskozmineralizowanej, a także wypróbować wodę alkaliczną, która korzystnie wpływa na kwasowość moczu. Dodanie do wody soku z cytryny to doskonały krok, ponieważ cytryny zawierają dużo cytrynianów, które hamują tworzenie się kamieni – codzienne picie 120 ml koncentratu z cytryny z 2 l wody przynosi znakomite efekty. Należy bezwzględnie unikać słodzonych napojów gazowanych typu cola.

eprasa.pl 41a91be2bc

Powstawaniu złogów sprzyja spowolnienie przepływu moczu, jego silne zagęszczenie oraz niedobór substancji chroniących układ moczowy

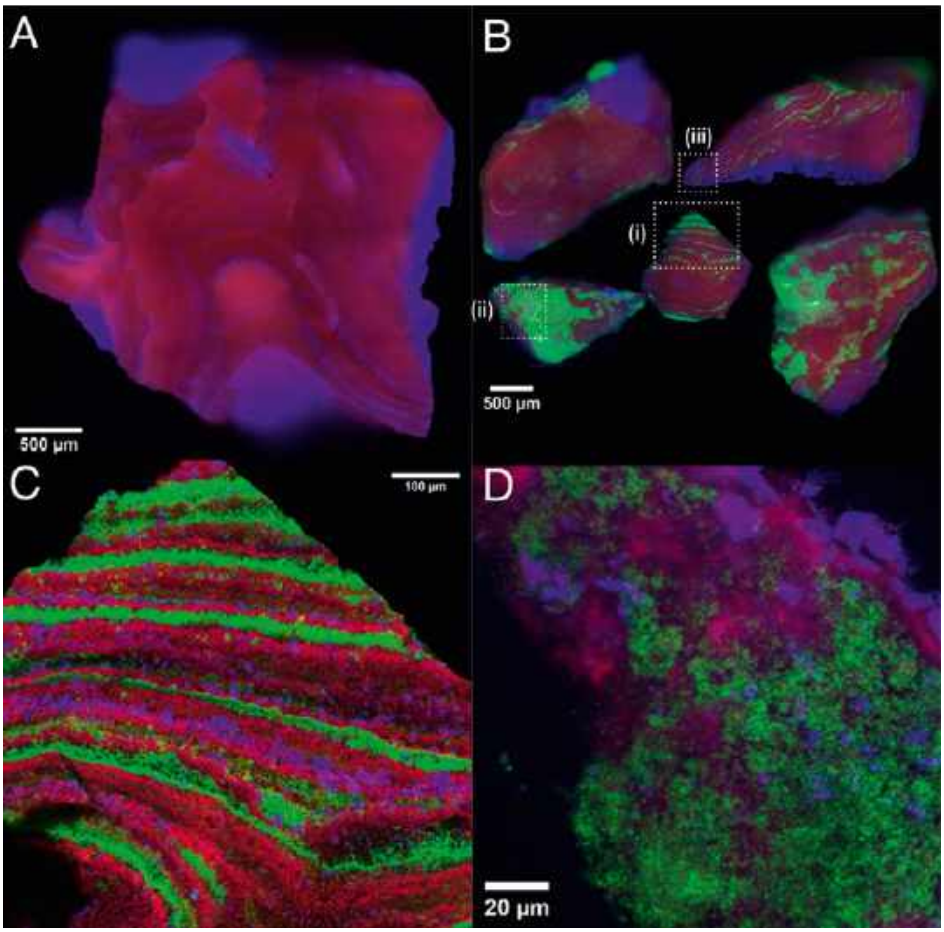
eprasa.pl 41a91be2bc

Modyfikacja menu Należy drastycznie ograniczyć spożycie soli (do ok. 6 g na dobę), cukrów prostych oraz białka zwierzęcego (do ok. 0,8-1 g/kg masy ciała). Nadmiar tych składników sprzyja wytrącaniu się soli i zwiększa wydalanie wapnia z moczem[6]. Warto unikać tłustych wędzonych ryb, mięsa, dojrzewających serów, wysoko przetworzonej żywności oraz konserw.

Gospodarka wapniem i szczawianami Ze względu na to, że szczawiany sprzyjają krystalizacji kamieni, należy unikać produktów takich jak: szpinak, szczaw, rabarbar, buraki, orzechy, czekolada, czarna herbata, nasiona roślin strączkowych oraz otręby pszenne. Co niezwykle ważne, nie wolno ograniczać wapnia w diecie! Należy spożywać 1000-1200 mg wapnia dziennie (pochodzącego np. z nabiału, łososia, sardynek, nasion słonecznika, nasion chia i fig), ponieważ wapń wiąże szczawiany już na etapie jelit, uniemożliwiając ich wchłonięcie do krwiobiegu i osadzenie się w nerkach.

Naukowcy dowiedli, że wewnątrz kamieni szczawianowo-wapniowych znajdują się żywe bakterie. Przy użyciu zaawansowanej mikroskopii elektronowej oraz fluorescencyjnej zidentyfikowano warstwy bakteryjnych biofilmów, które są bezpośrednio zintegrowane ze strukturą krystaliczną złogów.

Warzywa, owoce i ruch Dieta powinna być bogata w żywność o właściwościach alkalizujących. Zaleca się spożywanie owoców cytrusowych, melonów, bananów i awokado, które dostarczają ochronnych cytrynianów i potasu. Utrzymanie aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko kamicy o 30% i ułatwia kontrolę wagi. Należy również unikać narażenia na toksyczny kadm (obecny m.in. w dymie tytoniowym oraz w niektórych środowiskach pracy), który jest czynnikiem ryzyka dla zdrowia nerek. Warto skonsultować z lekarzem przyjmowane leki, gdyż niektóre z nich (np. diuretyki pętlowe, sulfasalazyna, topiramat) mogą sprzyjać kamicy.



Zielona fluorescencja w próbce wskazuje na obecność bakterii w warstwach kamieni nerkowych. Fot. PNAS 2026 Vol. 123 No. 5 e2517066123

Zielona moc

Matka Natura oferuje ogromne bogactwo surowców zielarskich, które wspomagają rozpuszczanie złogów, działają przeciwzapalnie, przeciwskurczowo i moczopędnie.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*) Ziele to bogate jest we flawonoidy i fenolokwasy. Działa moczopędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, przepłukując i oczyszczając drogi moczowe bez zaburzania równowagi elektrolitowej[7]. W terapii poleca się gorące półkąpiele. 100 g ziela zalej na noc zimną wodą, rano zagotuj i wlej do wanny, w której woda powinna sięgać nad nerki (dobrze, by kąpiel nie trwała dłużej niż 20 min). W jej trakcie małymi łykami wypij napar ze skrzypu, zatrzymując mocz, by później oddać go pod wyższym ciśnieniem. Skrzyp wzmacnia także ściany układu moczowego.

Brzoza brodawkowata (*Betula alba*) Wodne i alkoholowe wyciągi z liści oraz świeży wiosenny sok pobudzają pracę kłębków nerkowych, poprawiają zdolność filtracyjną nerek i zwiększają wydalanie szkodliwych jonów. Związki takie jak betulina hamują proces krystalizacji złogów szczawianowych. Badania kliniczne dowiodły, że suchy wyciąg z brzozy redukuje dolegliwości zapalne układu moczowego aż o 78%[8]. Sok z brzozy należy pić regularnie, 2 razy dziennie po 100-150 ml przez kilka tygodni.

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*) Ta tropikalna roślina, znana z medycyny ajurwedyjskiej, zmniejsza agregację kryształów, modyfikuje ich strukturę oraz zmniejsza ilość wapnia wydalanego z moczem. Posiada też właściwości rozkurczające mięśniówkę moczowodów, co ułatwia i przyspiesza bezbolesne wydalanie mniejszych kamieni nerkowych[9].

Ketmia szczawiowa (*Hibiscus sabdariffa*) Tradycyjnie stosowana w medycynie tajskiej. Zmniejsza odkładanie kryształów wapnia w tkankach nerek i obniża retencję szczawianów[10].

eprasa.pl 41a91be2bc

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) Badania na zwierzętach wykazały, że ekstrakt z tej rośliny istotnie obniża poziom wapnia, szczawianu i kreatyniny w moczu. Analizy histologiczne nerek potwierdziły znaczne zmniejszenie odkładania się kryształów szczawianu wapnia[11]. Pokrzywa jest także niezwykle bogata w witaminy i mikroelementy, co przyspiesza eliminację chlorków i mocznika.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) Ekstrakty z jego liści wykazują potężne działanie diuretyczne (moczopędne) oraz dezynfekujące. Co ciekawe, podawanie wodnych wyciągów z mniszka wiązało się u badanych zwierząt z istotną utratą masy ciała, co jest szczególnie cenne dla pacjentów otyłych, narażonych na kamicę[12]. Surowiec ten polecany jest przede wszystkim w profilaktyce.

Fasola indyjska (*Dolichos biflorus*) Wyciągi z jej nasion mają silne właściwości przeciwbólowe, przeciwutleniające i rozkurczowe. Badania histopatologiczne potwierdziły, że ekstrakty z fasoli indyjskiej wyraźnie zmniejszają zwapnienia w nerkach szczurów i zapobiegają nawrotom kamicy fosforanowej oraz szczawianowej[13].

Herbata jawajska (*Orthosiphon grandiflorus*) ma działanie przeciwzapalne i pobudza wydzielanie moczu. Udowodniono, że regularne wypijanie 2 filiżanek naparu z liści tego azjatyckiego ziela dziennie prowadzi do fizycznego zmniejszenia już istniejących w nerkach złogów[14].

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Jej skuteczność w rozpuszczaniu kamieni udowodniono w kontrolowanym placebo badaniu klinicznym. Przez 10 tygodni pacjenci przyjmowali 500 mg kapsułek z czarnuszką 2 razy dziennie. Efekt był spektakularny: aż 44,4% osób z grupy badanej całkowicie wydaliło kamienie, a u 51,8% z nich złogi uległy znacznemu zmniejszeniu (w grupie placebo było to odpowiednio tylko 15,3% i 11,5%)[15].

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) Roślina ta, klasyfikowana jako adaptogen, redukuje hiperoksalurię (nadmiar szczawianów w moczu). Zmniejsza wydalanie wapnia i fosforanów, a przede wszystkim przywraca prawidłową aktywność enzymów antyoksydacyjnych, lecząc stany zapalne nabłonka nerkowego i przywracając prawidłową morfologię kłębuszków[16]. Zwiększa także wydalanie kwasu moczowego, mocznika i kreatyniny[17].

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*) Badania mikroskopowe potwierdziły, że wodny ekstrakt z jej nasion znacznie hamuje powstawanie złogów, redukując całkowitą ilość zwapnień i wapnia w tkance nerkowej[18].

Zielona herbata Zawarte w niej polifenole wykazują unikalną właściwość – wiążą się ze szczawianem wapnia, nadając krystalizującym się formom nowy, spłaszczony kształt. Dzięki temu kryształy tracą zdolność do zlepiania się w duże struktury i są bezboleśnie wydalane[19].

W specjalistycznej fitoterapii poleca się również zaawansowane mieszanki ziołowe. Popularny jest napar z kukurydzy zwyczajnej (*Zea mays*), która łagodnie uspokaja drogi moczowe, połączonej ze skrzypem polnym (*Equisetum arvense*) i nawłocią pospolitą (*Solidago virgaurea*), która regeneruje wyściółkę nerek. Inna skuteczna kuracja opiera się na przyjmowaniu nalewek z działającej regenerująco parietarii lekarskiej (*Parietaria officinalis*), usprawniającej przepływ moczu i przesuwanie kamieni hortensji krzewiastej (*Hydrangea arborescens*) oraz rozluźniającej mięśnie gładkie i – dzięki temu – likwidującej ból skurczowy kaliny koralowej (*Viburnum opulus*).

Suplementacja celowana

Uzupełnieniem diety i ziołolecznictwa jest celowana suplementacja, która może znacząco zahamować postęp choroby:

Cytrynian potasu i magnezu Przyjmowanie 1600 mg cytrynianu potasu i 500 mg cytrynianu magnezu dziennie jest w stanie zmniejszyć częstotliwość nawrotów kamicy nerkowej aż o 85%[20]. Magnez i potas zwiększają wydalanie szczawianów przez nerki i hamują ich wchłanianie. Naturalnymi źródłami są np. pestki dyni, banany, kakao, suszone morele i bataty.

IP-6 (kwas fitowy / heksafosforan inozytolu) Związek ten niezwykle skutecznie redukuje formowanie kryształów szczawianu wapnia w układzie moczowym osób z tendencją do kamicy[21].

Witamina E Istnieją pewne dowody na to, że skutecznie w dziennej dawce 200 mg zapobiega kamieniom nerkowym[22].

Witamina B6 i magnez Ich połączenie może stanowić potężną tarczę chroniącą przed formowaniem się nowych złogów nerkowych i nawrotów choroby[23].

BIBLIOGRAFIA

1. Urol Int 2007; 79 (suppl 1): 37-46
2. Lancet 2006; 367: 333-344
3. PNAS 2026 Vol. 123 No. 5 e2517066123
4. JAMA 2005; 293: 455-462
5. Arch Int Med 2004; 164: 885-891; J Urol 2005; 173: 271-275
6. Kidney stones medical and surgical management. Philadelphia: Lippincott-Raven 1996; 259-288
7. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2007
8. Panacea 2011; 4 (37): 5-7
9. Urol Res 2004; 32:362-6; Int Braz J Urol 2010; 36(6):657-64
10. J Urol 2011 Jan;185(1):323-8
11. Mol Med Rep 2014 Dec;10(6):3157-62
12. T. Lewkowicz-Mosiej, Rośliny Lecznicze. Leksykon, Warszawa 2012, s. 203-204
13. Pharm Biol 2015 Jan;53(1):16-30; Wiad Ziel 1989; Nr 7:23; 4; Urol Pol 1991; 44, Nr 1
14. Southeast Asian J Trop. Med. Public Health 2001; 32: 654-660
15. Phytother Res 2019 May;33(5):1404-1412
16. J Res Edu Ind Med. 1991;10:19-21;
17. Indian J Nephrol. 2011 Jul-Sep; 21(3): 154-159
18. Phytother Res 2007 Oct;21(10):921-5
19. CrystEngComm, 2010; 12:845-852
20. J Urol, 1997; 158: 2069-73
21. Anticancer Res, 1999; 19(5A): 3717-22; Arch Esp Urol, 1999; 52: 94-9
22. J Clin Biochem Nutr,1999; 27: 37-47; BJU Int, 2005; 96: 117-26
23. Am J Clin Nutr, 1967; 20: 393-9; Urol Res, 1994;22(3):161-5

eprasa.pl 41a91be2bc

Możesz zrzucić kilogramy, ograniczyć apetyt i kontrolować poziom cukru we krwi bez operacji czy leków – i to bez przerażających objawów niepożądanych. Sprawę bada Celeste McGovern.

Schudnij bez leków!

eprasa.pl 41a91be2bc

Nigdy nie było bardziej siedzącej i ważącej ponad limit populacji niż nasza obecna na Zachodzie. Według ostatnich obliczeń amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób w marcu 2020 r. 42% dorosłych Amerykanów spełniało medyczną definicję otyłości, ze wskaźnikiem masy ciała (body mass index, BMI) powyżej 30. 10% sklasyfikowano jako „ciężko otyłych" (BMI powyżej 40). Oznacza to, że ponad 100 mln dorosłych Amerykanów cierpi na otyłość, a w przypadku 22 mln ma ona charakter patologiczny[1].

A co z dziećmi? Otyłość diagnozuje się u 1/5 amerykańskich dzieci i nastolatków, czyli u 14,7 mln[2]. I nie jest to problem ograniczony tylko do Ameryki. W Anglii z otyłością zmaga się prawie 10% rozpoczynających naukę w szkole 5-latków. Zanim ją skończą, w VI klasie, odsetek ten wzrasta do ponad 22% – jest wyższy niż w USA[3].

Dane te nie uwzględniają osób z nadwagą. W Polsce 53% kobiet i 68% mężczyzn ma nadwagę, a 23% kobiet i 25% mężczyzn jest otyłych. W przypadku osób poniżej 20. r.ż. nadwagę ma 20% dziewcząt i 31% chłopców, a otyłych jest 5% dziewcząt i 13% chłopców. W Kanadzie, jeśli doda się je do ludzi otyłych i chorobliwie otyłych, okaże się, że wszyscy stanowią prawie 2/3 populacji, a problem nie ustaje[4].

Co oznaczają dla ludzi dodatkowe kilogramy? Wyższe ryzyko zgonu – w USA otyłość pochłania 300 tys. istnień ludzkich rocznie[5]. Z kolei nadwaga wiąże się z większym prawdopodobieństwem wystąpienia zaburzeń serca, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, demencji[6] i choroby Alzheimera, 18 rodzajów raka[7], choroby zwyrodnieniowej stawów i bezdechu sennego[8]– na początek.

To również obciążenie finansowe dla pacjentów i systemów opieki zdrowotnej. W 2019 r. roczne koszty leczenia dorosłych ludzi otyłych były o 1 861 dolarów na osobę wyższe niż w przypadku tych o prawidłowej masie ciała, a skrajnie otyłych – o 3 097 dolarów. Złożyło się to na prawie 173 mld dolarów wydatków medycznych[1].

Ozempic

A co jeśli pigułka lub zastrzyk mogłyby usunąć kilogramy i ryzyko? Na scenę wkracza Ozempic i jego pochodne – leki przeciwcukrzycowe zatwierdzone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (Food And Drug Administration, FDA) w 2021 r. do stosowania w ramach redukcji masy ciała u dorosłych i dzieci w wieku od 12 lat. Nic dziwnego, że środki te stały się globalnym fenomenem.

> Cały stan metaboliczny każdego organizmu – zwierzęcego, ludzkiego – określa względny stosunek stężenia insuliny do glukagonu – wyjaśniał dr Unger

Do 2023 r. sprzedaż leków duńskiej firmy Novo Nordisk osiągnęła miliardy. Ich sukces wywindował całą gospodarkę Danii ponad resztę krajów Europy[9] i stworzył zupełnie nowy rynek środków odchudzających, który według prognoz Goldman Sachs do 2030 r. będzie generował 100 mld dolarów rocznie[10].

Ozempic i Wegovy to nazwy handlowe różnych dawek tego samego leku – semaglutydu. Jest to syntetyczna wersja cząsteczki pierwotnie znalezionej w jadzie dużej jaszczurki – potwora Gila – która przypadkiem naśladuje ludzki hormon GLP-1 (peptyd glukagonopodobny 1).

U ludzi GLP-1 jest jednym z kilkudziesięciu hormonów inkretynowych wydzielanych przez komórki jelit w odpowiedzi na obecność pokarmu. Badania na zwierzętach wykazały, że mózg jest przepełniony receptorami GLP-1 i reaguje nań przez sygnalizację organizmowi sytości. To hormon, który daje uczucie najedzenia się po obfitym posiłku.

Rola glukagonu

Leki z grupy agonistów receptora GLP-1, takie jak Ozempic i Wegovy, naśladują ten hormon na wzmocnionym, superfizjologicznym poziomie i zalewają receptory GLP-1 w mózgu. Nawet bez jedzenia przekazują one wówczas organizmowi wszelkie

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

GARCINIA CAMBOGIA HCA

Ten suplement to źródło kwasu hydroksycytrynowego (HCA) pochodzącego z opatentowanego standaryzowanego ekstraktu owoców tamaryndowca malabarskiego (*Garcinia cambogia*) – CITRIN®.

Pochodząca z Indonezji roślina w tamtejszej tradycyjnej medycynie stosowana jest do skutecznego wspomagania odchudzania. Jest to możliwe właśnie dzięki dużej zawartości kwasu hydroksycytrynowego, który hamuje napady uczucia głodu oraz przyspiesza spalanie tłuszczu. Suplement diety Garcinia cambogia HCA pomaga kontrolować wagę ciała oraz zmniejszyć uczucie głodu i apetytu na słodycze, ułatwia też utrzymanie prawidłowego poziomu cukru i tłuszczu w organizmie.

Produkt ten przeznaczony jest dla osób dorosłych i może być stosowany jako element wsparcia w programach odchudzających.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP3-15
Kod ważny do: 31.03.2026 r.

eprasa.pl 41a91be2bc

sygnały, że jest najedzony, gdy tak nie jest. To zmniejsza łaknienie, powoduje redukcję masy ciała oraz normalizację stężenia glukozy i insuliny we krwi.

„Peptyd glukagonopodobny" brzmi jak glukagon, ale to różne hormony, chociaż oba biorą udział w regulacji poziomu cukru we krwi. Głównym działaniem GLP-1 jest tłumienie aktywności glukagonu. Kiedy w 1921 r. odkryto insulinę, preparaty insuliny zwierzęcej zawierały cząsteczkę, którą początkowo uważano za zanieczyszczenie. Nazwano ją glukagonem (skrót od agonisty glukozy), ponieważ podwyższała poziom glukozy we krwi. W ciągu kolejnych dekad badania wykazały jej kluczowe znaczenie jako „drugiego hormonu" regulacji stężenia cukru we krwi, decydującego w przypadku cukrzycy.

– Co ciekawe, insulina i glukagon powstają tuż obok siebie w małych kieszonkach komórek trzustki, a mimo to w pewnym sensie są wrogami. Antagonizują się nawzajem w niemal każdym możliwym procesie biochemicznym. Jeśli insulina próbuje coś zrobić, glukagon usiłuje to powstrzymać. Jeśli glukagon stara się coś zrobić, insulina usiłuje to powstrzymać – mówi dr Benjamin Bikman, badacz oraz profesor biologii komórkowej i fizjologii na amerykańskim Uniwersytecie Brighama Younga, który specjalizuje się w zaburzeniach metabolicznych.

Insulina jest hormonem odżywiania i magazynowania. Przyjmuje proste cząsteczki i gromadzi energię. Glukagon jest hormonem postu i spalania. Rozbija bardziej złożone cząsteczki, aby uzyskać energię. Nieżyjący już dr Roger Unger, słynny endokrynolog, który zidentyfikował glukagon, opublikował przełomową pracę na temat wpływu tego hormonu na wydzielanie insuliny oraz znaczenia stosunku poziomu insuliny do glukagonu. „Cały stan metaboliczny każdego organizmu – zwierzęcego, ludzkiego – określa względny stosunek stężenia insuliny do glukagonu" – wyjaśniał.

Dr Unger, profesor chorób wewnętrznych amerykańskiego Centrum Medycznego Uniwersytetu Południowo-Zachodniego w Teksasie, odkrył w latach 70. ubiegłego wieku, że nawet jeśli chorych na cukrzycę typu 1 (tzw. insulinozależną) pozbawiano insuliny, to jeśli tylko zahamowano wydzielanie glukagonu, kontrola poziomu glukozy była idealna.

– Nie mogliśmy w to uwierzyć. Wszystkich nas nauczono, że życie bez insuliny nie jest możliwe – relacjonował w 2012 r. dr Unger Amerykańskiemu Towarzystwu Diabetologicznemu[11].

– Cukrzyca jest zatem w takim samym stopniu problemem zbyt dużej ilości glukagonu, jak i zbyt małej ilości lub niedziałającej insuliny – wyjaśnia dr Bikman. Jednakże od dziesięcioleci w badaniach nad cukrzycą dominuje insulina, prawdopodobnie dlatego, że naukowcy o nastawieniu farmaceutycznym nie widzieli sposobu na kontrolę poziomu glukagonu[12].

Przenieśmy się do XXI w. i odkrycia inkretyn, w tym agonistów receptora GLP-1, które hamują działanie glukagonu. Poszukiwanie leków, które zachowują się jak te hormony, doprowadziło do powstania kopii toksyny potwora Gila – semaglutydu – i kilku produktów pochodnych, które FDA zatwierdziła do kontroli cukrzycy typu 2 w 2005 r. W niskiej dawce semaglutyd był dość dobry w regulacji poziomu cukru we krwi u diabetyków. Naukowcy zaobserwowali, że niektórzy przyjmujący go pacjenci tracili również na wadze. Był to szczęśliwy zbieg okoliczności, ale nie został on przeoczony przez twórców leków, którzy dostrzegli ogromną szansę na rozwijającym się rynku pandemii otyłości.

Najpierw zaczęto promować Ozempic poza wskazaniami w zawyżonych dawkach dla osób otyłych, które nie chorują na cukrzycę. Następnie wprowadzono Wegovy – Ozempic opatentowany w wielokrotnie wyższej dawce. W tych dawkach leki nie tylko pobudzają receptory GLP-1, lecz także spowalniają przesuwanie się pokarmu w przewodzie pokarmowym, co przedłuża uczucie sytości.

Po tym, jak w 2021 r. FDA wydała zgodę na stosowanie leków Ozempic i Wegovy, rozpoczęła się szczęśliwa passa środków odchudzających. W zeszłym roku firma Novo Nordisk zwróciła

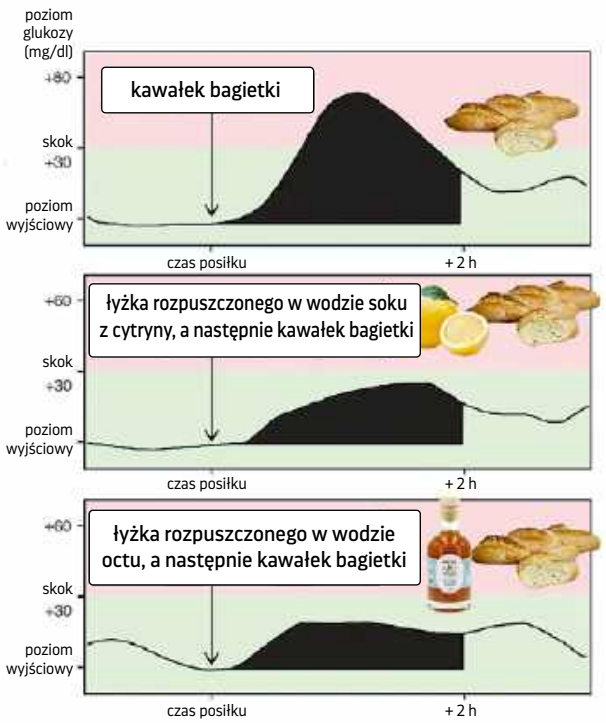
Dodaj trochę octu

Jego składniki wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwcukrzycowe, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwnowotworowe, przeciwotyłościowe, przeciwnadciśnieniowe i przeciwzapalne, jest od wieków stosowany w leczeniu otyłości[1]. Bakterie jelitowe zamieniają zawarty w nim kwas octowy w octan – ten sam krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, który wytwarzają z błonnika przez aktywację GLP-1 i innych hormonów inkretynowych hamujących glukagon i apetyt[2].

Łatwym sposobem na włączenie octu do diety jest jedzenie ogórków kiszonych przed posiłkami lub w ich trakcie (należy jednak unikać tych zawierających polisorbat 80 i karagen, które mogą zaburzać mikrobiom).

Na poniższym schemacie francuska biochemiczka i autorka Jessie Inchauspé, znana jako Glucose Goddess (Glukozowa Bogini, glucosegoddess.com), pokazała, jak zahamowała u siebie skok poziomu cukru we krwi dzięki wypiciu 10 min przed jedzeniem łyżki stołowej octu białego albo jabłkowego rozpuszczonego w wodzie gazowanej lub nie.

BIBLIOGRAFIA
1 Foods, 2021; 10(2):344
2 Nutrients, 2019; 11(8):1943



eprasa.pl 41a91be2bc

się do agencji z wnioskiem o rozszerzenie grupy docelowej jej przebojowych produktów na dzieci z nadwagą od 6. r.ż. Zastrzeżenie, że ci mali pacjenci muszą również stosować dietę i aktywność fizyczną, wydaje się dodane, aby uspokoić krytyków, którzy postrzegają te środki jako plaster na ogromny problem toksycznego krajobrazu żywnościowego. Coraz więcej dzieci jest grubych i chorych przez standardowy zachodni jadłospis składający się z przetworzonych produktów. To po prostu kolejne z długiej listy medycznych rozwiązań problemu nadwagi (patrz ramka pt. „Medyczne interwencje odchudzające").

Medyczne interwencje odchudzające

Jeśli leki odchudzające dla 6-latków wydają Ci się nieakceptowalne, pomyśl o innych metodach leczenia otyłości. Wagotomia (przecięcie jednego lub więcej włókien nerwu błędnego)[1], środki przeczyszczające i drutowanie szczęki[2] – wszystkie te sposoby pojawiły się i zniknęły.

Balony żołądkowe i „opaski żołądkowe" (wściekle popularne, gdy zostały zatwierdzone w 2001 r.) zastąpiono nowszymi operacjami bariatrycznymi z mniejszą liczbą działań niepożądanych. Zabiegi ominięcia żołądkowo-jelitowego i rękawowej resekcji żołądka, polegające na wycięciu części żołądka w celu jego zmniejszenia i/lub przekierowania jelit, przeprowadzono w 2022 r. u 280 tys. Amerykanów[3].

Leki odchudzające również pojawiały się i znikały – często, gdy odkrywano ich ukryte działania niepożądane. Benfluoreks (nazwa handlowa Mediator) był hamującym apetyt środkiem, który trafił na rynek francuski w 1976 r. Jego producent wiedział, że powoduje on śmiertelne problemy z sercem co najmniej od 1995 r., ale wycofano go ze sprzedaży dopiero w 2009 r.[4].

Z kolei fenfluraminę/fenterminę – „cudowny" środek na odchudzanie z lat 90. ubiegłego wieku – wycofano ze sprzedaży, po tym, jak zażyło go 6 mln Amerykanów, a u niektórych wystąpiły śmiertelne problemy z zastawkami serca. Producent wiedział o działaniach niepożądanych, ale nie ujawnił tego faktu.

BIBLIOGRAFIA
1 Int J Obes, 1981; 5(4): 431–5
2 Lancet, 1977; 1(8024): 1221–2
3 Surg Obes Relat Dis, 2024; 20(5): 425–431
4 Lancet, 2024; 403(10433): 1235–1236

Jak skutecznie działają agoniści receptora GLP-1?

Leki te mogą mieć dramatyczny wpływ na apetyt dzięki zmniejszaniu spożycia pokarmu i zmianie wyborów żywieniowych, co powoduje szybką utratę masy ciała. W badaniu z 2023 r. przeanalizowano dane blisko 4 tys. osób, które uczestniczyły w 6 randomizowanych i kontrolowanych próbach. Spośród nich ponad 2,5 tys. przyjmowało semaglutyd (wysokodawkowy lek Wegovy), a 1,4 tys. – placebo. W porównaniu z grupą kontrolną grupa leczona straciła średnio 11,8% masy ciała (ok. 12,2 kg), co przełożyło się na ok. 9 cm mniej w talii. U osób przyjmujących semaglutyd poprawiły się również inne parametry zdrowotne, takie jak ciśnienie tętnicze, poziom cukru we krwi, markery stanu zapalnego i stężenie cholesterolu[13].

Według metaanalizy badań z 2024 r. nowsze leki z grupy agonistów receptora GLP-1, takie jak tirzepatyd, sprzedawany pod nazwami handlowymi Mounjaro lub Zepbound, przyniosły jeszcze większy spadek masy ciała. Uczestnicy prób stracili średnio 20 kg i prawie 14 cm w talii (czemu towarzyszyły silniejsze działania niepożądane)[14].

REKLAMA

eprasa.pl 41a91be2bc

Przyprawiamy!

Wiadomo, że kurkumina, żółty składnik kurkumy, redukuje skoki poziomu cukru we krwi, już po spożyciu zaledwie łyżeczki tej przyprawy. W artykule przeglądowym z 2023 r. zauważono, że kurkuma 4-krotnie zwiększa ilość wydzielanego GLP-1[1]. Wykazano, że cynamon w dawce mniejszej niż łyżeczka dziennie również przyczynia się do utraty masy ciała w porównaniu z placebo[2]. W pewnym badaniu krzyżowym uczestnikom podawano placebo lub napój z różnymi przyprawami przed zjedzeniem 50 g węglowodanów na śniadanie. Zarówno kurkuma, jak i cynamon hamowały odpowiedź na glukozę bez wpływu na insulinę, co sugeruje badaczom, że „mogą być ważne w obniżaniu ryzyka kardiometabolicznego"[3]. Dodawanie kurkumy do herbaty lub kawy może powodować jedynie nieznaczne wydzielanie GLP-1 w porównaniu ze wzrostem pod wpływem leku Ozempic, ale **złota** kawa z kurkumą brzmi o wiele przyjemniej.

Złota kawa z kurkumą

Składniki

½ szklanki śmietanki lub ulubionego zamiennika, np. mleka migdałowego
1 łyżeczka mielonej kurkumy
½ łyżeczki cynamonu
szczypta imbiru i czarnego pieprzu
1 filiżanka zaparzonej kawy
odrobina niepowodującego skoku poziomu glukozy we krwi słodziku, np. alulozy lub stewii (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj w rondelku śmietankę i przyprawy i podgrzewaj, aż będą gorące, ale nie wrzące.
2. Dolej kawę ze słodzikiem, a następnie wymieszaj lub spień za pomocą miniblendera zanurzeniowego. Smacznego!

BIBLIOGRAFIA

1. Biochem Biophys Res Commun, 2013; 435(2): 165–70; Phytother Res, 2023; 37(4): 1703–1728
2. J Food Biochem, 2022; 46(8): e14166
3. J Funct Foods, 2017; 35: 574–583

eprasa.pl 41

Ok. 30-40% ludzi określa się jako „pacjentów wykazujących wyjątkową skuteczność leczenia” – tracą oni ponad 20% swojej masy ciała. Podgrupa 10-17%, czyli „pacjenci nieodpowiadający na leczenie” – mniej niż 5% początkowej wagi[15]. Ludzie z najwyższymi wskaźnikami BMI mają tendencję do utraty największej liczby kilogramów, choć często to nie wystarcza, bo jak łatwo policzyć, gdy osoba ważąca ok. 136 kg, schudnie o 15%, jej masa ciała nadal wynosi ponad 120 kg.

– Oznacza to, że zaczynały jako otyłe i skończyły jako otyłe – twierdzi dr Michael Greger, autor książki pt. „Ozempic: Risks, Benefits, and Natural Alternatives to GLP-1 Weight Loss Drugs” („Ozempic – zagrożenia, korzyści i naturalne alternatywy dla odchudzających agonistów receptora GLP-1”).

Jednak sprzeczne wyniki i stosunkowo niewielkie straty masy ciała to dopiero początek problemów.

Niewystarczająco skutecznie

Dokładniejsze przyjrzenie się stosowaniu leków i jego skutkom prowadzi do rozczarowania, a nawet przerażenia. Utrata wagi następuje, ale z czasem się zatrzymuje. Większość redukcji masy ciała ma miejsce w pierwszych miesiącach leczenia, a następnie proces ten stabilizuje się ok. 14. miesiąca[16]. W przypadku kontynuacji przyjmowania leków waga się utrzymuje. Jednak po ich odstawieniu znów się zwiększa – czasami bardziej niż wcześniej. Remi Bader, amerykańska influencerka działająca na TikToku, powiedziała swoim widzom, że przepisano jej Ozempic po diagnozie stanu przedcukrzycowego. Dzięki lekowi schudła, ale odzyskała 2 razy więcej kilogramów, niż straciła, gdy go odstawiła.

Jak widać, przyjmujący Ozempic i Mounjaro szukają teraz często wsparcia na TikToku i Reddicie, po tym, jak odstawili leki, aby poradzić sobie z ogromnym pragnieniem jedzenia i „wilczym głodem”, których teraz doświadczają. „Nie mogę utrzymać sytości. Właśnie zjadłam 340-gramowy stek i umieram z głodu, więc jem popcorn. Jak udaje nam się utrzymać sytość?” – narzekała w niedawnym poście influencerka Claudia Oshry.

Według artykułu amerykańskich naukowców z Uniwersytetów Northwestern i Harvarda 50-75% osób przyjmujących leki z grupy agonistów receptora GLP-1 odstawia je w ciągu roku[17].

– Zdumiewająco wysoki wskaźnik przerywania leczenia powinien wzbudzić niepokój wśród lekarzy, decydentów i ekspertów w dziedzinie zdrowia publicznego. Prawdopodobnie dużą barierę stanowi przede wszystkim wysoki koszt tych terapii. Miesięczny zapas leków to w USA nawet 1,4 tys. dolarów, podczas gdy w Wielkiej Brytanii i Kanadzie – mniej niż 1/3 tej kwoty. Poza tym, w przeciwieństwie do terapii stosowanych w leczeniu nadciśnienia lub hipercholesterolemii, niektórzy uważają, że odstawią farmaceutyki, gdy stracą na wadze, podczas gdy inni przyjmują je wyłącznie w celach kosmetycznych, a nie w ramach kontroli chorób przewlekłych – powiedziała dr Sadiya Khan, kardiolog z Uniwersytetu Northwestern i autorka artykułu.

Objawy niepożądane – w tym zgon

Dr Khan nie wspomniała o działaniach niepożądanych leków, ale biorąc pod uwagę dane z Systemu Raportowania Zdarzeń Niepożądanych FDA (Adverse Event Reporting System, FAERS), mogą one być większym problemem. Od 2019 r. agencja otrzymała blisko 37,7 tys. zgłoszeń o zdarzeniach niepożądanych dotyczących samego semaglutydu. Spośród nich ponad 16,6 tys., w tym 505 zgonów, zarejestrowano jako „poważne”. Obejmują one: wstrząs septyczny, niedrożność przewodu pokarmowego, zapalenie bądź raka trzustki, zakrzepy w płucach, ślepotę, anoreksję, samobójstwa, epizody psychozy i depresji oraz wiele innych.

Dodajmy do tego tirzepatyd i liraglutyd, a obraz staje się jeszcze bardziej ponury: odpowiednio blisko 47,8 tys. i prawie 37,3 tys. zdarzeń niepożądanych od 2019 r. Według FAERS zgłoszenia te nie dowodzą związku przyczynowo-skutkowego, a niektóre mogą się powtarzać. Tirzepatyd wymieniono jako czynnik, który przyczynił się do śmierci, w akcie zgonu Susan McGowan, 58-letniej pielęgniarki ze Szkocji, która zmarła po przyjęciu zaledwie 2 dawek leku firmy Eli Lilly – Mounjaro. Kilka dni po drugiej dawce wystąpiły u niej wymioty i silny ból brzucha. Według BBC w Szpitalu Uniwersyteckim Monklands w Airdrie w hrabstwie Lanarkshire rozwinęły się u niej poważne problemy z nerkami i za-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PROBIOTIC SHIELD LACTOSPORE

Preparat zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek drobnoustrojów dobrze znoszących kwaśne środowisko, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. *Bacillus coagulans* MTCC 5856 to żywe kultury bakterii o korzystnym dla zdrowia działaniu potwierdzonym w badaniach klinicznych.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP3-15
Kod ważny do: 31.03.2026 r.

eprasa.pl 41a91be2bc

padła w śpiączkę. Zmarła później z powodu niewydolności wielonarządowej, wstrząsu septycznego i zapalenia trzustki.

56-letnia Australijka Trish Webster zaczęła stosować Ozempic, a później przeszła na tirzepatyd (Saxenda), ponieważ chciała schudnąć, aby zmieścić się w sukienkę na zbliżający się ślub córki. Ubyło jej 16 kg, ale przypłaciła to mdłościami, wymiotami i biegunką.

– Pewnego dnia – jak powiedział jej mąż Roy w wywiadzie w programie „60 Minutes Australia" – z jej ust zaczęła wydobywać się brązowa substancja, a ja zorientowałem się, że nie oddycha, i zacząłem wykonywać RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową). To po prostu się wylewało, a ja przewróciłem ją na bok, ponieważ nie mogła oddychać – wspominał mężczyzna. Webster zmarła tej nocy, a w jej akcie zgonu jako przyczynę śmierci podano „ostre schorzenie przewodu pokarmowego".

Łatwe krakersy lniane

Składniki

1 szklanka prażonego siemienia lnianego
¼ szklanki zmielonego siemienia lnianego (nasiona można zmielić w młynku do kawy)
2 łyżki przyprawy Everything But the Bagel
½ szklanki ciepłej wody, sól morska (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 177°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Wymieszaj siemię i mąkę lnianą oraz przyprawy. Dolej ciepłej wody. Odstaw mieszankę na 10-15 min.
3. Rozprowadź mieszankę na wyłożonej blasze do pieczenia. Połóż na niej drugą warstwę papieru i rozwałkuj na grubość ok. 4 mm. Zdejmij górną warstwę papieru.
4. Zrób na cieście linie widelcem, tak by po upieczeniu łatwo je było rozłamać. Jeśli chcesz, posyp je solą morską.
5. Piecz przez 15-20 min, często sprawdzając po upływie 15 min. Wyjmij z piekarnika, gdy brzegi ciasta będą lekko złote.
6. Lekko ostudź, a następnie połam ciasto na kawałki wielkości krakersa. Przechowuj w szczelnym pojemniku do tygodnia.

Paraliż żołądka „Zdarzenia żołądkowo-jelitowe są dobrze znanymi objawami niepożądanymi podczas stosowania leków z grupy agonistów receptora GLP-1. W przypadku semaglutydu większość działań niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego ma nasilenie łagodne do umiarkowanego i trwa krótko. Wiadomo, że agoniści receptora GLP-1 opóźniają opróżnianie żołądka, jak zaznaczono na etykiecie każdego z naszych leków. Objawy w postaci opóźnionego opróżniania żołądka, nudności i wymiotów są wymienione jako ich działania niepożądane" – stwierdziła firma Novo Nordisk, producent preparatów Ozempic i Wegovy, w oświadczeniu dla brytyjskiego dziennika *The Independent*, gdy około rok temu pojawiły się doniesienia o gastroparezie, czyli porażeniu żołądka.

Czasami nudności i wymioty nie są łagodne. Brytyjski aktor Stephen Fry ujawnił, że był zmuszony przerwać przyjmowanie semaglutydu, gdy zaczął wymiotować nawet 5 razy dziennie. Opóźnione opróżnianie żołądka – spowolnienie przepływu pokarmu przez przewód pokarmowy – jest zamierzonym działaniem leku. Według dr. Bikmana to powód, dla którego niektórzy ludzie mają cuchnący oddech i „ozempiczne beknięcia", ponieważ „jedzenie tak długo pozostaje w żołądku, że zaczyna gnić".

– Problem z agonistami receptora GLP-1 polega na tym, że za bardzo spowalniają transport pokarmu przez przewód pokarmowy. Naturalny efekt sygnału spowalniającego wykracza poza skalę – dodaje dr Bikman. Istnieją publikacje opisów przypadków paraliżu żołądka i poważnego spowolnienia trawienia[18].

56-letnia Meredith Hotchkiss z Idaho w USA należy do setek pacjentów pozywających Novo Nordisk i producenta leku Mounjaro – firmę Eli Lilly – po tym, jak zdiagnozowano u niej gastroparezę. Od tego czasu, jak donosi brytyjska gazeta The Daily Mail,

eprasa.pl 41a91be2bc

założono jej rurkę do dożylnego podawania pokarmu i 3-krotnie hospitalizowano, w tym raz z zagrażającą życiu posocznicą.

– To ma na wpływ na moje funkcjonowanie w społeczeństwie, ponieważ wychodzisz ze znajomymi i co robisz? Wychodzisz na kolację albo na grilla… wszystkie święta, wszystko kręci się wokół jedzenia – mówi poszkodowana.

Pewna kobieta pozywa producenta leku, ponieważ silne wymioty wypaliły jej dziurę w przełyku. Inni pacjenci twierdzą, że kwas z tak intensywnych wymiotów zniszczył ich zęby. Nawet łagodne nudności mogą być dla niektórych trudne do zniesienia, gdy trwają w nieskończoność.

– Kiedy ludzie mówią: „moje zachcianki żywieniowe znikają'", to w miły sposób komunikują: „cały czas czuję się trochę chora/-y, więc po prostu nie chce mi się jeść'" – twierdzi dr Bikman. W przypadku wielu osób dochodzi po prostu do zaburzenia równowagi.

Utrata masy mięśniowej Oprócz problemów żołądkowo-jelitowych istnieje związane z agonistami receptora GLP-1 alarmujące ryzyko, o którym nie mówi się zbyt wiele: utrata masy mięśniowej. Spadek masy ciała bez ćwiczeń oporowych może prowadzić do utraty masy mięśniowej o ok. 15-25%, ale w przypadku przyjmowania leku Ozempic i jego pochodnych jest to nawet 40%.

– Aby to ująć w perspektywie, można powiedzieć, że jest to gorsze niż ilość beztłuszczowej masy ciała tracona przez osoby z nowotworami, takimi jak rak przełyku, które powodują wyniszczenie – mówi dr Greger. Jest to również porównywalne do „10 lub więcej lat procesu starzenia"[19].

Nową rozrywką w mediach społecznościowych jest podglądanie celebrytów z „ozempikową twarzą" – charakterystyczną postarzałą i obwisłą twarzą z zapadniętymi kośćmi policzkowymi, będącą wynikiem utraty tkanki tłuszczowej i mięśni. Brytyjska celebrytka Sharon Osbourne narzekała, że wskutek przyjmowania leku Ozempic schudła blisko 20 kg.

– Jestem zbyt wychudzona i nie mogę przytyć. Chcę, bo czuję, że jestem zbyt chuda. Ważę mniej niż 45 kg, a nie chcę tego. Uważaj, czego sobie życzysz – powiedziała 71-latka gazecie *The Daily Mail*.

Potencjalnym problemem, zwłaszcza dla pacjentek w wieku pomenopauzalnym, takich jak Osbourne, jest to, że jeśli przytyją, to kilogramy powrócą prawdopodobnie w postaci tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej. Odbudowa utraconych mięśni może być łatwa dla 20-latki, ale nie dla starszej kobiety. Utrata mięśni prowadzi również do ubytku masy kostnej i osłabienia kości, co wiąże się z kolejnymi koszmarnymi zagrożeniami, w tym upadkami, zmęczeniem i siedzącym trybem życia[20].

Zdrowsze alternatywy

W przypadku przyjmowania wszystkich nienaturalnych substancji ostatecznie chodzi o rozważenie ryzyka.

– Czy konsekwencje, których chcesz, są warte tych, których nie chcesz? – pyta dr Bikman. Uważa on, że w swych pierwotnych bardzo niskich dawkach agoniści receptora GLP-1 mogą pomóc osobom w ciężkich przypadkach przełamać głęboko zakorzenione nawyki, pokonać zachcianki, dokonywać lepszych wyborów żywieniowych i zmienić tryb życia.

Co można jednak zrobić, gdy chce się poprawić stosunek stężenia glukagonu do insuliny bez ryzyka związanego z agonistami receptora GLP-1? Zmiana wydzielania glukagonu i obniżenie poziomu insuliny są możliwe dzięki diecie i stylowi życia. Jeśli chodzi o żywienie, dr Bikman proponuje 3 główne zasady.

1. Ogranicz węglowodany Diety ketogeniczna i karniwora działają przez radykalne ograniczenie węglowodanów (diety mięsne składające się ze wszystkich produktów zwierzęcych nie zawierają tych składników pokarmowych, a restrykcyjne diety ketogeniczne redukują ich spożycie do poniżej 30 g dziennie). Badania wykazały, że te metody żywienia z czasem obniżają poziom cukru we krwi i zmniejszają insulinooporność.

Samo wyeliminowanie rafinowanego cukru i wysoko przetworzonych węglowodanów z żywności w pudełkach i opakowaniach, np. makaronu, ryżu, ciasteczek i krakersów, zmniejszy obciążenie węglowodanami. Może obniżyć poziom cukru we krwi po posiłkach, co zmniejszy zapotrzebowanie organizmu na insulinę. To z kolei może zapobiec wydzielaniu glukagonu wywołanemu przez niskie stężenie glukozy we krwi (które występuje, kiedy insulina wprowadza ją do komórek). Poniżej podaję inne metody na zatrzymanie skoków poziomu insuliny, a zatem i glukagonu, po posiłkach.

Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG). Mierzy on, jak

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CURCUMIN C3 COMPLEX® + BIOPERINE®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C3 Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (Curcuma longa) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Jego skuteczność zwiększa pieprz czarny (BioPerine®), który nie tylko wspiera trawienie oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych, ale też przy okazji uaktywnia system nerwowy.

Curcumin C3 Complex® wspiera efektywność układu odpornościowego, pomaga w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP3-15
Kod ważny do: 31.03.2026 r.

eprasa.pl 41a91be2bc

szybko żywność zawierająca węglowodany podnosi poziom cukru we krwi. Produkty o wysokim IG powodują szybki wzrost glikemii i wyzwalają uwalnianie insuliny. To z kolei może prowadzić do hiperinsulinemii, jeśli insulina jest nadmiernie produkowana w odpowiedzi na częste skoki stężenia cukru we krwi.

Produkty o niskim IG uwalniają glukozę do krwiobiegu bardziej stopniowo, co pomaga zapobiegać dużym wahaniom jej stężenia we krwi i zmniejsza zapotrzebowanie na duże ilości insuliny. Należą do nich warzywa nieskrobiowe, takie jak warzywa liściaste, kalafior i brokuły.

Jeśli nie dążysz do ketozy, wybieraj produkty pełnoziarniste, takie jak komosa ryżowa i jęczmień, rośliny strączkowe, takie jak soczewica i ciecierzyca, oraz większość owoców. Owoce jagodowe i jabłka dobrze się sprawdzają, ale unikaj tych tropikalnych, takich jak mango, ananas i winogrona, które gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi.

Napełniaj się błonnikiem pokarmowym. On bezpośrednio stymuluje komórki L w jelitach, które wytwarzają GLP-1. Bakterie jelitowe konsumują błonnik i produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, w tym maślan, który wyzwala uwalnianie GLP-1. W efekcie odczuwa się dłuższe uczucie sytości[21].

Produkty bogate w błonnik mają niski IG i mogą obniżać poposiłkowy poziom glukozy we krwi, co może zapobiec nadmiernemu wydzielaniu glukagonu. Jedz warzywa, takie jak szpinak, brokuły, jarmuż i kalafior, oraz owoce o niskim IG, np. jagodowe. Jeśli nie próbujesz pozostać w ketozie, produkty pełnoziarniste, zwłaszcza jęczmień, soczewica i fasola, są dobrymi opcjami wysokobłonnikowymi.

> **Samo wyeliminowanie rafinowanego cukru i wysoko przetworzonych węglowodanów obniży poposiłkowy poziom glukozy we krwi, co zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę i może zapobiegać wydzielaniu glukagonu**

Siemię lniane to świetny bogaty w błonnik produkt spożywczy, który nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu insuliny[22]. Krakersy lniane są pożywnym zamiennikiem przetworzonych rodzajów ciastek o wysokiej zawartości węglowodanów (patrz ramka pt. „Łatwe krakersy lniane").

Słodź alulozą lub stewią. Są to popularne niskokaloryczne zamienniki cukru, które nie podnoszą znacząco poziomu glukozy we krwi u ludzi. Aluloza jest wydalana z organizmu bez metabolizowania, a stewia jest metabolizowana inaczej niż cukier[23].

Przeprowadzone na szczurach badanie z 2024 r. wykazało, że aluloza „łagodziła negatywne skutki diet wysokotłuszczowych i wysokocukrowych, w tym zmniejszała przyrost masy ciała i insulinooporność". Gryzonie jadły mniej i wzrósł u nich poziom GLP-1[24]. W innej próbie wykonanej na ludzkich i mysich komórkach jelitowych stwierdzono, że stewia ma podobne działanie[25].

Aluloza jest dopuszczona do użytku w USA, ale nie w Wielkiej Brytanii czy Unii Europejskiej. Niezależnie od rodzaju słodzika wybieraj marki bez dodatków, takich jak maltodekstryna, które mogą podnosić poziom cukru we krwi.

2. Traktuj białko priorytetowo Ma ono niewielki bezpośredni wpływ na poziom cukru we krwi i może pomóc zapobiec jego dużym skokom i spadkom. Spożywanie mięsa, ryb, jajek i orzechów z posiłkami może spowolnić trawienie węglowodanów i zmniejszyć wydzielanie glukagonu dzięki stabilizacji podaży glukozy. Powoduje również wspomagające dłuższe uczucie sytości uwalnianie GLP-1[21]. Sardynki, które mają miękkie jadalne ości, są bogate w wapń, a ten – jak wykazano – podobnie jak białko podwyższa poziom GLP-1[26].

3. Nie bój się tłuszczu Zdrowe tłuszcze, takie jak te zawarte w oliwie z oliwek, kaparach, awokado, orzechach makadamia, nasionach i tłustych rybach, również mogą tłumić reakcję organizmu na insulinę i wspomagać utrzymanie bardziej stabilnego poziomu glukozy we krwi[27].

W kolejnym tekści znajdziesz bardziej naturalne sposoby na utratę masy ciała.

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, "Adult Obesity Facts," May 14, 2024, cdc.gov
2 CDC, "Childhood Obesity Facts," Apr 2, 2024, cdc.gov
3 Office for Health Improvement and Disparities, "Obesity Profile: Statistical Commentary, November 2024," gov.uk
4 Statistics Canada, "Overweight and Obese Adults, 2018," June 25, 2019, www150.statcan.gc.ca
5 Fertil Steril, 2017; 107(4): 833–839
6 Int J Epidemiol, 2020; 49(4): 1353–1365
7 National Cancer Institute, "Obesity and Cancer," Apr 5, 2022, cancer.gov
8 Chest, 2010; 137(3): 711–719
9 Hans van Leeuwen, "The Single Company Propping Up an Entire Economy," Sept 18, 2023, afr.com
10 "Why the Anti-obesity Drug Market Could Grow to $100 Billion by 2030," Oct 30, 2023, goldmansachs.com
11 "Obituary: Roger H Unger," Nov 14, 2020, thelancet.com
12 Diabetes Investig, 2023; 14(7): 829–837
13 Diabetes Obes Metab, 2024; 26(3): 911–923
14 Int J Clin Pharm, 2024; 46(6): 1268–1280
15 Front Endocrinol (Lausanne), 2024: 15: 1382814
16 Nat Med, 2024; 30(7): 2049–2057
17 JAMA, 2024; doi: 10.1001/jama.2024.22284
18 J Investig Med High Impact Case Rep, 2021; doi: 10.1177/23247096211051919; Cureus, 2024; 16(1): e52564
19 JAMA, 2024; 332(1): 9–10; Diabetes Care, 2024; 47(10): 1718–1730
20 Canadian Frailty Network, "What Is Frailty?," accessed Dec 4, 2024, cfn-nce.ca
21 Nutr Metab (Lond), 2016: 13: 92
22 Complement Ther Med, 2022: 70: 102852
23 PLoS One, 2023; 18(4): e0281150
24 Nutrients, 2024; 16(12): 1821
25 Food Funct, 2023; 14: 6914–6928
26 Adv Nutr, 2021; 12(6): 2540–2552
27 J Am Coll Nutr, 2007; 26(5): 434–44; Am J Clin Nutr, 1999; 69(6): 1135–43

eprasa.pl 41a91be2bc

Odbudowa organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

Advertorial

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – *ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!*

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - DOBRY WYBÓR!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

eprasa.pl 41a91be2bc

Pomyśl o poście

Kobiece hormony i głodówki nie zawsze dobrze ze sobą współdziałają, o czym ostrzega Marcelle Pick. Oto jej porady, jak bezpieczniej pościć i poprawić równowagę hormonalną.

Każdy, kto poszukuje sposobów obniżenia wagi, z pewnością natknął się na post przerywany – i nie bez powodu. Ten sposób odżywiania niesie z sobą niezliczone korzyści i Ci, którzy go stosują, uzyskują tak wspaniałe rezultaty, że chcą się nimi dzielić z innymi.

Od wielu lat sugeruję kobietom, by próbowały postu przerywanego. Może on pomóc w lepszym funkcjonowaniu zarówno ciała, jak i mózgu poprzez obniżenie poziomu stanów zapalnych.

Badania pokazały, że post zmniejsza aktywność zapalną i ilość wytwarzanych przez organizm cytokin[1]. Stan zapalny przyczynia się do bardzo wielu schorzeń, a także wpływa na naszą zdolność utraty wagi. Dlatego zmniejszenie układowego stanu zapalnego ma znaczenie kluczowe.

A nie jest to jedyna korzyść płynąca z postu przerywanego. Pozostałe obejmują poprawę nastroju, wzrost energii, lepsze funkcjonowanie układu krążenia, dłuższy spodziewany czas życia, zdrowszy stosunek do jedzenia i oczywiście spalanie tłuszczu oraz utratę wagi (czyli jeden z głównych powodów, dla których ten sposób życia znajduje obecnie zwolenników).

Ale podobnie jak w każdej innej sprawie, trzeba być dobrze poinformowanym, nim się tego spróbuje. Słyszałam sporo uzasadnionych obaw dotyczących postu przerywanego i jego wpływu na równowagę hormonalną. U niektórych kobiet, a szczególnie u tych, które już zmagają się z niezrównoważonymi hormonami, post przerywany może nasilać objawy, włącznie z przyrostem wagi. A to raczej zaprzecza logice jego stosowania, prawda?

Dlatego tak istotne jest uwzględnienie własnych, jedynych w swoim rodzaju okoliczności, ilekroć rozpoczynamy podróż ku obniżeniu wagi ciała. Po prostu nie ma jednego programu, który nadawałby się dla każdego. Ale post przerywany działa skutecznie u wielu osób, po części dzięki temu, że nie ogranicza tego, co wolno jeść.

Czym jest post przerywany?

Post oznacza obywanie się bez jedzenia przez określony czas. Ale gdy próbujemy wyjść poza tę prostą definicję, może pojawiać się wiele niejasności. Jest przecież tyle różnych sposobów poszczenia: pomijanie jednego posiłku w ciągu dnia, zjadanie jednego posiłku dziennie, poszczenie co drugi dzień, poszczenie przez 24 godziny kilka razy w tygodniu lub ustalenie codziennie określonego okna czasowego dla odżywiania.

Niełatwo zorientować się, który z tych rodzajów będzie tym właściwym. A prawdę mówiąc, odpowiedź może być inna dla każdego (w końcu każdy z nas jest wyjątkowy).

Ważne jest , by zrozumieć, że post przerywany koncentruje się na tym, *kiedy* jemy, natomiast nie ma w nim typowych ograniczeń tego, *co* jemy. Nadal jednak zdrowa dieta jest kluczem do trwałej utraty wagi i dobrego zdrowia, więc nie powinniśmy się spodziewać, że schudniemy, objadając się przy każdym posiłku deserami i daniami smażonymi. Musimy też sobie uświadomić, że jeśli dokuczają nam nieleczone nadwrażliwości pokarmowe, to post przerywany również ich nie usunie.

Nie jest to więc „wolna amerykanka" i nie polega na tym, by folgować sobie bez umiaru podczas okna żywieniowego. Ale jest to o wiele prostsze niż zapamiętywanie list specjalnych produktów i zasad żywienia. Nie ma tu liczenia kalorii, odmierzania, drogich koktajli ani specjalnej „dietetycznej" żywności.

Po prostu w czasie okien żywieniowych jedz dobrze zbilansowane posiłki z dużą ilością świeżych owoców, warzyw, owoców morza i chudego białka,. I owszem, od czasu do czasu możesz dorzucić jeden lub dwa smakołyki.

Post przerywany jest stylem życia, a nie dietą. Modne diety trwają krótko, bo nikt nie jest w stanie przestrzegać ich w nieskończoność. Ale post przerywany, gdy już się do niego wdrożysz, stanie się twą drogą do zdrowych nawyków na całe życie.

Post dla zdrowia

Badania pokazały, że post przerywany przynosi wiele innych korzyści zdrowotnych poza utratą wagi. Poniżej przedstawiam tylko kilka z nich.

Zdrowie serca

Choroba wieńcowa jest według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) główną światową przyczyną zgonów. Do najważniejszych czynników ryzyka w chorobie wieńcowej należą nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu LDL i wysokie stężenie trójglicerydów (poziom tłuszczów we krwi).

Kilka badań udowodniło, że post przerywany może obniżać wszystkie te wartości, choć badania te były niewielkie i niezbędne są dalsze prace. Ale już nawet przypuszczenie, że post przerywany może pomóc obniżyć ryzyko choroby wieńcowej jest zachęcające, skoro problemy krążeniowe odbierają życie tak wielu ludziom.

Cukrzyca

Od kilkudziesięciu lat systematycznie rośnie zachorowalność na cukrzycę w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii. Post przerywany ma pozytywny wpływ na niektóre czynniki ryzyka w cukrzycy typu 2, przede wszystkim poprzez obniżanie poziomu insuliny i zmniejszanie oporności insulinowej.

W randomizowanym badaniu z grupą kontrolną, obejmującym ponad 100 młodych kobiet z otyłością lub nadwagą, stwierdzono, że stosowanie postu przerywanego przez 6 miesięcy obniżyło poziom insuliny o 29%, a oporność insulinową o 19%[2] Inne badanie wykazało, że post przerywany w ciągu zaledwie 8 do 12 tygodni obniża u osób ze stanem przedcukrzyco-

eprasa.pl 41a91be2bc

Pomimo wielu zalet postu przerywanego niektóre kobiety donoszą o poważnych problemach podczas prób jego stosowania, takich jak objadanie się, zatrzymanie cyklu miesiączkowego, zaburzenia metaboliczne i wczesne wystąpienie menopauzy

wym poziom insuliny o 20-31%, a poziom cukru we krwi o 3-6%[3].

Ale każda moneta ma dwie strony. Pewne małe badanie wykazało negatywny wpływ na kontrolę poziomu cukru we krwi u kobiet (ale nie u mężczyzn) po 22 dniach poszczenia co drugi dzień[4]. To doskonały dowód na to, jak odmienny wpływ może wywierać post na kobiety niż na mężczyzn. Dlatego właśnie ważne jest, byś dowiedziała się, jak i kiedy post przerywany może działać najlepiej w Twoim przypadku.

Stan zapalny

Kilka badań pokazało, że post przerywany może obniżać niektóre z kluczowych markerów stanu zapalnego, takie jak interleukina-6, białko C-reaktywne i homocysteina.

Przykładowo, niewielkie badanie przeprowadzone w okresie Ramadanu wykazało znacząco niższy poziom każdego z tych markerów podczas postu (który przypada na godziny dzienne przez miesiąc) w porównaniu do poziomu zmierzonego na tydzień przed rozpoczęciem Ramadanu[5]. Inne badania przyniosły podobne rezultaty, choć dla pełnego zrozumienia wpływu postu na stan zapalny niezbędne są dalsze prace.

Zdrowie psychiczne

Badania pokazują, że poza zdrowiem fizycznym post przerywany może mieć także pozytywny wpływ na nastrój i ogólne samopoczucie psychiczne. Stwierdzono, że zmniejsza on depresję i skłonności do objadania się, jak również poprawia obraz własnego ciała u otyłych osób dorosłych[6].

Masa mięśniowa

Jak dowodzą badania na zwierzętach, w porównaniu do tradycyjnych diet ograniczających ilość kalorii post przerywany najwyraźniej pomaga zachować masę mięśniową[7]. Również w przeglądzie badań z 2011 r. stwierdzono, że osoby otyłe praktykujące post co drugi dzień nie traciły tak dużo masy beztłuszczowej jak te, które codziennie ograniczały spożycie kalorii[8]. Większość ludzi odchudzając się, chce stracić nieestetyczny tłuszcz, a nie mięśnie.

Obniżenie wagi

Poza postami religijnymi, głównym powodem, dla którego wiele osób próbuje postu przerywanego, jest pragnienie utraty wagi. Badania wskazują, że post przerywany

eprasa.pl 41a91be2bc

jest równie skuteczny w krótkoterminowym obniżeniu wagi jak tradycyjne diety ograniczające kalorie[9].

A ponieważ post przerywany może stać się częścią regularnego, zdrowego stylu życia, można zachowywać go znacznie dłużej niż wiele tradycyjnych diet. Dzieje się tak dlatego, że tradycyjne „diety" mają często punkt końcowy, a gdy ilość kalorii przestaje być ściśle monitorowana, to waga może szybko powrócić.

Post przerywany u kobiet

Przy tylu korzyściach płynących z postu przerywanego można wręcz zastanawiać się, dlaczego ktokolwiek miałby nie chcieć go spróbować. Polecam go większości moich klientek – o ile wezmą pod uwagę określone czynniki.

Odchudzanie jest skomplikowaną sprawą dla każdego, ale szczególnie – jak się wydaje – dla niektórych kobiet. Donoszą one o poważnych problemach towarzyszących próbom stosowania postu przerywanego, takich jak objadanie się, zatrzymanie cyklu miesiączkowego, zaburzenia metaboliczne i wczesne wystąpienie menopauzy, nawet u młodszych kobiet. Wprawdzie znaczna ilość tych dowodów ma charakter anegdotyczny, to jednak słyszę je wystarczająco często, by zalecać ostrożność przy rozpoczynaniu reżimu postu przerywanego.

Zasadnicze znaczenie dla podjęcia postu w ostrożny i przemyślany sposób ma rozmowa z zaufanym lekarzem. Każda kobieta ma jedyne w swoim rodzaju uwarunkowania, mogą przyczynić się do tego, że organizm będzie wysoce wrażliwy na ograniczenia kaloryczne.

U niektórych kobiet ograniczenie ilości kalorii może prowadzić do wolniejszego metabolizmu, zmęczenia, utraty płodności, niedoborów żywieniowych, osłabienia kości oraz wyższego ryzyka infekcji lub chorób na skutek osłabienia odpowiedzi immunologicznej. Nie mówię tego, by Cię przestraszyć, i nadal jestem przekonana, że u większości kobiet post przerywany może być skuteczny. Ważne jest jednak, by zrozumieć ryzyko, jakie wiąże się z każdą próbą obniżenia wagi.

Skąd biorą się te niekorzystne skutki? Podobnie jak wiele innych problemów zdrowotnych, szczególnie u kobiet, są one związane z hormonami. Dysfunkcja hormonalna może wyrządzić spustoszenie w niemal każdym aspekcie zdrowia. Dlatego tak ważne jest zatroszczenie się o zdrowie hormonalne jako część całościowego obrazu, niezależnie od tego, jakie są Twe konkretne cele.

Niskie spożycie kalorii może wywrzeć wpływ na podwzgórze, zakłócając produkcję hormonu uwalniającego gonadotropiny, który wspomaga wydzielanie dwóch hormonów rozrodczych: hormonu luteinizującego i hormonu folikulotropowego. Zadaniem tych hormonów jest przekazywanie informacji do jajników, a gdy nie są w stanie robić tego prawidłowo, mogą pojawić się nieregularne miesiączki, niepłodność i inne problemy.

To zakłócenie komunikacji może wpływać także na poziom estrogenu i progesteronu, niezbędny dla owulacji, zdrowej ciąży i wielu innych procesów.

Czy to oznacza zatem, że kobiety powinny po prostu całkowicie unikać postu przerywanego? Moją odpowiedzią jest zdecydowane „nie". Musimy tylko słuchać naszego ciała i określać, co jest skuteczne w naszym przypadku.

A jeśli doświadczasz objawów zaburzenia równowagi hormonalnej po rozpoczęciu postu przerywanego, niezbędna jest współpraca z lekarzem medycyny konwencjonalnej lub funkcjonalnej w celu ustalenia, czy powinnaś post kontynuować.

Dodam jeszcze, że istnieje kilka grup osób, które powinny unikać poszczenia:

- Kobiety w ciąży
- Niemowlęta i małe dzieci
- Osoby z zaburzeniami odżywiania
- Osoby z cukrzycą typu 1
- Każdy, kto ma poważną niedowagę

Styl życia, a nie dieta

Post przerywany może być doskonałym sposobem pozbycia się złych nawyków, takich jak ciągłe podjadanie i obsesja na punkcie jedzenia. Często po rozpoczęciu rutynowego stosowania postu ludzie uświadamiają sobie, że być może jedli z powodów, które nie miały nic wspólnego z głodem.

Ważne jest, by planować z wyprzedzeniem i zaczynać powoli. Nagłe wejście w post może prowadzić właśnie do niepożądanych zmian hormonalnych i skutków ubocznych. Zacznij od wyznaczenia pory, w której przestajesz jeść wieczorem.

Pamiętaj, by zjeść zrównoważony obiad, na tyle obfity, by dał Ci satysfakcję aż do godzin wieczornych, a potem po prostu nie jedz nic więcej aż do śniadania. Powoli wydłużaj czas postu poprzez przesuwanie obiadu nieco wcześniej lub śniadania nieco później.

Inną opcją jest wybór tylko jednego dnia w tygodniu na post, niezależnie od tego, czy będzie to oznaczać całkowity brak pożywienia czy też znaczne obniżenie ilości kalorii w tym dniu.

Jeżeli na diecie masz tendencję do efektu yo-yo, być może odnosisz się do postu przerywanego z rezerwą, jak do kolejnego programu. Pamiętaj jednak, że post nie jest dietą. Może pomóc Ci zmienić stare nawyki, jednocześnie pozwalając jeść to, co chcesz (w granicach rozsądku, rzecz jasna).

Do mnie zdecydowanie przemawia mniej restrykcji i więcej wolności – dlatego praktykuję post przerywany od lat!

eprasa.pl 41a91be2bc

- Sportowcy wyczynowi
- Osoby przyjmujące pewne rodzaje leków, a szczególnie kortykosteroidy i leki przeciwko cukrzycy lub drgawkom

5 wskazówek dla zrównoważonego hormonalnie i bezpiecznego poszczenia

Teraz, gdy już rozumiesz, czym jest post przerywany, jakie korzyści może przynieść Twemu zdrowiu i jakie jest jego potencjalne ryzyko, szczególnie u kobiet, chcę podać Ci najważniejsze wskazówki, jak obniżyć to ryzyko. Nie ma jednego prawidłowego podejścia dla każdego, ale przy tak wielu dostępnych opcjach poszczenia jestem przekonana, że większość kobiet będzie mogła znaleźć tę, która w ich przypadku okaże się skuteczna.

1. Znajdź najlepszą dla siebie metodę

Ogólnie rzecz biorąc, skrócenie czasu postu (na przykład do 12 godz. zamiast 16) może pomóc ograniczyć jego wpływ na układ hormonalny. Poszczenie co drugi dzień zamiast codziennie i spożywanie niewielkiej ilości kalorii (ok. 25% Twego zwykłego spożycia) w dni postu to inne metody, pomagające kobietom obniżyć wagę bez skutków ubocznych.

2. Unikaj niedoborów żywieniowych

Niezależnie od tego, jaką metodę odchudzania wybierzesz, zwracaj uwagę, by organizm otrzymywał niezbędne witaminy, składniki mineralne i inne substancje odżywcze, których potrzebuje. Dlatego kluczowe znaczenie ma spożywanie zdrowych, pełnowartościowych produktów w okresach gdy nie pościsz.

Niestety, to nie zawsze wystarcza. Zapewnienie sobie właściwych składników odżywczych może stanowić trudność w każdej sytuacji z powodu niewłaściwych praktyk rolniczych i wyjałowienia gleby ze składników odżywczych.

Dlatego zawsze zalecam moim klientkom wysokiej jakości multiwitaminę, bez względu na to, czy stosują dietę, czy też nie. Możesz też potrzebować konkretnego wsparcia równowagi hormonalnej; podejmij więc współpracę z lekarzem, by ustalić schemat jego stosowania, odpowiedni dla Twoich potrzeb.

3. Stosuj taryfę ulgową w dni postu

Nie oznacza to, że nie powinnaś ćwiczyć wcale, ale jeśli spożycie kalorii jest bardzo niskie, to po prostu brak ci energii na intensywne treningi cardio. Dobrym wyborem będą joga, ćwiczenia rozciągające, Pilates i spacery, które pozwolą Ci zachować aktywność bez nadwyrężania sił.

4. Nie pość podczas miesiączki

Podczas menstruacji Twoje hormony i tak pracują już ponad miarę. Najlepiej będzie uszanować potrzeby organizmu i ciężką pracę, jaką wykonuje, zamiast dodatkowo go obciążać.

Pamiętaj, że ograniczenie kalorii stanowi wysiłek dla Twego ciała i uaktywnia odpowiedź stresową, jak gdyby groził Ci prawdziwy głód. Nadmiar stresu może prowadzić do przewlekłych zaburzeń równowagi hormonalnej i znacznie większych problemów.

5. Zwracaj uwagę na to, jak się czujesz

Sama najlepiej znasz swój organizm, więc poczujesz, gdy coś będzie nie w porządku. Nie lekceważ tego, działaj natychmiast. Kontakt z zaufanym lekarzem da Ci dostęp do specjalistycznych porad i możliwość szybkiego znalezienia nowego podejścia, jeśli to, które stosujesz, nie jest dla Ciebie odpowiednie.

Pamiętaj, że aby waga nie tkwiła uparcie w miejscu, musisz zmienić zarówno swoje nastawienie, jak i nawyki żywieniowe. Dlatego tak ważne jest elastyczne podejście, pozwalające znaleźć najlepsze długofalowe rozwiązania.

BIBLIOGRAFIA

1. Cell Rep, 2024; 43(2): 113700
2. Int J Obes (Lond), 2011; 35(5): 714–27
3. Transl Res, 2014; 164(4): 302–11
4. Obes Res, 2005; 13(3): 574–81
5. Nutr Res, 2012; 32(12): 947–55
6. Nutr J, 2015: 14: 44
7. Endocrinology, 2016; 157(2): 679–91
8. Obes Rev, 2011; 12(7): e593–601
9. JBI Database System Rev Implement Rep, 2018; 16(2): 507–547

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

eprasa.pl 41a91be2bc

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj metylosulfonylometan

Oto 9 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Współczesna nauka coraz częściej zwraca się ku naturalnym związkom chemicznym, które odgrywają kluczową rolę w homeostazie organizmu ludzkiego. Jednym z takich pierwiastków, często niedocenianym, a pełniącym fundamentalne funkcje biologiczne, jest siarka. W szczególności zaś organiczny związek siarki – metylosulfonylometan (MSM) – stał się przedmiotem licznych badań klinicznych i eksperymentów *in vivo* oraz *in vitro*. Analiza dostępnych źródeł pozwala na wyodrębnienie szerokiego spektrum zastosowań terapeutycznych siarki, począwszy od redukcji stanów zapalnych, poprzez wsparcie układu ruchu, aż po poprawę kondycji skóry i potencjalne działanie przeciwnowotworowe.

1. Dba o urodę

Siarka zyskała miano „minerału piękna" ze względu na swoją fundamentalną rolę w budowie i regeneracji skóry, włosów oraz paznokci. Kluczowym białkiem budulcowym włosów i paznokci jest keratyna. Jej wytrzymałość i sztywność zależą od obecności poprzecznych wiązań dwusiarczkowych łączących włókna białkowe. Niedobór siarki uniemożliwia tworzenie wystarczającej liczby tych wiązań, co prowadzi do łamliwości paznokci oraz matowienia i rozdwajania się włosów. Suplementacja MSM dostarcza niezbędnego surowca do wzmocnienia tych struktur. Potwierdza to badanie na 63 zdrowych kobietach (wiek 35-59 lat), trwające 18 tygodni. Uczestniczki podzielono na grupy przyjmujące 1 g lub 3 g MSM dziennie. W obu grupach zaobserwowano znaczącą poprawę: włosy i paznokcie stały się lśniące i zdrowsze. Warto zaznaczyć, że wyższa dawka (3 g) przyniosła szybsze i wyraźniejsze rezultaty[1].

Siarka odgrywa zasadniczą rolę w syntezie kolagenu, kwasu hialuronowego i keratohialiny – związków budujących macierz pozakomórkową (ECM). Prawidłowa struktura ECM decyduje o jędrności skóry, a jej degradacja prowadzi do zmarszczek i wiotczenia.

Działanie MSM na skórę jest wielopoziomowe:

Wzmocnienie strukturalne Zwiększa liczbę wiązań dwusiarczkowych między włóknami kolagenu i elastyny.

Ochrona Działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, chroniąc macierz przed degradacją wywoływaną przez stres oksydacyjny i cytokiny.

Regulacja genetyczna Wpływa na ekspresję genów odpowiedzialnych za nawilżenie, barierę skórną, stan zapalny oraz procesy starzenia.

Efekty te są widoczne gołym okiem. U kobiet przyjmujących 3 g MSM dziennie przez 4 miesiące stwierdzono obiektywną poprawę elastyczności i jędrności skóry, jej wygładzenie oraz spłycenie zmarszczek[2].

2. Oczyszcza z toksyn

Siarka jest niezbędnym elementem ścieżek detoksykacyjnych wątroby, pełniąc funkcję jednego z głównych „narzędzi" usuwających toksyny. Jej rola w usuwaniu metali ciężkich jest nie do przecenienia – tworzy ona trudno rozpuszczalne związki z rtęcią, ołowiem, aluminium, barem i arsenem, co umożliwia ich bezpieczne wydalenie z organizmu. Dodatkowo MSM zwiększa przepuszczalność błon komórkowych, co ułatwia wyprowadzanie toksyn i produktów przemiany materii z wnętrza komórek[3].

eprasa.pl 41a91be2bc

Wspiera układ ruchu

Schorzenia układu kostno-stawowego, w tym artretyzm i choroba zwyrodnieniowa, stanowią jedno z głównych wskazań do stosowania suplementacji siarką. Ze względu na swoje silne właściwości przeciwzapalne, suplementy siarki są traktowane jako naturalna alternatywa dla farmakologicznych środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych.
Kliniczne dowody na skuteczność siarki w tym zakresie są obiecujące. W prospektywnym badaniu klinicznym obejmującym 49 pacjentów z artretyzmem kolana zastosowano dawkę 1,125 g MSM podawaną 3 razy dziennie przez 12 tygodni. Wyniki wskazały na złagodzenie dolegliwości bólowych, zmniejszenie sztywności stawów oraz redukcję obrzęków[4].
Jeszcze szersze spektrum korzyści zaobserwowano w innym eksperymencie trwającym 26 tygodni, gdzie pacjenci z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych lub kolanowych przyjmowali 3 g suplementu 2 razy dziennie. Poprawa nastąpiła we wszystkich aspektach skali WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index), obejmującej ból, sztywność, funkcjonalność fizyczną oraz ogół objawów, przy czym nie odnotowano żadnych skutków ubocznych[5].
Niezwykle istotnym aspektem terapii stawów jest łączenie siarki z innymi substancjami wspierającymi regenerację tkanki łącznej, takimi jak glukozamina, siarczan chondroityny, kolagen typu II czy kwas bosweliowy. Badanie na 118 pacjentach z łagodnym lub umiarkowanym zapaleniem stawów wykazało, że kombinacja 500 mg MSM z 500 mg glukozaminy (podawana 3 razy dziennie przez 12 tygodni) jest skuteczniejsza niż stosowanie każdego z tych związków osobno. Terapia skojarzona przynosiła szybszą redukcję bólu i obrzęku oraz lepszą poprawę funkcjonowania stawów[6].

Ułatwia regenerację chrząstki

Rola siarki wykracza poza samo łagodzenie objawów – wpływa ona na strukturalną integralność tkanki chrzęstnej. Badania *in vitro* oraz *in vivo* na zwierzętach dowodzą, że MSM moduluje ekspresję genów odpowiedzialnych za różnicowanie mezenchymalnych komórek macierzystych. Proces ten sprzyja chondrogenezie, czyli procesowi tworzenia nowej tkanki chrzęstnej oraz powstawaniu preosteoblastów – komórek będących prekursorami tkanki kostnej[7].
Dodatkowo, MSM obniża poziom homocysteiny. Jest to kluczowe, ponieważ wysoki poziom homocysteiny hamuje powstawanie poprzecznych wiązań kolagenu, co osłabia tkankę łączną i chrzęstną[8]. Ochrona chrząstki wynika również z faktu, że cytokiny prozapalne, których poziom siarka redukuje, odgrywają istotną rolę w procesie destrukcji tkanki w przebiegu chorób artretycznych.

Łagodzi objawy alergii

Sezonowe alergie, takie jak katar sienny, mogą znacząco obniżać jakość życia. Siarka okazuje się skutecznym sojusznikiem w walce z tymi dolegliwościami. Jej działanie przeciwalergiczne wiąże się najprawdopodobniej z właściwościami przeciwzapalnymi oraz hamowaniem wydzielania prostaglandyn i cytokin.
W badaniach klinicznych wykazano, że: przyjmowanie 2,6 g siarki dziennie przez 30 dni spowodowało znaczące złagodzenie objawów (kichanie, swędzenie, niedrożność nosa) już po 7 dniach. Uczestnicy zgłaszali również wzrost poziomu energii[9].
Z kolei codzienna dawka 3 g MSM redukowała objawy kataru siennego o ponad 50%, okazując się skuteczniejszą niż dawki wyższe, co sugeruje istnienie optymalnego okna terapeutycznego[10].

eprasa.pl 41a91be2bc

6 Walczy z rodnikami i usprawnia regenerację powysiłkową

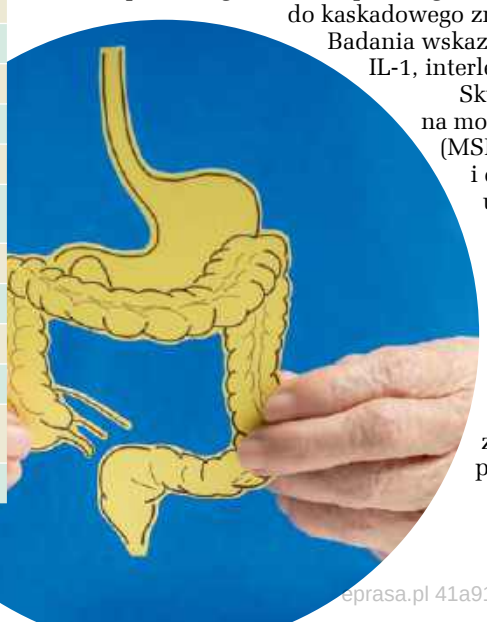
Stres oksydacyjny, wynikający z nierównowagi między wolnymi rodnikami a antyoksydantami, jest czynnikiem niszczącym komórki i przyspieszającym starzenie. Siarka wykazuje tutaj unikalne, dwutorowe działanie:
1. Bezpośrednio hamuje wytwarzanie wolnych rodników.
2. Stymuluje wzrost poziomu naturalnych przeciwutleniaczy w organizmie.
W badaniach na zwierzętach wykazano, że MSM znacząco obniża aktywność enzymów nasilających stres oksydacyjny, takich jak mieloperoksydaza czy dialdehyd malonowy, jednocześnie zwiększając produkcję katalazy i glutationu – kluczowych obrońców komórek przed utlenianiem[11].

7 Chroni sportowców i nie tylko

Właściwości te mają bezpośrednie przełożenie na fizjologię wysiłku fizycznego. Intensywne ćwiczenia generują znaczne ilości wolnych rodników i mogą prowadzić do mikrourazów mięśni. Badania na nietrenujących ochotnikach wykazały, że suplementacja MSM (50 mg/kg masy ciała przez 10 dni) obniża wskaźniki stresu oksydacyjnego po dużym wysiłku, jakim był bieg na 14 km[12].
W innym badaniu, przeprowadzonym w analogicznych warunkach, zaobserwowano, że w grupie przyjmującej siarkę nastąpił znacznie niższy wzrost markerów uszkodzeń mięśni (kinazy kreatynowej) oraz bilirubiny. Jednocześnie odnotowano wyższy wzrost całkowitej pojemności antyoksydacyjnej (TAC) w porównaniu do grupy placebo[13].
Co więcej, siarka skutecznie przeciwdziała bolesności mięśni po treningach (tzw. „zakwasom" czy DOMS). W eksperymencie, w którym podawano 3 g MSM dziennie przez 21 dni przed wysiłkiem i 2 dni po nim, odnotowano znaczące złagodzenie bólu mięśni i stawów[14]. Wynika to zarówno z działania przeciwzapalnego, jak i korzystnego wpływu na tkankę łączną, która ulega mikrourazom podczas długich ćwiczeń.

8 Uaktywnia mechanizmy przeciwzapalne

Jednym z najważniejszych odkryć dotyczących działania siarki jest jej zdolność do głębokiej ingerencji w procesy zapalne na poziomie komórkowym. Przewlekły stan zapalny jest podłożem wielu chorób cywilizacyjnych, dlatego właściwości te mają kluczowe znaczenie terapeutyczne. Siarka wykazuje zdolność do hamowania aktywności jądrowego czynnika transkrypcyjnego NF kappa B (NF-κB). Jest to białko pełniące nadrzędną rolę w sygnalizacji odpowiedzi zapalnej organizmu. Poprzez ograniczenie aktywności tego czynnika pierwiastek ten prowadzi do kaskadowego zmniejszenia wydzielania kluczowych cytokin prozapalnych. Badania wskazują na redukcję takich mediatorów zapalenia jak: interleukina IL-1, interleukina IL-6 oraz czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-α). Skuteczność tego mechanizmu potwierdzono w badaniach na modelach zwierzęcych. Suplementacja metylosulfonylometanem (MSM), który naturalnie występuje w świeżym mleku, warzywach i owocach, przyniosła znaczące zmniejszenie stanu zapalnego u myszy cierpiących na wrzody żołądka. Efekt ten osiągnięto nie tylko dzięki hamowaniu wspomnianych cytokin, ale również poprzez podniesienie poziomu glutationu – jednego z najważniejszych antyoksydantów w organizmie[15].
Działanie przeciwzapalne siarki obserwuje się również u ludzi. W badaniu przeprowadzonym na grupie zdrowych, aktywnych fizycznie mężczyzn, podawanie 3 g MSM dziennie przez okres 28 dni przed intensywnym wysiłkiem skutkowało wyraźnym stłumieniem odpowiedzi zapalnej. Analiza krwi wykazała zmniejszoną sekrecję cytokin prozapalnych w porównaniu do grupy otrzymującej placebo[16].



BIBLIOGRAFIA

1. Natural Medicine Journal, November 2019, 11(11)
2. Nat. Med. J. 2015, 7
3. Drug Delivery, Volume 16, 2009 - Issue 5 , Pages 243-8
4. BMC Complement. Altern. Med. 2011, 11, 50
5. Int Journal of Orthopaedics 2014 June 23 1(1): 19-24
6. Clin. Drug Investig. 2004, 24, 353-63
7. Stem Cell Research & Therapy (2021) 12:326
8. Osteoarthr Cartil. 2006;14(3):286-94
9. J. Altern. Complement. Med. 2002, 8, 167-73
10. JMIR Research Protocols. 2018;7(11):e11139
11. Toxicol Appl Pharmacol. 2011;253(3):197-202
12. The Journal of pharmacy and pharmacology. 2011;63(10):1290-4
13. J Sport Med Phys Fit. 2012;52:170-4
14. J Int Soc Sports Nutr 12 (Suppl 1), P8 (2015)
15. Eur J Pharmacol, 2017 Sep 15;811:240-8
16. Journal of Sports Medicine, Vol 2016, Article ID 7498359
17. J Gastrointest Cancer, 2012 Sep;43(3):420-5; Int J Mol Sci . 2016 Jul 15;17(7):1123
18. Anticancer Research, April 2017, 37 (4) 1637-46

eprasa.pl 41a91be2bc

Źródła w diecie i ryzyko niedoborów

Aby czerpać korzyści z siarki, konieczne jest zapewnienie jej odpowiedniej podaży. Głównym źródłem są aminokwasy siarkowe: metionina (egzogenna, musi być dostarczona z pożywieniem) i cysteina (może być syntetyzowana przez organizm przy odpowiedniej podaży siarki). Najbogatsze źródła to białka zwierzęce: mięso, ryby, jaja, podroby i nabiał. W świecie roślinnym siarkę znajdziemy w warzywach kapustnych (brokuły, kalafior, brukselka), cebuli, czosnku, roślinach strączkowych oraz orzechach. Niestety, intensywna produkcja rolna zubaża gleby w ten pierwiastek, a przetwarzanie żywności dodatkowo obniża jego zawartość. Z tego powodu na niedobory narażeni są nie tylko wegetarianie i weganie, ale także osoby stosujące pozornie zbilansowaną dietę opartą na produktach przetworzonych.

9

Wspomaga leczenie raka

Choć badania nad przeciwnowotworowym działaniem siarki są wciąż na wczesnym etapie (głównie *in vitro* i na zwierzętach), wyniki są obiecujące. Wykazano, że MSM może hamować wzrost komórek raka żołądka, przełyku, jelita grubego i wątroby[17]. Mechanizmy tego działania obejmują:

- zatrzymywanie cyklu komórkowego,
- wywoływanie apoptozy (programowanej śmierci komórek rakowych),
- zmianę ekspresji genów w komórkach nowotworowych,
- hamowanie angiogenezy (tworzenia naczyń krwionośnych odżywiających guz),
- zapobieganie migracji i inwazji komórek, co przeciwdziała przerzutom[18].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol

Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

* 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 41a91be2bc

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 41a91be2bc

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 41a91be2bc

Zrzuć jarzmo rumienia

Wzmacnianie naczyń to długofalowe działanie: redukcja stresu oksydacyjnego, odbudowa kolagenu, poprawa szczelności bariery i ograniczenie przewlekłego zapalenia. Dopiero połączenie tych elementów sprawia, że naczynia odzyskują większą stabilność.

Rumiane policzki od lat kojarzą się ze zdrowiem i dobrą kondycją. W praktyce jednak utrwalony rumień, nagłe „wybuchy" czerwieni na twarzy czy widoczne pajączki naczyniowe bardzo często są sygnałem, że skóra nie radzi sobie z codziennymi bodźcami. Cera naczynkowa to nie kaprys urody, lecz wyraz nadreaktywności naczyń krwionośnych oraz osłabionej bariery ochronnej naskórka. Nieodpowiednia pielęgnacja może pogłębiać problem i zwiększać ryzyko rozwoju trądziku różowatego. Lekarze często koncentrują się na leczeniu zaawansowanych zmian, tymczasem codzienna pielęgnacja ma ogromne znaczenie profilaktyczne. I to właśnie tu najczęściej popełniamy błędy.

O czym często nie wiemy

Nie istnieje jeden cudowny sposób na cerę naczynkową. To proces wymagający systematyczności i cierpliwości. Największym sprzymierzeńcem jest odbudowa bariery skórnej i ograniczenie przewlekłego stanu zapalnego. Rumień nie musi być powodem do wstydu, ale jest sygnałem ostrzegawczym. Im wcześniej zaczniemy działać, tym większa szansa, że pajączki pozostaną jedynie epizodem, a nie trwałym elementem naszej twarzy.

Bo w pielęgnacji cery naczynkowej nie chodzi o maskowanie czerwieni. Chodzi o przywrócenie skórze równowagi.

Co dzieje się pod powierzchnią?

Cera naczynkowa to skóra z widocznymi teleangiektazjami, czyli trwale poszerzonymi drobnymi naczyniami krwionośnymi. Problem zaczyna się jednak dużo wcześniej, od przejściowego rumienia. Naczynia rozszerzają się pod wpływem ciepła, zimna, stresu, ostrych przypraw czy alkoholu. Z czasem tracą zdolność do obkurczania się, a zaczerwienienie utrwala się. Badania pokazują, że kluczową rolę odgrywa tu przewlekły, niski stan zapalny oraz zaburzenie funkcji bariery skórnej[1]. Uszkodzona bariera oznacza większą przezskórną utratę wody (TEWL), większą podatność na podrażnienia i silniejszą reakcję naczyń na bodźce zewnętrzne. U osób z tendencją do rumienia obserwuje się zwiększoną ekspresję mediatorów zapalnych i neuropeptydów odpowiedzialnych za rozszerzanie naczyń. To oznacza, że stres czy emocje dosłownie „widać" na twarzy.

Oczyszczanie bez agresji – pierwszy krok

Najwięcej szkód w cerze naczynkowej wyrządza zbyt intensywne mycie twarzy. Silne detergenty (SLS, SLES), alkohol etylowy czy peelingi mechaniczne prowadzą do mikrouszkodzeń warstwy rogowej skóry, która chroni naczynia przed nadmierną reaktywnością. Badania nad funkcją bariery skórnej potwierdzają, że jej naruszenie nasila stan zapalny i zwiększa wrażliwość skóry. Z kolei stosowanie łagodnych środków myjących poprawia integralność naskórka i zmniejsza nadreaktywność. W praktyce oznacza to wybór delikatnych emulsji lub kremowych żeli bez alkoholu i substancji zapachowych. Woda powinna być letnia, twarz osuszamy, przykładając ręcznik, nie pocierając.

Jeśli po umyciu twarzy czujesz pieczenie lub ściągnięcie – to znak, że produkt jest zbyt agresywny.

Nawilżanie – cichy bohater terapii

Cera naczynkowa bardzo często jest jednocześnie sucha i wrażliwa. Nawilżona skóra reaguje mniej gwałtownie na zmiany temperatury – to efekt lepszej stabilności bariery hydrolipidowej. Brak odpowiedniego nawilżenia nasila mikropęknięcia w warstwie rogowej i sprzyja przewlekłemu zapaleniu.

Ceramidy są podstawowym składnikiem lipidów naskórka. Ich niedobór prowadzi do osłabienia bariery i wzrostu TEWL. Badania potwierdzają, że preparaty z ceramidami poprawiają funkcję ochronną skóry[2], również pantenol działa kojąco i przyspiesza regenerację naskórka. Jest on skuteczny w redukcji zaczerwienienia i poprawie nawilżenia.

Kwas hialuronowy (HA) to naturalny polimer, produkowany endogennie przez ludzki organizm. Wiąże wodę w naskórku, zwiększając jego elastyczność i wspierając odbudowę bariery, ma także kluczowe znaczenie w leczeniu stanu zapalnego[3].

Tego nie ma w składzie kremu

Słońce, mróz i stres to czynniki, które mocno wpływają na cerę naczynkową, choć nie znajdziesz ich w składzie kremu. Promieniowanie UV uszkadza śródbłonek naczyń i nasila stany zapalne, dlatego codzienna ochrona przeciwsłoneczna jest niezbędna. Nagłe zmiany temperatury, wiatr czy mróz również podrażniają skórę, a stres i emocje mogą wywoływać rumień przez działanie nerwów – to właśnie te czynniki często odpowiadają za „wybuchy" czerwieni, nawet jeśli pielęgnacja jest prawidłowa.

Czy można zapobiec trądzikowi różowatemu?

Nieleczona i nieodpowiednio pielęgnowana cera naczynkowa może przejść w fazę zapalną charakterystyczną dla trądziku różowatego. Przewlekłe zapalenie i dysfunkcja bariery mają znaczący wpływ na rozwój tej choroby. Wczesna, konsekwentna pielęgnacja, delikatne oczyszczanie, wzmacnianie naczyń, intensywne nawilżanie oraz

eprasa.pl 41a91be2bc

eprasa.pl 41a91be2bc

codzienna fotoprotekcja, znacząco zmniejsza ryzyko progresji zmian.

Co możesz poprawić?

W przypadku cery naczynkowej hasło „wzmacnianie naczyń" bywa traktowane jak chwyt reklamowy. Tymczasem z punktu widzenia dermatologii i fizjologii skóry ma ono bardzo konkretne znaczenie. Naczynia włosowate w skórze właściwej są niezwykle cienkie i wrażliwe. Ich ściana zbudowana jest z jednej warstwy komórek śródbłonka oraz delikatnej błony podstawnej. Jeśli dochodzi do przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego lub degradacji kolagenu podporowego, naczynia tracą elastyczność, rozszerzają się i przestają wracać do pierwotnego kształtu. Efektem jest utrwalony rumień i widoczne teleangiektazje.

Wzmacnianie naczyń w praktyce oznacza więc: poprawę jakości kolagenu, ochronę śródbłonka przed wolnymi rodnikami, zmniejszenie przepuszczalności naczyń oraz ograniczenie mediatorów zapalnych odpowiedzialnych za ich rozszerzanie.

Witamina C – architekt kolagenu

Kwas askorbinowy jest kofaktorem enzymów uczestniczących w syntezie kolagenu, który wzmacnia struktury podporowe skóry i naczynia krwionośne. Bez jego udziału włókna kolagenowe są słabsze i mniej stabilne. Witamina C działa również jako silny antyoksydant, neutralizując wolne rodniki uszkadzające śródbłonek naczyń[4]. W badaniach klinicznych wykazano, że miejscowe stosowanie witaminy C poprawia gęstość skóry i zmniejsza zaczerwienienie.

Witamina K – wsparcie mikrokrążenia

Witamina ta wpływa na procesy krzepnięcia, ale w kosmetologii wykorzystuje się jej zdolność do zmniejszania widoczności zaczerwienień i poprawy wyglądu naczyń. Preparaty z witaminą K przyspieszają redukcję zmian naczyniowych oraz zasinień. Mechanizm jej działania wiąże się m.in. z uszczelnianiem ścian naczyń i wpływem na metabolizm hemoglobiny w tkankach.

Niacynamid – regulator zapalenia

Witamina B3 działa wielotorowo. Zwiększa syntezę ceramidów i innych lipidów naskórka, co poprawia szczelność bariery skórne[5]. Jednocześnie ogranicza wydzielanie cytokin prozapalnych, które biorą udział w rozszerzaniu naczyń. W praktyce oznacza to mniejszą reaktywność skóry na stres, temperaturę czy składniki aktywne.

Witamina E – ochrona lipidów i śródbłonka

Tokoferol jest silnym antyoksydantem chroniącym lipidy błon komórkowych przed utlenianiem. W połączeniu z witaminą C działa synergistycznie, wzmacniając ochronę przed stresem oksydacyjnym wywołanym promieniowaniem UV. Ochrona ta ma znaczenie również dla delikatnych naczyń krwionośnych.

Rutyna i bioflawonoidy – naturalna tarcza

Bioflawonoidy od lat wykorzystywane są w leczeniu przewlekłej niewydolności żylnej. Ich działanie polega na zmniejszaniu przepuszczalności naczyń włosowatych i zwiększaniu ich odporności na uszkodzenia. Rutyna, hesperydyna czy diosmina wykazują również właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. W kosmetykach wspierają mikrokrążenie i ograniczają powstawanie nowych teleangiektazji. Połączenie witaminy C i bioflawonoidów zwiększa ich stabilność i skuteczność, dlatego często występują razem w preparatach do skóry naczynkowej.

Kasztanowiec – naturalne uszczelnienie

Escyna, pozyskiwana z kasztanowca (*Aesculus hippocastanum*), wykazuje działanie przeciwobrzękowe i zmniejszające przepuszczalność naczyń[6]. Wpływa na poprawę napięcia ścian naczyń oraz redukcję obrzęków. W kosmetykach do twarzy stosowana jest w niższych stężeniach, aby ograniczyć rumień i uczucie „pulsowania" skóry.

Ruszczyk kolczasty – zmniejszenie napięcia

Wyciąg z ruszczyka (*Ruscus aculeatus*) zawiera ruskogeniny, które wykazują działanie obkurczające naczynia i przeciwzapalne. W literaturze opisano ich korzystny wpływ na napięcie naczyń oraz redukcję objawów związanych z niewydolnością żylną[7]. W pielęgnacji twarzy składnik ten wspiera mikrokrążenie i zmniejsza widoczność rumienia.

eprasa.pl 41a91be2bc

Pantenol i alantoina – mniej zapalenia, mniej rozszerzeń

Choć kojarzone głównie z łagodzeniem podrażnień, pantenol i alantoina ograniczają stan zapalny i przyspieszają regenerację naskórka[8]. Zmniejszenie mikrozapalenia przekłada się na mniejszą stymulację naczyń do rozszerzania się. Badania kliniczne potwierdzają, że pantenol poprawia nawilżenie i redukuje zaczerwienienie skóry wrażliwej.

Wąkrota azjatycka – wsparcie dla kolagenu

Ekstrakt z wąkroty azjatyckiej (*Centella asiatica*) stymuluje syntezę kolagenu. Jej aktywne składniki (m.in. azjatykozyd) wspierają regenerację skóry i poprawiają integralność tkanki łącznej. Działa również przeciwzapalnie i wspomaga gojenie mikrouszkodzeń. Dla cery naczynkowej oznacza to lepsze „podparcie" dla naczyń oraz mniejszą skłonność do utrwalania rumienia.

Arnika górska – przeciwobrzękowo i uszczelniająco

Od lat wykorzystywana jest w preparatach na siniaki i stłuczenia. Zawiera laktony seskwiterpenowe, flawonoidy i olejki eteryczne o działaniu przeciwzapalnym i poprawiającym mikrokrążenie[9]. W kosmetykach do cery naczynkowej stosowana jest w niskich, bezpiecznych stężeniach, pomaga zmniejszyć obrzęk i widoczność drobnych naczyń. Warto jednak pamiętać, że w wyższych stężeniach może podrażniać, dlatego osoby z bardzo wrażliwą skórą powinny zachować ostrożność.

Miłorząb japoński – wsparcie dla mikrokrążenia

Ekstrakt z liści miłorzębu (*Ginkgo biloba*) jest bogaty we flawonoidy i terpeny, które wykazują silne działanie antyoksydacyjne. Wspiera mikrokrążenie i chroni śródbłonek naczyń przed uszkodzeniem oksydacyjnym. W jednym z badań zastosowanie *Ginkgo biloba* w połączeniu z zieloną herbatą poprawiło funkcje skóry, zwiększając jej elastyczność i pogrubiając warstwę naskórka, co może pośrednio wpływać na lepsze wsparcie mikrokrążenia i odporność naczyń[10]. W pielęgnacji twarzy może zmniejszać skłonność do utrwalonego rumienia i wspierać regenerację skóry narażonej na działanie czynników środowiskowych.

Zielona herbata – silny antyoksydant

Ekstrakt z zielonej herbaty (*Camellia sinensis*) zawiera katechiny, zwłaszcza EGCG (epigallokatechinę galusan), o silnym działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. W badaniach wykazano, że katechiny zielonej herbaty ograniczają degradację kolagenu i elastyny przez enzymy zależne od UV, co przekłada się na ochronę mikrostruktur skóry, w tym naczyń[11]. Zielona herbata pomaga zmniejszyć zaczerwienienie oraz nadreaktywność skóry, a jednocześnie działa łagodząco.

Ekstrakt z zielonej herbaty bywa stosowany wspomagająco w terapii trądziku różowatego właśnie ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne.

Lukrecja gładka – ukojenie i redukcja rumienia

Korzeń lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*) zawiera glicyryzynę i likochalkon – związki o silnym działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym. Ekstrakt z lukrecji zmniejsza zaczerwienienie i podrażnienie, a jednocześnie wspiera regenerację skóry. W kosmetologii ceniony jest za to, że działa skutecznie, a przy tym rzadko wywołuje reakcje alergiczne.

Oczar wirginijski – tonizowanie naczyń

Ekstrakty z oczaru (*Hamamelis virginiana*) wykazują silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne oraz mogą wspierać regenerację skóry i jej ochronę przed czynnikami środowiskowymi[12]. Polifenole zawarte w liściach i korze

REKLAMA

eprasa.pl 41a91be2bc

wyraźnie redukują stres oksydacyjny oraz zmniejszają wydzielanie cytokin prozapalnych w komórkach skóry[13]. Natomiast taniny mają działanie ściągające i uszczelniające naczynia. W małych stężeniach wyciąg z oczaru może zmniejszać przepuszczalność naczyń i redukować zaczerwienienie. Warto jednak zwracać uwagę na formułę – hydrolaty z oczaru bez dodatku alkoholu są zdecydowanie lepszym wyborem niż toniki alkoholowe, które mogą nasilać podrażnienia.

Nagietek lekarski – regeneracja i wsparcie bariery

Zioło to jest bogate we flawonoidy i saponiny triterpenowe. Działa przeciwzapalnie, przyspiesza regenerację naskórka i zmniejsza podrażnienia. W cerze naczynkowej jego rola polega głównie na ograniczaniu mikrozapalenia, które napędza rozszerzanie się naczyń.

Antocyjany – bioaktywne flawonoidy z jagód i winorośli

Owoce o intensywnym, ciemnym zabarwieniu zawierają antocyjany – silne antyoksydanty wzmacniające naczynia włosowate. Dotychczasowe przeglądy roślin o wysokiej zawartości flawonoidów uwzględniają antocyjany jako jedne z najbardziej aktywnych farmakologicznie substancji roślinnych oddziałujących korzystnie na mikrokrążenie i strukturę skóry[14]. Ekstrakty z borówki, czarnej porzeczki czy winorośli (resweratrol) wspierają mikrokrążenie i zmniejszają kruchość naczyń. Resweratrol dodatkowo wykazuje działanie przeciwzapalne i chroni skórę przed stresem oksydacyjnym wywołanym promieniowaniem UV.

Aloes – nawilżenie i zmniejszenie reaktywności

Żel z liści aloesu (*Aloe vera*) zawiera polisacharydy, które intensywnie nawilżają skórę, jednocześnie tworząc lekką ochronną warstwę na naskórku[15]. Dzięki temu zmniejsza nadreaktywność naczyń i chroni przed podrażnieniami wywołanymi przez czynniki zewnętrzne, takie jak wiatr, mróz czy promieniowanie UV. Ma także działanie przeciwzapalne i kojące, redukując uczucie pieczenia i napięcia skóry[16]. W cerze naczynkowej sprawdza się jako składnik wspomagający – szczególnie w okresach zaostrzenia objawów.

Tonik na zaczerwienienia

2 łyżki mocnego naparu z zielonej herbaty wymieszaj z 2 łyżkami hydrolatu z oczaru (bez alkoholu) i łyżeczką żelu aloesowego. Przechowuj w lodówce do 5 dni. Stosuj rano i wieczorem po oczyszczaniu, delikatnie wklepując w skórę. Tonik działa antyoksydacyjnie, łagodzi rumień i delikatnie uszczelnia naczynia.

Maseczka łagodząca rumień

Łyżkę zmielonych płatków owsianych połącz z łyżką żelu z siemienia lnianego (powstaje po zalaniu łyżki siemienia niewielką ilością gorącej wody lub mleka i odcedzeniu). Nałóż na twarz na 10-15 min, spłucz letnią wodą. Stosuj 1-2 razy w tygodniu przy podrażnieniu i uczuciu pieczenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Clin Dermatol. 2003;4(2):107-29
2. Am J Clin Dermatol. 2005; 6(4):215-23
3. Biomolecules. 2021 Oct 15;11(10):1518
4. Dermatol Surg. 2001 Feb;27(2):137-42
5. J Cosmet Dermatol. 2004 Apr;3(2):88-93
6. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2020 Jul 10;31(5)
7. Int Angiol. 2016 Apr;35(2):111-6
8. J Dermatolog Treat. 2017 Dec;28(8):766-773
9. Planta Med. grudzień 2008; 74(15):1789-94
10. J Drugs Dermatol. 2014 Sep;13(9):1092-7
11. J Cosmet Dermatol. 2025 Jul 24;24(7):e70335
12. Molecules. 2025 Jun 26;30(13):274
13. Molecules. 2025 Aug 31;30(17):3572
14. Int. J. Mol. Sci.2023, 24(20), 15444
15. Skin Res Technol. 2006 Nov;12(4):241-6
16. Tissue Eng Part B Rev. 2021 Oct;27(5):455-474

eprasa.pl 41a91be2bc

Serum wzmacniające barierę skóry

Wymieszaj łyżkę oleju z pestek winogron z łyżką oleju z dzikiej róży i dodaj zawartość 1 kapsułki witaminy E. Stosuj 2-3 krople wieczorem na lekko wilgotną skórę, delikatnie wklepując. Serum wspiera regenerację, chroni przed stresem oksydacyjnym i wzmacnia naczynia.

Kompres na „rozpaloną" skórę

Łyżkę suszonych kwiatów lipy i pół łyżki rumianku zalej szklanką wrzątku, parz kwadrans pod przykryciem. Ostudź (możesz schłodzić w lodówce). Przy nasilonym rumieniu lub po ekspozycji na zimno i wiatr nasącz gazę i połóż na twarzy na 10 min.

Mgiełka ogórkowo-aloesowa na nagły rumień

3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z ogórka wymieszaj z 2 łyżkami żelu aloesowego i 2 łyżkami przegotowanej, ostudzonej wody. Przechowuj w lodówce do 3 dni. Spryskuj twarz w ciągu dnia przy uczuciu ciepła i zaczerwienieniu. Działa chłodząco i łagodząco.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych

- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

* 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 41a91be2bc

Spirulina – złoto dla seniorów

Mało kto wie, że alga ta ma tyle samo składników odżywczych, co tona różnych warzyw, a przy tym jest doskonałym źródłem substancji biologicznie czynnych dobroczynnie wpływających na organizm

W latach 80. XX w. NASA chcąc uchronić astronautów przed niedoborami składników odżywczych w czasie misji w kosmosie, uwzględniła w ich planie dietetycznym spirulinę ze względu na jej wartości odżywcze oraz prozdrowotne działanie. Z tych też powodów jest ona doskonałym rozwiązaniem dla seniorów - uzupełnia niedobory pokarmowe, poprawia stan zdrowia i samopoczucie.

Nazywana cyjanobakterią spirulina korzystnie wpływa na pracę układu immunologicznego, modulując aktywność komórek NK (tzw. naturalnych zabójców). Jak udowodniono w badanich *in vitro*, hamują replikację ludzkiego wirusa cytomegalii, odry i świnki, grypy typu A czy opryszczki[1].

To nie wszystko, niektóre polisacharydy (sulfoglikolipidy i karageniany) zidentyfikowane m.in. w gatunkach *Spirulina platensis, Constantinea simplex* i *Farlowia mollis* hamują replikację retrowirusów, takich jak wywołujący opryszczkę *Herpes simplex* (HSV) czy HIV[2].

Ochrona dla mózgu

W spirulinie upakowana jest spora ilość dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), enzymu o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, który neutralizuje wolne rodniki oraz pomaga zregenerować komórki uszkodzone w wyniku zwyrodnień związanych z wiekiem.

Alga ta ma działanie neuroprotekcyjne. Jak się okazuje, właśnie dzięki swojemu potencjałowi antyoksydacyjnemu zapobiega utracie pamięci, a przy tym poprawia zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze[3].

Przyjaciółka serca

Spirulina może pomóc w zapobieganiu miażdżycy i zmniejszaniu czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych – tak twierdzą naukowcy, którzy sprawdzili jej wpływ na hipercholesterolemię indukowaną u królików dietą. Po 8 tygodniach suplementacji algą u zwierząt znacznie spadły stężenia trójglicerydów w surowicy, cholesterolu całkowitego i frakcji LDL (o 41%). Jednocześnie istotnie wzrósł u nich poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL)[4].

Jak dowiedziono w badaniach z udziałem pacjentów z nadciśnieniem, ci, którzy przyjmowali 4,5 g tej mikroalgii dziennie przez 6 tygodni, odnotowali drastyczny spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego – bez wprowadzania jakiejkolwiek innej zmiany w diecie[5]!

Natomiast przyjmowanie chlorelli przez 2 miesiące u 25% pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym doprowadziło do unormowania ciśnienia rozkurczowego (do 90 mmHg)[6].

Pomoc w anemii

Spirulina platensis jest bogata w żelazo niezbędne w procesie tworzenia krwinek czerwonych oraz transporcie tlenu do wszystkich komórek organizmu. Dzięki temu może być traktowana jako suplement żelaza w leczeniu anemii[7].

Zapobieganie tyciu podczas menopauzy

Dowiedziono, że chlorella powoduje zauważalną utratę masy ciała zarówno u ludzi otyłych, jak i zdrowych. Pewne badanie na szczurach wykazało zaś, że może pomóc w zapobieganiu przybieraniu na wadze w okresie menopauzy[8].

Natomiast u otyłych pacjentów przyjmujących 2 g spiruliny po 3 miesiącach zaobserwowano nie tylko istotny spadek kilogramów, zmniejszenie obwodów oraz poprawę BMI, ale również pozytywne zmiany w zakresie wrażliwości na insulinę, poziomu lipidów w osoczu, stanów zapalnych i biomarkerów stresu oksydacyjnego[9].

Łagodzi objawy alergii

W randomizowanym podwójnie zaślepionym badaniu kontrolowanym placebo osoby z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa przez 12 tygodni przyjmowały codziennie albo placebo, albo spirulinę. Wykazano, że wysoka dawka wodorostu znacznie zmniejszyła poziom cytokiny IL-4 (o 32%)[10].

Pomoc w detoksykacji

U pacjentów zatrutych arszenikiem w wyniku spożywania skażonej wody przyjmowanie 2 razy dziennie 250 g wyciągu ze spiruliny z dodatkiem cynku (2 g) pozwoliło znacząco oczyścić organizm, co potwierdziły badania krwi i moczu. Te mikroalgi mogą też usuwać z organizmu kadm i ołów (przynajmniej u zwierząt)[11].

Jednak niekwestionowaną królową w kategorii odtruwania jest chlorella. Dość powiedzieć, że dostarczano ją ofiarom wybuchu bomby atomowej w Japonii, gdyż zmniejszała afekty napromieniowania.

Antyrakowy potencjał

Zawarta w cyjanobakteriach fikocyjanina niszczy błonę komórek rakowych, przy czym robi to wybiórczo (nie atakując zdrowych struktur), a fikocyjanobilina znacząco hamuje wzrost raka trzustki oraz produkcję wolnych rodników[12].

Podczas trwającego rok testu na pacjentach z leukoplakią w obrębie jamy ustnej (stan przedrakowy spowodowany zazwyczaj paleniem lub żuciem tytoniu) u prawie połowy osób stosujących spirulinę schorzenie całkowicie zniknęło. W grupie przyjmującej placebo zanik zaobserwowano jedynie u 7% pacjentów[13].

BIBLIOGRAFIA

1. Int Immunopharmacol. 2002; 2(4):423-34; J Nat Prod. 1996 Jan; 59(1):83-7
2. Phytotherapy Res 1996; 3(10):233-7; Ecotoxicol Environ Saf 2000; 3(45):208-27
3. Panacea 2007; 4(21):17-21
4. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2010; 56(1):34-40
5. Lipids Health Dis, 2007; 6:33
6. J Med Food, 2002; 5: 141-52
7. Metallomics. 8 (4):403-11
8. J Med Food, 2008; 11: 395-404; Phytother Res, 2004; 18: 164-8
9. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2017; 21:2473-81
10. J Med Food. 2005 Spring; 8(1):27-30
11. J Hazard Mater, 2009; 164:1304-9; Brit J Nutr 2011; 31:1-9
12. Farmakologiczny Przegląd Naukowy 2009; 7:12-5; J Pharmacol Exp Ther 2002; 2(303):858-66; Journal of Oncology 2010. DOI: 10.1155/2010/214186; Ann Hepatol 2014; 2(13):273-83
13. Nutr Cancer, 1995; 24:197-202

eprasa.pl 41a91be2bc

KENAY®

SPIRULINA

naturalne wsparcie każdego dnia

ŁATWO
PRZYSWAJALNA
przez organizm

BIO
PRODUKTY

Spirulina w proszku i tabletkach

to naturalne wsparcie w wygodnej formie – wybierz rozwiązanie odpowiednie dla siebie

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

WWW.KENAY.COM.PL

kenay.poland

eprasa.pl 41a91be2bc

Nie oceniaj po rozmiarze

Małe i niepozorne kiełki to jedne z najbardziej skoncentrowanych źródeł składników odżywczych w codziennej diecie, a przy tym wzmacniają odporność, działają antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie oraz wspierają pracę wszystkich układów w organizmie

W procesie kiełkowania w nasionach zachodzą intensywne przemiany biochemiczne, które zwiększają zawartość witamin, antyoksydantów i związków bioaktywnych, a jednocześnie poprawiają ich przyswajalność. Dzięki temu kiełki dostarczają więcej wartości odżywczych niż suche nasiona czy nawet dojrzałe warzywa. Warto je włączyć do codziennej diety!

Kiełki brokuła

Najważniejsze składniki: glukorafanina, sulforafan, witamina C, K, polifenole
Działanie: silne wsparcie antyoksydacyjne, pomoc w naturalnej detoksykacji organizmu, ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym i stanem zapalnym.

To jedne z najcenniejszych kiełków pod względem zdrowotnym. Ich najważniejszym składnikiem jest glukorafanina, z której pod wpływem enzymu myrozynazy w trakcie żucia lub trawienia powstaje sulforafan – związek o silnym działaniu antyoksydacyjnym i aktywującym enzymy detoksykacyjne. 3-4-dniowe kiełki mogą zawierać nawet kilkadziesiąt razy więcej tego związku niż dojrzałe brokuły. Sulforafan wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu, pomaga komórkom radzić sobie ze stresem oksydacyjnym oraz wspomaga procesy oczyszczania zachodzące w wątrobie. Badania u ludzi pokazują, że regularne spożycie ekstraktu z kiełków brokuła może zwiększać usuwanie niektórych toksyn z organizmu i wspierać ochronę komórek[1]. Kiełki dostarczają także witaminę C, A, E oraz błonnik, co wspiera odporność, zdrowie jelit i ogólną homeostazę organizmu.

Mogą także działać ochronnie przeciwko procesom nowotworowym[2].

Kiełki rzodkiewki

Najważniejsze składniki: witamina C, A, polifenole, enzymy antyoksydacyjne.
Działanie: wzmacniają odporność, neutralizują wolne rodniki, wspomagają

eprasa.pl 41a91be2bc

trawienie i zdrowie układu krążenia (poprzez antyoksydanty). Są wyjątkowo bogate w witaminy C i A oraz antyoksydanty, a także w polifenole i związki bioaktywne, które wspierają zdrowie komórek i układ odpornościowy. W trakcie kiełkowania znacząco wzrasta zawartość witamin i polifenoli. Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów wykazują zdolność do neutralizowania wolnych rodników, co może wspierać ochronę przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi. Badania pokazują, że kiełki rzodkiewki mają jedne z najwyższych stężeń fitochemikaliów i wykazują znaczącą aktywność antyoksydacyjną oraz potencjał obniżania glukozy i cholesterolu, co czyni je bardzo wartościowym składnikiem diety[3].

Kiełki lucerny (alfalfa)

Najważniejsze składniki: witaminy K, C i z grupy B, minerały (Fe, Mn, Cu), saponiny, polifenole.
Działanie: wspierają trawienie i mikrobiotę, mogą pomagać w regulacji cholesterolu, dostarczają antyoksydantów i witamin dla zdrowia metabolicznego.

Te delikatne pędy rośliny strączkowej *Medicago sativa*, bogate są w witaminy K, C i z grupy B, minerały (mangan, miedź, żelazo) oraz antyoksydanty. Zawierają również związki roślinne, takie jak saponiny i fitoestrogeny, które mogą wspierać zdrowie serca oraz równowagę hormonów. Ich błonnik i enzymy wspierają trawienie i mikrobiotę jelitową[4]. Badania naukowe potwierdzają, że kiełki lucerny są bardzo bogate w witaminy i mają wysoką aktywność antyoksydacyjną, a ich składniki bioaktywne – polifenole i izoflawony – mają potencjalne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kiełki soczewicy

Najważniejsze składniki: białko roślinne, witamina C, karotenoidy, polifenole.
Działanie: wspierają układ odpornościowy, metabolizm i trawienie, poprawiają ochronę komórek i funkcje metaboliczne.

Są doskonałym źródłem białka roślinnego, błonnika, witaminy C oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, magnez i potas. Soczewica jest również niskotłuszczowa i ma niski

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl 41a91be2bc

indeks glikemiczny, co czyni ją doskonałym wyborem podczas odchudzania i kontroli wagi[5]. Wysoka zawartość witamin i antyoksydantów, w tym karotenoidów i polifenoli, pomaga wspierać ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, wzmacniać układ odpornościowy, wspierać prawidłowe trawienie i przyczyniać się do utrzymania równowagi metabolicznej, m.in. stabilizacji poziomu glukozy i lipidów we krwi[6]. Ich błonnik sprzyja zdrowiu jelit i reguluje pracę układu pokarmowego, a białko i żelazo wspomagają produkcję energii i siłę mięśni. Regularne spożywanie kiełków soczewicy może pomagać w zmniejszeniu ryzyka chorób serca, wspieraniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, a także w ogólnym wzmocnieniu organizmu przy osłabieniu, przewlekłym zmęczeniu czy diecie roślinnej.

Kiełki słonecznika

Najważniejsze składniki: witamina E, zdrowe tłuszcze, magnez, cynk, polifenole.
Działanie: działają przeciwutleniająco, wspierają zdrowie skóry, nerwów i serca, poprawiają metabolizm.

To bogate źródło witaminy E, zdrowych tłuszczów i minerałów, takich jak magnez i cynk. Witamina E jest silnym antyoksydantem, chroniącym komórki przed stresem oksydacyjnym, wspierającym zdrowie skóry, układu nerwowego i serca[7]. Zdrowe tłuszcze oraz fitozwiązki obecne w kiełkach pomagają w prawidłowym metabolizmie i ochronie komórek, a zawarte minerały wspierają funkcje mięśni i układu odpornościowego[8]. Regularne spożywanie kiełków słonecznika może przyczyniać się do wzmocnienia odporności, poprawy kondycji organizmu oraz ochrony układu krążenia.

Kiełki fasoli mung

Najważniejsze składniki: błonnik, witaminy B i C, potas, magnez, przeciwutleniacze.
Działanie: wspierają trawienie, metabolizm, zdrowie serca i odporność, pomagają utrzymać prawidłowy poziom cukru i lipidów we krwi.

Są bogate w witaminę C, polifenole, flawonoidy i błonnik. Mają nawet do 6krotnie większą aktywność antyoksydacyjną i znacznie więcej kwasu askorbinowego oraz polifenoli niż nasiona przed kiełkowaniem, co sprzyja ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Dzięki temu wspierają układ odpornościowy, trawienie i równowagę metaboliczną, pomagając organizmowi neutralizować wolne rodniki. Ich składniki bioaktywne mogą także wspierać zdrowie jelit, wpływać na enzymy mikrobioty oraz ograniczać aktywność enzymów związanych z rozwojem raka okrężnicy. Są wartościowym, lekkostrawnym dodatkiem do sałatek, kanapek i dań azjatyckich – pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, wspierają serce i odporność[9].

Kiełki pszenicy

Najważniejsze składniki: chlorofil, witaminy A, C i E, minerały (Mg, K).
Działanie: dostarczają antyoksydantów i chlorofilu, które wspierają detoksykację i ogólne zdrowie metaboliczne oraz wzbogacają dietę w minerały.

Młode pędy pszenicy często używane jako tzw. trawa pszeniczna, są bogate w chlorofil, witaminy A, C, E, K oraz minerały i przeciwutleniacze, które wspierają zdrowie komórek i system odpornościowy. Chlorofil nadaje im intensywnie zielony kolor i jest powiązany z działaniem antyoksydacyjnym oraz wspierającym detoksykację organizmu[10]. Trawa pszeniczna może łagodzić stres oksydacyjny, wspierać funkcjonowanie układu odpornościowego oraz trawiennego, a także pomagać w utrzymaniu zdrowych poziomów lipidów i ciśnienia krwi. Jest również badana pod kątem działania przeciwzapalnego i wpływu na objawy niektórych schorzeń zapalnych jelit. Dzięki bogactwu antyoksydantów kiełki pszenicy mogą wspierać odporność, zdrowie skóry, układ krążenia i detoksykację organizmu.

BIBLIOGRAFIA

1. Cancer Prev Res (Phila). 2014 Aug;7(8):813-823
2. Proc Natl Acad Sci U S A. 1997 Sep 16;94(19):10367-72
3. Foods2022, 11(10), 1460
4. Plants (Basel). 2022 Feb 21;11(4):571
5. Int. J. Nutr. Food Sci. 2015, 4, 10
6. Horticulturae 2023, 9(6), 668
7. Food Nutrition. Volume 1, Issue 1, June 2025, 100016
8. Acta Hortic. 1213, 527-532
9. Front Nutr. 2023 Apr 3;10:1138739
10. J Pharm Bioallied Sci. 2025 Apr 21;17(Suppl 1): S152–S154

Gemmoterapia

– terapia komórkami macierzystymi roślin cz. I

O tym dlaczego w fitoterapii warto sięgać po pączki roślin opowiada Sabina Kaluza, Dyrektor Polskiej Akademii Medycyny Naturalnej i Fitoterapii

Ziołolecznictwo to najstarsza metoda leczenia, towarzysząca ludzkości od prehistorii, natomiast gemmoterapia (pączkoterapia) jest stosunkowo nową dziedziną opracowaną w latach 50. XX w. przez doktora Pola Henry'ego, belgijskiego lekarza (1918-1988). Dr Henry opracował metodę maceracji świeżych pączków roślin w mieszaninie wody, gliceryny i alkoholu, co pozwala na pełne wyekstrahowanie składników terapeutycznych.

Dr Henry podkreślał, że maceraty z pączków drzew i krzewów działają silnie oczyszczająco na organizm, pomagają eliminować toksyny, pobudzają przez to regenerację osłabionych organów i tkanek.

Metoda dr. Pola Henry'ego zyskała uznanie w Farmakopei Francuskiej i jest obecnie uznawana za zaawansowaną formę fitoterapii, często określaną jako „terapia komórkami macierzystymi roślin".

Dlaczego pączki roślin są takie skuteczne?

Postęp technologiczny nauk biologicznych dał naukowcom narzędzia w postaci nowoczesnych metod analitycznych, które wykazały, że tkanki embrionalne czyli budujące pąki i młode pędy roślin zawierają najwyższe stężenie składników aktywnych, takich jak hormony wzrostu, fitohormony, witaminy, minerały, pierwiastki śladowe oraz kwasy nukleinowe, których brakuje dojrzałym organom roślin.

W pączkach obecny jest również szczególny rodzaj tkanki twórczej – **tkanka merystymatyczna**. Jest to roślinny odpowiednik komórek macierzystych, tkanka która zawiera wyjątkowe substancje terapeutyczne.

Gemmoterapia określana bywa również jako **terapia turboregenerująca**, ze względu na potencjał w szybkości regeneracji tkanek, co jest specyficzne tylko i wyłącznie dla bardzo młodych części roślin.

Dla przykładu, badania wykazały, że pączki rozmarynu są w stanie do 3 razy szybciej zregenerować uszkodzoną wątrobę w porównaniu do preparatów opartych o dojrzałą roślinę rozmarynu , stosowaną w klasycznej fitoterapii.

Gemmoterapia znajduje szczególne zastosowanie we:

- regeneracji tkanek i narządów,
- wspomaganiu leczenia chorób przewlekłych,
- oczyszczaniu organizmu z toksyn,
- regeneracji osłabionego układu odpornościowego,
- wspomaganiu leczenia schorzeń układu nerwowego, sercowo-naczyniowego,
- moczowo-płciowego, układu oddechowego oraz pokarmowego.

Pączki są również koncentratami antyoksydantów stojących na straży każdej zdrowej komórki.

Zaletą gemmoterapii jest również możliwość wdrożenia pączków roślin , jako donorów fitohormonów, mogących wspomóc leczenie zaburzeń równowagi w układzie hormonalnym zarówno u kobiet jak i u mężczyzn.

Jakie pączki należy zbierać aby wykorzystać ich potencjał terapeutyczny?

- pączki szczelnie zamknięte,
- pączki lekko rozchylone,
- pączki z widocznymi fragmentami kwiatów lub liści,
- pączki całkowicie otwarte z wydostającymi się liśćmi bądź kwiatami.

Dostępność i prostota gemmoterapii

W przypadku większości ziół, zbioru powinny dokonywać osoby doświadczone, potrafiące odróżnić zioła od roślin trujących.

W gemmoterapii najczęściej korzysta się z pączków drzew i krzewów które rosną pospolicie, takich jak: sosna, brzoza, buk zwyczajny, głóg, jabłoń, jesion, klon polny, leszczyna pospolita, czarna porzeczka, topola czy kasztanowiec pospolity.

Surowiec zielarski można wykorzystywać na świeżo w postaci naparów, odwarów, ale również tworząc nalewki czy bardziej złożone preparaty.

Jak w przypadku każdego surowca zielarskiego należy ściśle przestrzegać dawkowania.

Należy podkreślić, że niezaprzeczalne korzyści terapeutyczne surowców leczniczych w postaci pączków liściowych, kwiatowych a nawet wierzchołków wzrostu korzeni czy bulw są szczególnie cenione w takich krajach jak: Belgia, Francja, Włochy, Szwajcaria, a także Czechy i Słowacja.

Apteki tych państw posiadają bogatą ofertę preparatów gemmoterapeutycznych , chętnie wykorzystywanych w celach leczniczych.

Zainteresowanie fitoterapią wykazuje stały, silny trend wzrostowy, również w Polsce .Wynika to z rosnącej świadomości zdrowotnej, poszukiwania naturalnych metod wsparcia organizmu oraz „powrotu do natury". Gemmoterapia jest coraz częściej traktowana nie jako alternatywa, ale jako uzupełnienie nowoczesnej medycyny konwencjonalnej , pozwalająca na szybszy powrót do zdrowia.

W drugiej części opiszemy popularne pączki do zbioru i ich zastosowanie terapeutyczne oraz podamy przykładowe przepisy na preparaty gemmoterapeutyczne.

Mgr Sabina Kaluza
Dyrektor Polskiej Akademii Medycyny Naturalnej i Fitoterapii. Dyplomowany Specjalista Zdrowia Publicznego oraz Ekspert ds. Promocji Zdrowia
Fitoterapeuta , Naturoterapeuta , Specjalista medycyny ortomolekularnej
Członek Sekcji Fitoterapii Polskiego Towarzystwa Lekarskiego
Członek Polskiej Izby Zielarsko -Medycznej

eprasa.pl 41a91be2bc

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Migreny

Kasztany, spacer na bosaka, lawendowa nalewka albo ziołowe napary pomogą złagodzić atak

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

Głównym objawem migreny jest silny i promieniujący, ostry ból głowy, któremu mogą towarzyszyć nudności i wymioty oraz zaburzenia widzenia w postaci mroczków lub błysków świetlnych w polu widzenia. Jej ofiarami częściej padają kobiety. Napad z reguły ma powtarzającą się sekwencję objawów, które trwają łącznie od kilku do kilkudziesięciu godzin. Mogą one wystąpić samoistnie lub być sprowokowane przez stres, ostre światło, niektóre pokarmy (takie jak kawa, czekolada, ser i czerwone wino), ale też np. przez miesiączkę.

Przyczyny tej dolegliwości są jeszcze słabo poznane. Wiemy, że może – ale nie musi – być dziedziczna. Jedni uznają ją za schorzenie neurologiczne, drudzy winą obarczają zbyt mocno rozszerzone naczynia krwionośne w czaszce, trzeci uznają ją za chorobę metaboliczną, a kolejni jej przyczyn upatrują w dysfunkcji woreczka żółciowego, wątroby, przewodu pokarmowego lub w chorobach kobiecych. Niestety, jak pokazuje praktyka, w przypadku dolegliwości, których mechanizmu powstawania nie znamy, jednotorowe leczenie farmakologiczne zazwyczaj jest nieskuteczne.
Na szczęście możemy działać wielowymiarowo, stosując kuracje rozkurczające mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, uspokajające, zmniejszające napięcie oraz pobudzające wydzielanie łagodzących ból substancji (np. endorfin).

Mieszanka ojca Klimuszki

Dodaj po 50 g szyszek chmielu, liści melisy, ziela bukwicy, przetacznika i dziurawca, kłącza tataraku, korzenia kozłka, kwiatów lawendy i pierwiosnka, owoców kopru włoskiego oraz kory kaliny koralowej. Dokładnie wymieszaj. Kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzątku, przykryj i zostaw na 3 godz. Następnie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance, 20 min przed posiłkiem. Pij powoli, spokojnie z wiarą w skuteczność[1].

Wodna kuracja ks. Kneippa

W czasie studiów teologicznych Sebastian natknął się na książkę, dr. Johanna Siegmunda Hahna, o leczniczym działaniu zimnej wody. Gdy z sukcesem wypróbował na sobie zalecenia świdnickiego lekarza, postanowił zgłębić temat. Dziś, niemal 200 lat później, na całym świecie stosuje się jego kuracje.

Zgodnie z zaleceniami duchownego, by uniknąć bólów głowy, przynajmniej raz dziennie polewaj górną połowę ciała zimną wodą. Natomiast od wiosny do późnej jesieni chodź boso po mokrych kamieniach i trawie kilka razy w tygodniu przez parę minut. To nie tylko hartuje organizm, ale też pobudza krążenie krwi.

Ciepła kąpiel

Jeżeli dokuczają Ci bóle głowy związane ze zmianami ciśnienia atmosferycznego lub bolesnym napięciem mięśni szyi, zastosuj ciepłą kąpiel głowy. Zdaniem ks. Sebastiana Kneippa temperatura wody nie powinna przekraczać 36-38°C, a prysznic trwać dłużej niż 5-10 min. Po wszystkim delikatnie osusz głowę ręcznikiem[2].

Kąpiel perełkowa z hydromasażem

Wodolecznictwo uznaje również medycyna akademicka. Zabieg hydromasażu

relaksuje, odpręża i dotlenia organizm. Ciepła woda i rytmiczny masaż rozszerzają naczynia krwionośne, powodując szybsze krążenie krwi, stymulują także wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Dzięki temu łagodzą migreny.

W pewnym trwającym 45 dni badaniu osoby z migreną w ramach fizjoterapii codziennie przez 20 min odbywały gorącą kąpiel ramion i stóp (ok. 40-43°C) oraz poddawały się masażowi głowy lodem. Po tym czasie u pacjentów znacząco spadła częstotliwość i intensywność bólów głowy. Zdaniem badaczy bodźce sensoryczne hydroterapii mogą zdominować bodźce bólowe poprzez aktywację włókien mielinowych o dużej średnicy. Ponadto – jak wiadomo – oddziaływanie termiczne wywiera silny wpływ hemodynamiczny na organizm, zatem może modulować zapalenie i zwężenie naczyń krwionośnych, które są cechami charakterystycznymi migreny[3].

Lawendowe napoje

Zioło to może złagodzić różne bóle głowy. Sandra Kynes poleca zwłaszcza herbatę i nalewkę lawendową. Przygotuj po łyżeczce suszonych liści melisy i kwiatów lawendy. Zalej je szklanką wrzątku. Przykryj i zostaw na 10 min do zaparzenia. Po tym czasie odcedź zioła i powoli wypij napar. Złagodzi on napięciowe bóle głowy. Herbatę lawendową możesz też wykorzystać jako ciepły kompres na kark lub – po ostygnięciu – nasączyć nim gazę, odcisnąć ją i przyłożyć na czoło oraz skronie. Z kolei nalewka jest skuteczna w leczeniu migreny. Zażywaj jednorazowo po 1/2 łyżeczki do łyżeczki na godzinę przed snem, popijając wodą.

Ważne jest, by w każdym z przepisów stosować lawendę wąskolistną (*Lavandula angustifolia*), która ma właściwości uspokajające, bowiem jej kuzynki – lawenda hiszpańska i francuska mają bowiem działanie stymulujące[4].

Kasztanowa kuracja św. Hildegardy

Benedyktynka mówiła, że wszystko, co pochodzi z drzewa kasztanowca „Maroni", jest zdrowe, a owoc ten jest dobry przeciw każdej słabości, która powstaje w człowieku. Na bóle głowy święta polecała spożywanie jadalnych kasztanów.

W swojej książce pt. „*Physica*. Uzdrawiające dzieło stworzenia. Naturalna siła oddziaływania rzeczy" tak pisała: „Człowiek, którego mózg poprzez wyschnięcie jest osłabiony i pusty, niech ugotuje wewnętrzną część owocu w wodzie, nic nie dodając. Po odcedzeniu wody niech je zje na pusty żołądek, a jego mózg będzie rósł i się napełni, a nerwy jego będą mocne, tak też odejdą od niego bóle głowy"[5].

Receptura dr. Różańskiego

Naukowca na ten trop skierował jego ulubiony autor, lekarz i farmakolog niemiecki z XIX w. dr Friedrich Oesterlen, który w swoich publikacjach z 1861 r. podawał, iż 3 krople olejku lawendowego pomagają w zwalczaniu bólu migrenowego.

Dr Henryk Różański nieco zmodyfikował przepis i zaleca stosowanie olejku lawendowego pochodzącego z lawendy wąskolistnej (*Lavandula angustifolia*, czyli *L. officinalis Chaix* lub *L. vera DC*). W przypadku migreny upuść 4-6 kropli na łyżeczkę cukru lub miodu.

Olejek lawendowy zażyty doustnie działa przeciwdepresyjnie i uspokajająco, ułatwia zasypianie, a co najważniejsze zmniejsza dolegliwości bólowe[6].

Zioła ojca Sroki

Weź po 50 g liści melisy, kwiatu pierwiosnka i ziela dziurawca. Następnie dodaj po 25 g korzenia kozłka, kwiatu lawendy oraz szyszek chmielu. Zioła dokładnie wymieszaj. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, zaparzaj pod przykryciem 20 min, przecedź. Jeśli jest chłodna, nieco ją podgrzej. Pij rano i wieczorem. Nie słódź.

Aby ustrzec się kolejnych ataków migreny, franciszkanin radzi porzucić palenie, ograniczyć sól, spożywać niewielkie i lekkostrawne kolacje, a tuż przed snem zjeść łyżeczkę miodu lub jabłka. Ponadto dobrze jest unikać zimna, przeciągów, przemęczeń, stresów i zmartwień oraz wysypiać się dobrze w te dni, kiedy jest niskie ciśnienie atmosferyczne[7].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 128
2. Andrzej Żak. „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna. 1000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, s. 78-79
3. Neurosci Rural Pract. Jan-Mar 2016;7(1):109-13
4. Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody", Wydawnictwo Vivante, s. 206
5. Posch H. Co to jest medycyna Hildegardy, Tom I. Wyd. Czuwajmy Gdańsk-Oliwa; s. 6-38
6. dr Henryk St. Różański „Medycyna dawna i współczesna (https://rozanski.li/383/oleum-lavandulae-lavender-oil-olejek-lawendowy-w-migrenie/)
7. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988, s. 165

eprasa.pl przez tubepod

Jak nie dać się pyłkom?

Kichasz przy byle podmuchu wiatru, a oczy łzawią Ci już na sam widok kwitnących drzew? Nie jesteś sam. Wraz z pierwszymi promieniami wiosennego słońca ulice wypełniają się nie tylko radosnymi spacerowiczami, ale także niezliczonymi pyłkami – mikroskopijnymi wojownikami prowadzącymi wojnę z naszym układem odpornościowym.

Eksperci biją na alarm: liczba osób cierpiących na alergie sezonowe wzrosła dramatycznie w krajach rozwiniętych. Na domiar złego coraz bardziej rozmyta staje się granica między alergią wziewną a pokarmową. Są poszlaki wskazujące na to, że wśród winowajców może być mi.in. chlorowana woda pitna.

Kiedy układ immunologiczny staje się nadgorliwy

Alergia sezonowa, zwana także pyłkowicą lub katarem siennym, jest przewlekłą reakcją nadwrażliwości układu odpornościowego na alergeny obecne w określonych porach roku. Wiosną należą do nich przede wszystkim pyłki drzew, takich jak brzoza, olcha, topola, leszczyna czy wierzba.

Mechanizm jest dobrze poznany: po przedostaniu się ziaren pyłku do dróg oddechowych układ immunologiczny osób predysponowanych błędnie identyfikuje je jako zagrożenie. W odpowiedzi dochodzi do aktywacji komórek tucznych i uwolnienia histaminy – mediatora zapalnego odpowiedzialnego za objawy takie jak katar, świąd nosa i oczu, kaszel czy duszność[1]. U osób z przewlekłym zapaleniem błon śluzowych nosa i zatok reakcja ta może dodatkowo nasilać wcześniej istniejące dolegliwości.

To nie tylko katar!

Coraz więcej danych wskazuje, że przewlekłe choroby alergiczne mogą wykraczać poza układ oddechowy. Badania przeprowadzone przez zespół Kathariny Harter z Uniwersytetu w Augsburgu wskazują na związek między przewlekłymi alergiami a zaburzeniami psychicznymi. Naukowcy przeanalizowali dane ponad 1,7 mln osób w wieku 15-24 lat i stwierdzili, że te z alergia-

eprasa.pl 41a91be2bc

mi, w tym sezonowymi, stosują leki przeciwdepresyjne istotnie częściej niż ludzie bez alergii – zależność ta była szczególnie wyraźna u pacjentów z wieloma współistniejącymi uczuleniami[2].

Autorzy badania podkreślają jednak, że chodzi o związek statystyczny, a nie dowód bezpośredniej zależności przyczynowo-skutkowej. Prawdopodobnym mechanizmem łączącym alergie z obniżeniem nastroju jest przewlekły stan zapalny, a także zaburzenia snu oraz długotrwałe pogorszenie jakości życia. Stan zapalny może wpływać na metabolizm serotoniny – neuroprzekaźnika kluczowego dla regulacji nastroju – a chroniczny dyskomfort sprzyja frustracji i zmęczeniu psychicznemu.

Gdy stół staje się polem minowym

Objawy alergii wziewnej mogą współistnieć z alergią pokarmową, która polega na nieprawidłowej reakcji immunologicznej na białka zawarte w żywności. Do najczęstszych alergenów należą orzechy, mleko, jaja, pszenica czy soja. Reakcje te mogą mieć bardzo różne nasilenie – od łagodnego swędzenia jamy ustnej po groźny wstrząs anafilaktyczny.

W ostatnich dekadach obserwuje się wyraźny wzrost częstości alergii pokarmowych, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych. Zmiany te zachodzą zbyt szybko, by można je było wyjaśnić wyłącznie czynnikami genetycznymi. Dlatego coraz większą uwagę zwraca się na czynniki środowiskowe, takie jak zanieczyszczenie powietrza, skład diety, pozostałości pestycydów, produkty uboczne dezynfekcji wody czy substancje wpływające na mikrobiom jelitowy.

> Ekspozycję na 2,4-dichlorofenol (2,4-DCP) – powstający jako produkt uboczny chlorowania wody pitnej oraz w wyniku transformacji środowiskowej pewnego herbicydu może – łączy się z uczuleniem na alergeny pokarmowe

Prawidłowy mikrobiom jelitowy uczy układ odpornościowy tolerancji na nieszkodliwe białka. Zaburzenie tej równowagi (np. przez dietę, antybiotyki lub czynniki środowiskowe) może sprzyjać nadreaktywności immunologicznej.

W tym kontekście coraz częściej analizuje się rolę związków chlorowanych obecnych w środowisku. Wśród najczęściej wymienianych jest 2,4-dichlorofenol – substancja wykrywana m.in. jako produkt uboczny chlorowania wody oraz rozkładu niektórych pestycydów. To właśnie on stał się w ostatnich latach przedmiotem badań dotyczących możliwego związku między ekspozycją środowiskową a ryzykiem rozwoju alergii pokarmowych[3].

Niewidzialny wróg w kranówce

2,4-dichlorofenol (2,4-DCP) to organiczny związek chemiczny powstający głównie w 2 procesach: jako produkt uboczny chlorowania wody pitnej oraz w wyniku transformacji środowiskowej herbicydu 2,4-dichlorofenoksyoctowego (2,4-D), powszechnie stosowanego w rolnictwie.

Badanie dr Eliny Jerschow z Albert Einstein College of Medicine w Nowym Jorku było jednym z pierwszych wskazujących na związek między ekspozycją na dichlorofenole (w tym

eprasa.pl 41a91be2bc

2,4-DCP) a uczuleniem na alergeny pokarmowe[3]. Analizując dane z programu NHANES obejmujące ponad 2 tys. uczestników, naukowcy stwierdzili, że osoby z najwyższymi stężeniami tych związków w moczu miały po uwzględnieniu czynników zakłócających o ok. 80% wyższe prawdopodobieństwo uczulenia na pokarmy (OR 1,8; 95% CI 1,2-2,5). W tej grupie uczulenie na orzeszki ziemne stwierdzono u 11% osób (wobec 5% w grupie z niską ekspozycją)[4].

Sugerowany mechanizm działania 2,4-DCP polega na potencjalnym zakłócaniu naturalnej tolerancji immunologicznej – zdolności organizmu do odróżniania zagrożeń od nieszkodliwych substancji. Hipotezy wskazują, że związek ten może wpływać na funkcjonowanie komórek dendrytycznych, które pełnią funkcję „nauczycieli" układu odpornościowego, choć bezpośrednie dowody na to pochodzą głównie z badań eksperymentalnych i modeli przedklinicznych. W efekcie może dojść do błędnej interpretacji białek pokarmowych jako zagrożenia sprzyjającego uczuleniu[4].

W krajach Unii Europejskiej jakość wody pitnej podlega ścisłym normom. Stężenia produktów ubocznych chlorowania zwykle mieszczą się w granicach uznawanych za bezpieczne. Opisywane badania nie oznaczają, że picie wody z kranu samo w sobie wywołuje alergię, lecz że ekspozycja środowiskowa może być jednym z wielu czynników ryzyka.

Jak wspierać organizm w walce z alergiami?

Choć całkowite wyeliminowanie alergenów z otoczenia jest niemożliwe, istnieją strategie łagodzenia objawów i wspierania równowagi immunologicznej.

Naturalny antyhistaminik Witamina C działa jak naturalny inhibitor histaminy, zmniejszając nasilenie reakcji alergicznych[5]. Co więcej, ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga funkcjonowanie bariery śluzówkowej dróg oddechowych. Badania wskazują, że regularna suplementacja witaminą C może skrócić czas trwania objawów alergicznych i zmniejszyć ich intensywność.

Obrońca stabilności komórek tucznych Kwercetyna, flawonoid obecny m.in. w cebuli, jabłkach i czarnej herbacie, wykazuje silne właściwości przeciwhistaminowe. Działa poprzez stabilizację błon komórek tucznych, uniemożliwiając im masowe uwalnianie histaminy[6]. Badania kliniczne pokazują, że kwercetyna zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa i łagodzi objawy alergicznego nieżytu nosa.

Enzym przeciwzapalny z ananasa Bromelaina to proteolityczny enzym wyizolowany z ananasa, który wykazuje silne działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe[7]. Wspomaga redukcję obrzęku błon śluzowych, ułatwiając oddychanie i zmniejszając przekrwienie. Bromelaina jest szczególnie skuteczna w łagodzeniu objawów zapalenia zatok przynosowych.

Zioła ratunkowe

Pachnotka pospolita (*Perilla frutescens*) jest stosowana w medycynie ludowej jako środek stabilizujący komórki tuczne i zmniejszający produkcję mediatorów zapalnych. Wyciągi z jej liści wykazują działanie przeciwalergiczne w modelach nieżytu nosa, choć potrzebne są dalsze badania kliniczne[8]. W badaniach klinicznych uznanie zyskuje również czarnuszka siewna – jej olej zawiera tymochinon, związek o udowodnionych właściwościach przeciwhistaminowych i immunomodulujących[9].

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) zawiera chamazulen i apigeninę – związki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwalergicznym[10]. Może być sto-

Typowe objawy alergii sezonowej

Kategoria	Objawy
Nos i zatoki	katar, przekrwienie błony śluzowej, kichanie, świąd nosa
Oczy	łzawienie, zaczerwienienie, świąd, obrzęk
Drogi oddechowe	kaszel, świszczący oddech, duszność, uczucie ucisku w klatce piersiowej
Ogólne	zmęczenie, zaburzenia snu, drażliwość, trudności z koncentracją

eprasa.pl 41a91be2bc

> Bromelaina wspomaga redukcję obrzęku błon śluzowych, ułatwiając oddychanie i zmniejszając przekrwienie

sowany zarówno wewnętrznie (napar), jak i zewnętrznie (kompres na oczy przy alergicznym zapaleniu spojówek). **Piwonia biała (*Paeonia lactiflora*)** z kolei jest bogata w peoniflorynę – glikozyd modulujący odpowiedź immunologiczną i hamujący uwalnianie histaminy[11].

Woda jonizowana

Jeśli w naszej wodzie mogą znajdować się pozostałości chloru i jego pochodnych, takich jak dichlorofenole, warto rozważyć jej dodatkową filtrację. Jednym z dostępnych rozwiązań są domowe systemy uzdatniania wody, w tym jonizatory. Urządzenia te zwykle działają dwuetapowo: najpierw do akcji wkracza filtr usuwający część zanieczyszczeń (m.in. chlor), a następnie – moduł jonizujący, który zmienia właściwości fizykochemiczne wody.

Zwolennicy jonizacji wody podkreślają jej potencjalne właściwości antyoksydacyjne, choć cytowane badanie dotyczy głównie korzyści w chorobie refluksowej (denaturacja pepsyny przez wodę o pH 8,8)[12]. Brak jest bezpośrednich, solidnych dowodów na wpływ takiej wody na objawy alergii; sensownym elementem pozostaje natomiast filtracja usuwająca chlor i produkty uboczne dezynfekcji, jako uzupełnienie profilaktyki środowiskowej. Badania kliniczne w kontekście alergii są na bardzo wczesnym etapie lub ograniczone do modeli eksperymentalnych.

Codzienna obrona przed alergenami

Oprócz wsparcia suplementacją i ziołami, kluczowe jest wprowadzenie zmian w codziennym stylu życia, które ograniczą ekspozycję na alergeny i wzmocnią odporność:

Monitorowanie pylenia Korzystaj z aplikacji i prognoz pyłkowych, aby planować aktywności na świeżym powietrzu w momentach niższego stężenia alergenów w powietrzu.

Higiena po powrocie do domu Pyłki mogą osiadać na włosach i ubraniu. Prysznic i zmiana odzieży po przebywaniu na zewnątrz znacząco redukują ryzyko nasilenia objawów alergii.

Oczyszczacze powietrza z filtrami HEPA Urządzenia te mogą usunąć do 99,97% niechcianych cząstek z powietrza, wśród których znajdują się pyłki, kurz i inne alergeny.

Dieta przeciwzapalna Unikanie wysoko przetworzonych produktów spożywczych, cukru rafinowanego i tłuszczów trans, a stawianie na warzywa, owoce, ryby bogate w kwasy omega-3 i produkty fermentowane wspiera równowagę mikrobioty jelitowej – kluczowego elementu odporności[13].

Unikanie ekspozycji na: dym tytoniowy i zanieczyszczenia powietrza Te czynniki nasilają stan zapalny dróg oddechowych i zwiększają podatność na alergie.

Kiedy domowe metody nie wystarczają

Jeśli objawy alergii są uporczywe i znacząco pogarszają jakość życia lub prowadzą do powikłań (takich jak astma czy przewlekłe zapalenie zatok), konieczna jest konsultacja z alergologiem. Nowoczesne metody diagnostyki, w tym testy skórne i oznaczanie swoistych przeciwciał IgE, pozwalają precyzyjnie zidentyfikować alergeny.

Lekarz może zalecić immunoterapię swoistą (odczulanie), która polega na stopniowym wprowadzaniu kontrolowanych dawek alergenu, aby „przyzwyczaić" układ odpornościowy. W ciężkich przypadkach niezbędne mogą być leki antyhistaminowe, kortykosteroidy donosowe lub leki biologiczne blokujące aktywność IgE[14].

Kontroluj środowisko, wspieraj organizm

Wiosenny sezon nie musi dla alergika oznaczać cierpienia. Choć nie możemy nic poradzić na to, że drzewa kwitną, możemy znacząco wpłynąć na to, jak nasz organizm radzi sobie z alergenami. Kluczem jest holistyczne podejście łączące minimalizację ekspozycji na czynniki środowiskowe (w tym dichlorofenole z wody pitnej), wzmacnianie odporności poprzez odpowiednią dietę i suplementację oraz rozważne korzystanie z dorobku zarówno medycyny konwencjonalnej, jak i ziołolecznictwa.

Warto też pamiętać, że nie ma jednego rozwiązania dobrego dla wszystkich. Każdy organizm reaguje trochę inaczej, dlatego najlepiej obserwować własne objawy i dopasowywać działania do siebie, a w razie wątpliwości skonsultować się z lekarzem. Przy świadomym podejściu wiosna może być nie tylko łatwiejsza do zniesienia, ale też stać się dobrym czasem na zadbanie o równowagę i kondycję organizmu.

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 108(1), S2-S8
2. Psychoneuroendocrinology, 102, 92-99
3. Drønen E. i wsp., „Suspected gut barrier disruptors and development of food allergy: Adjuvant effects and early immune responses"
4. Annals of Allergy, Asthma & Immunology, 109(6), 420-425
5. Nutrients, 9(4), 339
6. Molecules, 21(5), 623
7. Arthritis Research & Therapy, 8(4), 1-22
8. Oriental Pharmacy and Experimental Medicine, 12(1), 51-59
9. International Immunopharmacology, 5(13-14), 1749-1770
10. Molecular Medicine Reports, 3(6), 895-901
11. Phytotherapy Research, 30(9), 1445-1473
12. Annals of Otology, Rhinology & Laryngology, 121(7), 431-434
13. The American Journal of Clinical Nutrition, 108(1), 136-155
14. In Practice, 11(6), 1711-1722
15. Environmental Research, 216, 114567

eprasa.pl 41a91be2bc

Jak ciemność manipuluje mózgiem?

W każdej sekundzie otrzymujemy 11 mln wrażeń zmysłowych. Nocą ten strumień zostaje ograniczony. Co się wtedy dzieje? Jak brak światła zachęca nas do spania? Co robić, by sen był efektywny?

Chevugi Mbekrorongi przedzierają się przez gęstą puszczę na wschodzie Paragwaju. Obaj są łowcami z plemienia Aché i muszą się spieszyć. Słońce zaszło, już tylko słaby blask dnia przenika przez korony drzew. Wkrótce zrobi się całkiem ciemno. A całkowita ciemność oznacza tutaj kompletną czerń, daleką od częściowo rozświetlonej sztucznym światłem nocy Europy. Mimo że obaj mężczyźni orientują się w puszczy jak mało kto. cały czas czujnie rozglądają się dokoła i przyspieszają kroku. Do osady zostały jeszcze 4 km. Nagle coś szeleści w poszyciu. Myśliwi praktycznie nic nie widzą, strach zaczyna paraliżować ich ruchy. Znów słychać szmery. Po chwili błyskawicznie wyskakuje jakiś cień. Mbekrorongi niemal natychmiast pada martwy – nie ma szans na przeżycie ataku. Sprawca: 110-kilo-gramowy jaguar. Takie zdarzenia nie należą do rzadkości: 1 na 10 łowców z tego plemienia ginie zaatakowany przez drapieżnika. Niemal zawsze dzieje się to w nocy. Dlatego też unikają oni wędrówek poza wioskę po zachodzie słońca. W psychice członków Aché obawa przed mrokiem – co zrozumiałe – zakorzeniła się przez pokolenia szczególnie głęboko. Jednak także poza dżunglą nie jesteśmy w stanie uciec od tego lęku. Co gorsza, strach przed ciemnością może się przekształcić w prawdziwą męczarnię.

Strach przed mrokiem

To jeden z najbardziej atawistycznych lęków. Nosimy go w sobie od czasów człowieka pierwotnego. Przed wynalezieniem sztucznego światła nasi przodkowie byli narażeni na liczne niebezpieczeństwa, np. ze strony zwierząt dobrze widzących w ciemności. Ten pierwotny lek stał się stałym warunkiem przeżycia i do dziś nie stracił nic ze swojej grozy. Instynkt, który bardzo trudno przezwyciężyć.

– Jest częścią naszego biologicznego programu, kognitywnej architektury człowieka, która ewoluowała przez długie tysiące lat – potwierdza psycholog Mathias Clasen z Uniwersytetu Aarhus w Danii[1].

Nic więc dziwnego, że ten strach wykorzystuje się, jako jedno z najbardziej przerażających narzędzi tortur na świecie – i robią to zarówno ugrupowania terrorystyczne, jak i służby specjalne USA.

W trakcie deprywacji sensorycznej więźniowie są pozbawiani wszelkich bodźców zmysłowych. Szczególnie silne obawy budzi tzw. komnata milczenia. Ofiara zostaje odizolowana w całkowicie zaciemnionym i wygłuszonym pomieszczeniu. Skutki psychiczne odcięcia dopływu światła i dźwięków są drastyczne: już po krótkim czasie występują problemy ze snem, przyjmowaniem pożywienia i oddawaniem moczu. Pamięć uwięzionej osoby ulega osłabieniu, pojawiają się zaburzenia

eprasa.pl 41a91be2bc

> Okazuje się, że już po 17-godzinnej fazie czuwania koordynacja i zdolność reakcji są podobne jak wtedy, gdy ma się 0,5 promila alkoholu we krwi – mówi kryminolog.

mowy i rozumienia. Z każdą minutą psychika więźnia jest coraz mniej stabilna. Ta męka nazywana jest też białymi torturami, ponieważ nie pozostawia żadnych widocznych śladów.

Horror na jawie

Z kolei znikoma ilość światła w połączeniu z niezidentyfikowanymi dźwiękami to recepta na budowanie atmosfery grozy.

W mroku nasz umysł zmienia nas w zupełnie inne stworzenia – wyjaśnia amerykański neurolog Michael Howell i ma na myśli tzw. parasomnie, czyli zaburzenia pojawiające się na granicy jawy i snu.

Obecnie znanych jest ponad 20 form parasomnii; od nieszkodliwych po zagrażające życiu. Ok. 70% ludzi przy przejściu ze stanu czuwania w sen porusza nagle kończynami, doświadczając uczucia spadania. To nieszkodliwe, choć niezbyt przyjemne wrażenie jest wywoływane zakłóceniami sygnału płynącego z mózgu do mięśni, które chcą się rozluźnić do snu. Jeśli jednak owa łączność w ogóle nie zostanie nawiązana, nasze mięśnie będą poruszać się we śnie, praktycznie biorąc w nim udział. Koszmary staną się przeżywane jako rzeczywiste, śniące je osoby krzyczą, wymachują rękami i nogami. W skrajnych przypadkach nawet ranią lub uśmiercają innych[2].

Noc utracona

Rozprzestrzenienie się sztucznego oświetlenia na szeroką skalę rozciągnęło naszą aktywność na godziny dawniej przeznaczane na sen. Jednak choć sprzedano nam żarówkę jako dobrodziejstwo postępu, to jednak okazuje się, że ma ona swoją ciemną stronę…

Sztuczne światło oszukuje mózg. O ile do pewnego momentu ciemność sygnalizowała naturalną fazę wypoczynku, sztuczne światło pozwala nam ewoluować w kierunku istot nocnych. Tak powstała praca zmianowa, a za jej sprawą gruntownemu zaburzeniu uległa struktura snu. Jak alarmują badacze: wywołuje to permanentny jet lag (zespół nagłej zmiany strefy czasowej) i chroniczne zmęczenie, znacząco ograniczające nasze działania i zdolność reakcji. Narastające zaburzenie proporcji czuwania oraz snu, jasności i ciemności, prowadzi do rozwoju parasomnii – problemu, o którym od kilku lat mówi się coraz więcej.

Amerykański kryminolog i były policjant Bryan Vila dokonał zatrważającego odkrycia: ponieważ eksperci od nagłych wypadków mają długie, nieregularne godziny pracy, często cierpią na chroniczne zmęczenie – praca zmianowa rozregulowuje bowiem ich zegar wewnętrzny. Permanentny jet lag zwiększa ryzyko cukrzycy, otyłości oraz schorzeń serca[3]. Dotknięte tym zjawiskiem osoby jego pierwsze następstwa zauważają już po 24 godzinach: aktywność mózgu w szyszynce i w korze

REKLAMA

Jesteś zmęczona?

Floradix® z żelazem

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

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

Salus

eprasa.pl 41a91be2bc

przedczołowej zmniejsza się. Ten ostatni obszar jest odpowiedzialny za skupienie oraz pamięć roboczą. Wynikające z tego osłabienie koncentracji może trwać nawet kilka tygodni. Co gorsza, często zjawisko to dotyczy policjantów, strażaków czy lekarzy, a zatem grup zawodowych, od których zależeć może ludzkie życie.

– Jak brak snu wpływa na decyzje policjantów? Okazuje się, że już po 17-godzinnej fazie czuwania koordynacja i zdolność reakcji są podobne jak wtedy, gdy ma się 0,5 promila alkoholu we krwi – mówi kryminolog.

Gdy prysną zmysły

Kiedy tylko odbierze się nam światło, dopływ milionów sygnałów zmysłowych, które dają widzącym poczucie bezpieczeństwa w ciągu dnia, zostaje po prostu odcięty. Następuje redukcja wrażeń optycznych o 80% bodźców!

Mogłoby się wydawać, że większość mocy przerobowych mózgu przestaje być wykorzystywana. Nic bardziej mylnego. Na podstawie badań osób niewidomych ustalono, iż kora wzrokowa, ośrodek widzenia w naszym umyśle, przeprogramowuje się na inne zmysły. U osób widzących dostosowanie to trwa dłużej, ale gdy już nastąpi, uruchamia zadziwiające zdolności.

Kiedy kora wzrokowa nie może przetwarzać bodźców wizualnych, przeprogramowuje się i intensyfikuje odbiór innych bodźców zmysłowych. Dowodzą tego wyniki eksperymentu przeprowadzonego przez neurologów z Uniwersytetu Harvarda. Po 5 dniach spędzonych w całkowitej ciemności uczestnicy mieli lepszy węch, wyraźniej słyszeli dźwięki i szybciej uczyli się alfabetu Braille'a. Wrażenia przetwarzała teraz kora wzrokowa – obszar ten silnie rozbłyskiwał szczególnie w przypadku dotyku. Kierownik badań prof. Alvaro Pascual-Leone z Akademii Medycznej Harvarda wyjaśnia: „Mózg niesamowicie szybko się dostosował, zmieniając swoją strukturę. W jakim celu? Aby te nieliczne informacje, które otrzymywał, mogły być intensywniej analizowane i wykorzystywane". Jednak zaledwie po dobie w świetle dziennym kora wzrokowa znów się przestawia i zaczyna reagować tylko na bodźce płynące z oczu[4].

Co się dzieje, gdy brakuje światła?

Zapadający zmrok pobudza szyszynkę do działania. Ten mały narząd w międzymózgowiu zaczyna wtedy wydzielać hormon snu – melatoninę. To właśnie wzrost jej stężenia daje organizmowi znać, że czas przygotować się do spoczynku. Ciemność sprzyja też obniżeniu poziomu serotoniny, co naturalnie zwiększa senność.

Następuje reakcja łańcuchowa prowadząca do rozluźnienia: temperatura ciała zaczyna spadać, a tempo metabolizmu zwalnia, maleje też częstotliwość uderzeń serca, obniża się ciśnienie krwi, oddech staje się spokojniejszy.

Rozpoczyna się regeneracja. W nocy, szczególnie podczas głębokiego snu, zachodzą intensywne procesy naprawcze tkanek, odnawianie komórek oraz produkcja hormonu wzrostu.

W ciemności, podczas snu, aktywuje się tzw. układ glimfatyczny. Komórki mózgu kurczą się, otwierając przestrzenie między neuronami, co umożliwia wypłukanie toksyn i zbędnych produktów przemiany materii.

Jak sprawić, by sen był efektywny?

O uzdrawiającej mocy snu nikogo nie trzeba chyba przekonywać. Nocny odpoczynek ma szalenie istotne znaczenie dla naszych procesów kognitywnych, czyli umysłowych operacji umożliwiających odbiór, przetwarzanie i wykorzystywanie informacji o świecie, obejmujących percepcję, uwagę, myślenie, język oraz pamięć. Pamięć stanowi kluczowy element poznania, działający poprzez kodowanie, przechowywanie i odtwarzanie danych. To właśnie w nocy nasz umysł przetwarza, sortuje i „zapisuje" dane. Aby proces ten przebiegał sprawnie, trzeba się wysypiać.

Jeśli masz z tym jakieś problemy, pomocne mogą okazać się następujące składniki odżywcze.

Witamina B1 (tiamina) Naukowcy zauważyli znaczący związek między czasem trwania snu a dzienną podażą tiaminy. Odkryli, że krótko śpiące osoby (poniżej 7 godz. na dobę) miały niskie poziomy witamin B1 i E, co powiązali z faktem, że witaminy B biorą udział w regulacji uwalniania melatoniny, która wpływa na sen[5].

Tryptofan to aminokwas, który ułatwia zasypianie, ponieważ jest prekursorem melatoniny. Organizm nie potrafi go sam wyprodukować, dlatego należy dostarczać go z pożywieniem. Aby wspomóc naturalną produkcję melatoniny, można pić sok wiśniowy (zawierający tryptofan) przed snem. Badania wykazały, że osoby pijące szklankę soku wiśniowego 2 razy dziennie przez tydzień spały o pół godziny dłużej

BIBLIOGRAFIA

1. Świat Wiedzy wydanie specjalne nr 4/2018 s. 45
2. Neurotherapeutics. 2012 Sep 11;9(4):753-75
3. Sleep Health, doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2015.04.014
4. PLoS One. 2008 Aug 27;3(8):e3046
5. Med Sci (Basel). 2023 Dec 28;12(1):2
6. Am J Ther. 2018 Mar-Apr;25(2):e194–e20
7. Sleep 1997 Oct, 20(10): 916-19
8. Complement Ther Med. 2019 Apr:43:181-187; Nutrition. 2008 Apr;24(4):293-9; Nutr Neurosci. 2016;19(3):138-43
9. Oxid Med Cell Longev. 2014:2014:798957
10. Afr Health Sci. 2015 Jun;15(2):621-627

eprasa.pl 41a91be2bc

> Podawanie uczestnikom badania 500 mg magnezu dziennie przez 8 tygodni przyniosło osobom starszym korzyści takie jak dłuższy i lepszy sen, łatwiejsze zasypianie oraz niższe stężenie kortyzolu we krwi

i spokojniej[6]. Znajduje się w bananach, orzechach, nasionach, miodzie, jajkach oraz produktach mlecznych. Aby podnieść poziom tryptofanu, należy spożywać go z węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym, które są trawione powoli. Na kolację można zjeść jogurt z płatkami lub kromkę z serem.

Melatonina Suplementacja tego hormonu może pomóc skrócić czas zasypiania i regulować schematy snu i czuwania. Badania z Izraela wykazały, że niewielkie dawki melatoniny przywróciły prawidłowy rytm dobowy i wyraźnie poprawiły długość snu u osób powyżej 70. r.ż., u których leki nie pomagały[7].

Powinny po nią sięgać zwłaszcza osoby starsze, ponieważ z wiekiem szyszynka produkuje jej coraz mniej.

Najwięcej melatoniny organizm wyprodukuje, gdy przed snem zje się maliny – 1 g tych owoców może pozwolić na produkcję 387 nanogramów hormonu.

Magnez pełni ważną funkcję w regulowaniu naszego rytmu okołodobowego i dobrej jakości snu. Pomaga rozluźniać mięśnie i łagodzić stres. Badania pokazują, że blokuje receptory NMDA (hamujące sen) i stymuluje receptory GABA (sprzyjające zasypianiu).

Podawanie uczestnikom badania 500 mg magnezu dziennie przez 8 tygodni przyniosło osobom starszym korzyści takie jak dłuższy i lepszy sen, łatwiejsze zasypianie oraz niższe stężenie kortyzolu we krwi. Sugerowana dawka dzienna to 300 mg magnezu dziennie przez 4-6 tygodni. Magnez może również poprawiać jakość snu u osób starszych, jeśli przyjmuje się go z suplementami cynku i melatoniną. Dobre rezultaty przynosi także zewnętrzne stosowanie magnezu, np. kąpiele z dodatkiem chlorku magnezu lub soli Epsom, czy smarowanie ciała oliwą magnezową.

Koenzym Q10 W oparciu o wyniki różnych badań zaobserwowano, że koenzym Q10 poprawia sen, zmniejszając zmęczenie pacjentów[8]. Jego korzystny wpływ na sen został wykazany przez uczonych ze Słowacji i USA. W przeprowadzonym przez nich eksperymencie z udziałem 24 dzieci, terapia ubichinolem poprawiła problemy ze snem u 34% uczestników[9].

Żelazo Tureccy uczeni przebadali 104 pacjentów z rozpoznaniem niedokrwistością z niedoboru żelaza pod kątem jakości snu. W grupie kontrolnej znalazło się 80 zdrowych osób, dobranych pod względem płci i wieku. Wszyscy uczestnicy zostali poproszeni o wypełnienie 3 formularzy: formularza społeczno-demograficznego (wiek, płeć, stan cywilny, poziom dochodów i wykształcenie), szpitalnej skali lęku i depresji (HAD) oraz pittsburskiego indeksu jakości snu (PSQI). Po ich przeanalizowaniu zauważyli, że anemia z powodu niedoboru żelaza wpływa na jakość snu niezależnie od czynników psychicznych[10].

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.

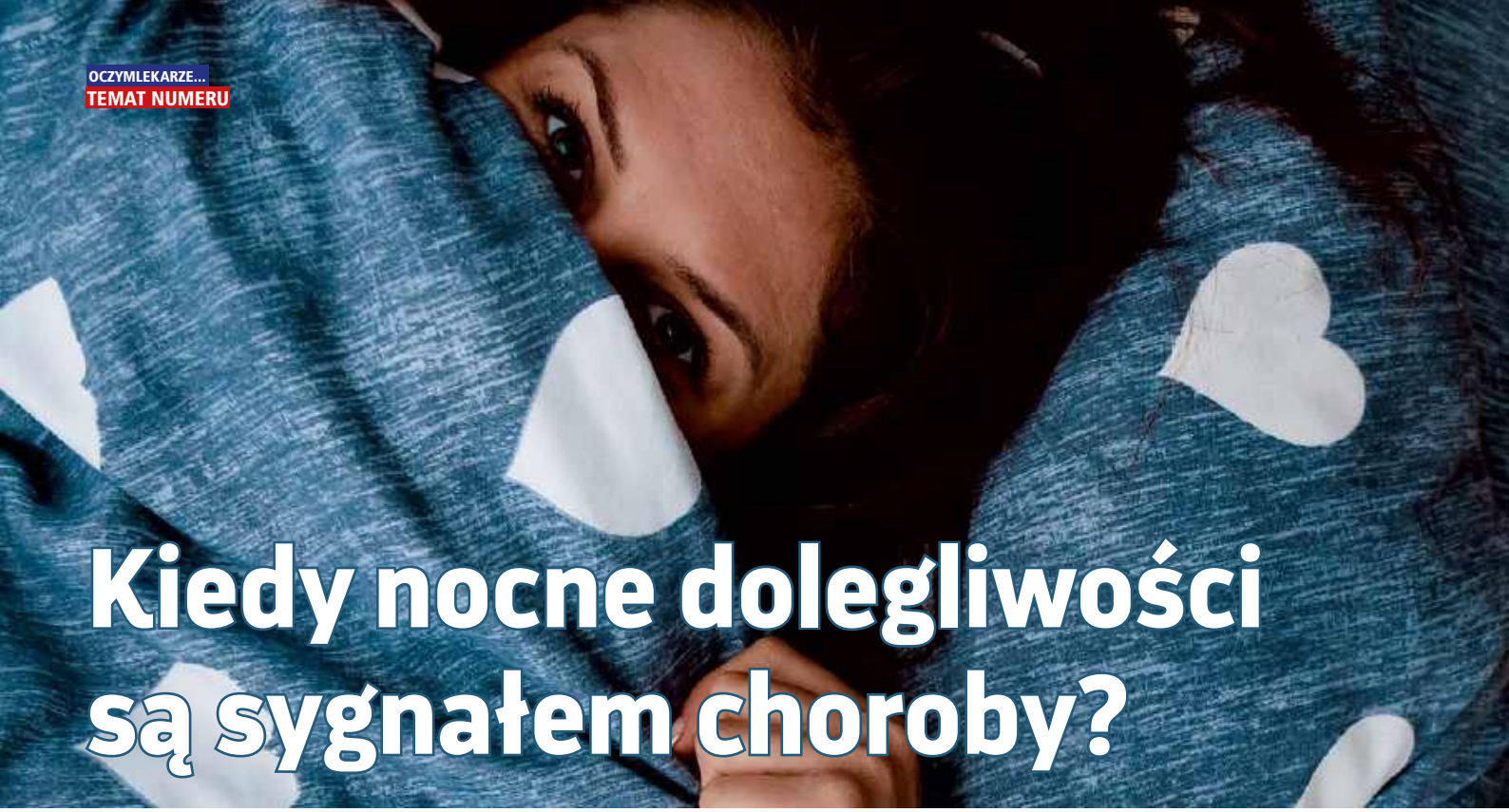
Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 41a91be2bc



Kiedy nocne dolegliwości są sygnałem choroby?

Regularne pobudki w środku nocy, duszności, poty czy kołatania serca mogą świadczyć o chorobach wątroby, schorzeniach kardiologicznych, neurologicznych lub hormonalnych

Sen to fundamentalny proces biologiczny, niezbędny do życia, regeneracji i utrzymania optymalnego zdrowia. Prawidłowy sen charakteryzuje się odpowiednią długością, jakością, regularnością oraz brakiem zaburzeń. W nocy, w prawidłowych warunkach, zachodzą kluczowe procesy dla funkcjonowania mózgu i fizjologii ogólnoustrojowej: regulacja metabolizmu, apetytu, a także pracy układu odpornościowego, hormonalnego i sercowo-naczyniowego. Sen regulowany jest przez tzw. model dwuprocesowy – interakcję między procesem promującym sen (proces S) a systemem utrzymującym czuwanie (proces C). Całość synchronizowana jest przez rytmy okołodobowe i melatoninę, której wydzielanie stymuluje jądro nadskrzyżowaniowe pod wpływem braku światła. Niestety, u wielu osób ten naturalny cykl bywa przerywany, a organizm wysyła nocą sygnały alarmowe, których nie wolno ignorować.

Nocna wizyta w toalecie

Nokturia (częste oddawanie moczu w nocy) jest klasycznym objawem łagodnego przerostu prostaty u mężczyzn. Może on powodować uciążliwe objawy, takie jak zablokowanie odpływu moczu z pęcherza. Może również powodować problemy z pęcherzem, drogami moczowymi lub nerkami.

Wątroba nie daje spać

Koncepcja wybudzeń między godziną 1:00 a 3:00 w nocy jako sygnału przeciążonej wątroby wywodzi się w dużej mierze z tradycyjnej medycyny chińskiej. Jednak medycyna akademicka, już również zauważa, że to właśnie w nocy wątroba intensywnie metabolizuje toksyny, a zaburzenia metaboliczne mogą prowadzić do fragmentacji snu.

Zaburzenia snu są częstą cechą przewlekłej choroby wątroby i wpływają na jakość życia związaną ze zdrowiem; 60-80% chorych. Kluczowymi czynnikami przyczyniającymi się do zaburzeń snu są encefalopatia wątrobowa (HE) oraz zaburzenia rytmu dobowego spowodowane zaburzeniami metabolizmu melatoniny.

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD), przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby i pierwotne żółciowe zapalenie dróg żółciowych (PBC), powodują różne rodzaje zaburzeń snu, a leczenie tych schorzeń niestety często również może prowadzić do zaburzeń snu.

Duszność nocna

Jednym z najbardziej niepokojących objawów nocnych jest duszność, czyli subiektywne uczucie braku powietrza. Zmiana pozycji na horyzontalną powoduje uniesienie przepony, co mechanicznie ogranicza przestrzeń dla pracujących płuc. Dodatkowo nocą wzrasta napięcie nerwu błędnego, co u osób wrażliwych prowadzi do fizjologicznego zwężenia światła oskrzeli. Spada także poziom kortyzolu i adrenaliny – hormonów, które naturalnie rozszerzają drogi oddechowe.

Nocne problemy z oddychaniem mogą być sygnałem:

Astmy oskrzelowej Jest to najczęstsza przyczyna nocnych duszności. Ataki nasilają się najczęściej nad ranem, między godziną 3:00 a 5:00, kiedy stężenie kortyzolu jest najniższe. Pozycja leżąca sprzyja również zaleganiu śluzu, co wywołuje świszczący oddech i uporczywy kaszel.

Bezdechu sennego Rozluźnienie mięśni gardła i języka w pozycji leżącej może prowadzić do zablokowania dróg oddechowych. Pacjenci doświadczają przerw w oddychaniu, co skutkuje nagłymi, często nieświadomymi wybudzeniami z uczuciem braku

eprasa.pl 41a91be2bc

powietrza, kołataniem serca, a w ciągu dnia – nadmierną sennością.

Alergii wziewnych Kontakt z roztoczami kurzu domowego czy sierścią zwierząt obecnymi w pościeli może nasilać reakcje alergiczne, powodując obrzęk błony śluzowej i trudności z oddychaniem.

W skrajnych przypadkach duszność nocna może zmuszać pacjenta do przyjęcia pozycji siedzącej lub stojącej, co przynosi ulgę po kilku minutach. Taki patologiczny objaw nosi nazwę *orthopnoe*.

Duszność na tle nerwowym i opóźniona faza snu Trudności z oddychaniem bez patologii w płucach mogą wynikać z silnego stresu i ataków paniki. Z kolei zespół opóźnionej fazy snu to zaburzenie rytmu okołodobowego, w którym pacjent zasypia przeciętnie o 2:00 w nocy, co prowadzi do chronicznego zmęczenia w ciągu dnia.

Kardiologiczne przyczyny nocnych pobudek

Nocne duszności o typie *orthopnoe* to nierzadko maska problemów kardiologicznych, zwłaszcza tzw. astmy (dychawicy) sercowej, wynikającej z przewlekłej lewokomorowej niewydolności serca. W pozycji leżącej dochodzi do zastoju krwi w krążeniu płucnym i podwyższenia ciśnienia w żyłach płucnych, co wywołuje nagły brak tchu.

Innym schorzeniem, które daje o sobie znać po zmroku, jest choroba wieńcowa. Kiedy ciało w nocy się relaksuje, wzrasta aktywność układu przywspółczulnego, co u niektórych pacjentów może prowadzić do zwężenia naczyń krwionośnych. Ograniczony przepływ krwi do serca przy istniejących już zmianach miażdżycowych powoduje ból w klatce piersiowej i wybudzenia.

Należy także zwrócić uwagę na problem wiecznie zimnych stóp, z którymi pacjenci kładą się spać. Choć czasem to tylko kwestia chłodnej sypialni, przedłużające się uczucie zimna, mrowienie, ból czy zmiany koloru (blednięcie, sinienie, zaczerwienienie) mogą być objawem zespołu Raynauda – silnej reakcji naczyń krwionośnych na zimno lub stres. Zwężenie naczyń obwodowych pod wpływem pompowanej do krwiobiegu adrenaliny jest naturalną reakcją na stres. Zimne stopy w nocy bywają jednak zwiastunem miażdżycy, zakrzepicy żył głębokich, chorób autoimmunologicznych (twardzina, toczeń, reumatoidalne zapalenie stawów), niedoczynności tarczycy, anemii, a także uszkodzeń kręgosłupa szyjnego czy polineuropatii cukrzycowej.

Poty nocne – od stresu po procesy onkologiczne

Kolejnym uciążliwym objawem, z powodu którego pacjenci zmieniają piżamy i pościel w środku nocy, są nocne poty. Problem ten dotyka aż 41% dorosłych. Należy odróżnić zwykłe przegrzanie od prawdziwych potów nocnych, które występują nawet w chłodnym pomieszczeniu.

Większość przyczyn ma łagodny charakter. Zalicza się do nich zmiany hormonalne (zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy, gdzie uderzenia gorąca dotyczą nawet 80% z nich), stres psychologiczny, a także spożywanie

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

Cynk i selen ochrona przed infekcjami

Deficyt snu niekorzystnie odbija się na pracy układu immunologicznego. Ludzki system obronny drobnoustrojów można rozpatrywać jako składający się z 3 poziomów: barier anatomicznych i fizjologicznych, odporności wrodzonej i odporności nabytej. Początkowo, po zakażeniu, zaangażowana jest odporność wrodzona. Gdy składniki tego typu odporności nie są w stanie zwalczyć zakażenia, włączają się składniki adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej[1]. Ponadto wrodzona odporność odgrywa kluczową rolę w aktywowaniu późniejszej adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej[2].

Selen (Se) jest ważny dla wielu procesów komórkowych[3]. Wykazano, że reguluje wiele funkcji wewnątrzkomórkowych, będąc składnikiem chemicznym selenobiałek. Są to enzymy zależne od selenu, takie jak peroksydaza glutationowa (cGPx) i reduktaza tioredoksyny (TR). Selen występuje również w postaci selenometioniny i/lub Se-metyloselenocysteiny w pszenicy i drożdżach[4]. Obecnie opisano ponad 30 selenobiałek, z których większość bierze udział w aktywności enzymów.

Selen zwiększa zdolność limfocytów do reagowania na IL-2 poprzez zwiększenie ekspresji receptorów IL-2 na tych komórkach. Wzmocnienie tych interakcji prowadzi do zwiększenia liczby limfocytów, cytotoksyczności komórek NK i produkcji przeciwciał przez limfocyty B[5].

Wykazano, że niedobór selenu wpływa na poziom IgG, IgM i IgA we krwi, a także na funkcję limfocytów T. Ponadto aktywność i długość życia neutrofili, makrofagów i limfocytów zmniejsza się, być może z powodu spadku aktywności GSH-PX[6].

Cynk (Zn) jest niezbędnym pierwiastkiem śladowym w żywieniu człowieka. Jest składnikiem ponad 300 enzymów[7]. Cynk bierze również udział w replikacji DNA, transkrypcji RNA, transdukcji sygnału, katalizie enzymatycznej, regulacji redoks, proliferacji komórek, różnicowaniu komórek i apoptozie[8]. Odgrywa też kluczową rolę w prawidłowym rozwoju, różnicowaniu i funkcjonowaniu komórek należących zarówno do odporności wrodzonej, jak i nabytej, szczególnie w przypadku limfocytów T. Zn 2+ jest niezbędny do rozwoju grasicy, produkcji naiwnych limfocytów T, ekspansji klonalnej, różnicowania TH1/TH2 i prawidłowego funkcjonowania limfocytów T[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Med Sci Monit. 2003;9:RA9-R18
2. PLoS One. 2015;10:e014164
3. Biol Pharm Bull. 2013;36:1969-197
4. Br J Nutr. 2006;95:313-20
5. Analyst. 1995;120:841-43
6. Eur J Biochem. 2000;267:6102-9; Proc Nutr Soc. 2003;62:393-7
7. Am J Epidemiol. 2015;182:694-704
8. Ann Nutr Metab. 2015;66:22-33
9. Nature. 2011;479:232–-23

alkoholu przed snem. Winne bywają również leki – zwłaszcza antydepresanty, opioidy oraz leki na nadciśnienie.

Zdarza się jednak, że nocne poty są sygnałem ostrzegawczym. Jeśli towarzyszy im uporczywa gorączka i niezamierzony, znaczny spadek masy ciała, mówimy o tzw. „objawach B". Taka triada objawów w onkologii wymaga pilnej diagnostyki, gdyż może świadczyć o rozwoju chłoniaka lub białaczki. Nocne poty mogą być także oznaką ukrytych infekcji, takich jak gruźlica. Jeśli wykluczono poważne przyczyny, zaleca się spanie w dobrze wywietrzonej sypialni (poniżej 20°C), w luźnej piżamie z naturalnych materiałów, unikając wieczorem kofeiny, pikantnych potraw i wysiłku fizycznego.

Długa lista

Organizm może wybudzać się z wielu innych powodów o podłożu organicznym:

Zespół niespokojnych nóg (RLS) Jest to zaburzenie czuciowo-ruchowe, powiązane ze zmianami w metabolizmie dopaminy i żelaza. Pacjenci odczuwają silne napięcie, mrowienie i swędzenie w obrębie podudzi, a ulgę przynosi jedynie poruszanie nogami. Prowadzi to do ciągłej fragmentacji snu.

Choroba refluksowa przełyku W pozycji leżącej grawitacja przestaje zatrzymywać treść żołądkową, co ułatwia jej cofanie się do przełyku. Dodatkowo w nocy spada produkcja śliny, która za dnia naturalnie neutralizuje kwas. Skutkuje to bolesną zgagą budzącą chorego ze snu.

Choroby skóry Przykładem jest świerzb, wywoływany przez świerzbowca ludzkiego pasożyta przenoszącego się przez bezpośredni kontakt). Intensywny świąd skóry nasila się w nocy, szczególnie po rozgrzaniu ciała pod kołdrą, zmuszając pacjenta do drapania się aż do powstawania nadżerek. Nocny dyskomfort mogą potęgować także inne choroby dermatologiczne, jak łuszczyca.

Poważne konsekwencje

Osoby zmagające się z opisanymi wyżej chorobami wpadają często w błędne koło – choroba wybudza ich w nocy, a brak ciągłości snu pogłębia patologiczne zmiany w organizmie. Badania wykazują, że zaburzenia ciągłości snu (fragmentacja snu) wywołują kaskadę niekorzystnych zjawisk w ciele ludzkim.

Przede wszystkim dochodzi do nadmiernej aktywacji układu współczulnego, osi podwzgórze-przysadka-nadnercza oraz zwiększonego wydzielania kortyzolu, amin katecholowych (noradrenaliny, adrenaliny) i hormonu adrenokortykotropowego (ACTH). Skutkuje to przejściowymi stanami podwyższonego ciśnienia i procesami prozakrzepowymi. Krótkoterminowo pacjenci cierpią na bóle głowy, brzucha, pogorszenie nastroju, zaburzenia pamięci i obniżenie jakości życia. Zmienia się też odpowiedź immunologiczna organizmu – rośnie poziom cytokin prozapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów (TNF), interleukiny (IL-1, IL-6) oraz białko C-reaktywne (CRP).

Długoterminowe skutki fragmentacji snu są bardzo poważne:

1. Choroby sercowo-naczyniowe Zwiększa się ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału mięśnia sercowego (potwierdzone m.in. w badaniach MONICA/KORA i ARIC) oraz chorób naczyń.

2. Zaburzenia metaboliczne Brak powolnofalowego snu głębokiego (SWS) skutkuje obniżeniem wrażliwości na insulinę. Dodatkowo dochodzi do spadku poziomu leptyny (hormonu sytości) i wzrostu greliny (hormonu głodu). Przekłada się to na drastyczny wzrost ryzyka otyłości, zespołu metabolicznego oraz cukrzycy typu 2 (ang. *type 2 diabetes mellitus*).

3. Nowotwory Ekspozycja na sztuczne światło w nocy zmniejsza produkcję melatoniny, hormonu, który m.in. naprawia DNA, działa jako wymiatacz wolnych rodników i hamuje wzrost guzów. Badania wykazują, że praca zmianowa oraz chroniczna bezsenność mogą zwiększać ryzyko wystąpienia raka piersi, raka jelita grubego, nowotworów nosa, a u mężczyzn – raka prostaty.

4. Śmiertelność Badania (np. kohorta GAZEL) wykazują, że mężczyźni cierpiący na ciągłe zaburzenia snu mają znacząco wyższe ryzyko śmiertelności z jakiejkolwiek przyczyny w porównaniu z osobami śpiącymi prawidłowo. U młodzieży z zaburze-

eprasa.pl 41a91be2bc

Wsparcie dla układu krążenia

Koenzym Q10 wykazuje wszechstronne i niezwykle korzystne działanie na układ krążenia, stanowiąc wsparcie w terapii nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, dusznicy bolesnej, arytmii oraz kardiomiopatii. Co więcej, wnioski płynące z analiz sugerują, że skuteczność tego suplementu może być znacznie większa niż w przypadku stosowania statyn.

Ochrona po zawale i poprawa parametrów krwi Roczne badanie z udziałem pacjentów po ostrym zawale serca udowodniło, że codzienna suplementacja dawką 120 mg koenzymu Q10 (w połączeniu z witaminą B) wyraźnie obniża ryzyko zgonów kardiologicznych i kolejnych incydentów sercowych. Ponadto u kuracjuszy odnotowano istotny wzrost poziomu witaminy E oraz „dobrego" cholesterolu HDL, przy jednoczesnym wyraźnym spadku stężenia szkodliwych wskaźników związanych ze stresem oksydacyjnym (takich jak malondialdehyd)[1].

Wsparcie w niewydolności serca i przed zabiegami Przyjmowanie tego związku jest rekomendowane osobom przygotowującym się do operacji kardiochirurgicznych[2]. Bardzo obiecujące wyniki przyniosło również dwuletnie badanie Q-SYMBIO skupiające się na pacjentach z niewydolnością serca. Wykazało ono, że włączenie koenzymu Q10 do standardowego leczenia farmakologicznego zmniejsza o ponad 40% ryzyko wystąpienia poważnych powikłań sercowo-naczyniowych oraz śmierci w porównaniu z grupą przyjmującą placebo[3].

Redukcja stresu oksydacyjnego u wieńcowców Kolejnych dowodów na skuteczność suplementu dostarczyli badacze z Tajwanu, którzy przez 12 tygodni obserwowali pacjentów z zaawansowaną chorobą wieńcową (wymagających angioplastyki lub ze znacznym zwężeniem tętnic). Wyniki pokazały, że przyjmowanie koenzymu Q10 w wyższej dawce (150 mg dziennie) skutecznie redukuje stres oksydacyjny i pobudza działanie enzymów przeciwutleniających, co ułatwia organizmowi chorych szybsze i bardziej zrównoważone utlenianie[4].

Ochrona Wyniki badania KiSel-10 jasno wskazują, że połączenie koenzymu Q10 i selenu znacząco poprawia zdrowie serca i układu krążenia, zwłaszcza u seniorów. Długotrwała suplementacja (20 mg CoQ10 i 20 µg selenu) zmniejsza śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych o ponad 50%. Kluczowym produktem w badaniach był BioActive KiSel-10 zawierający selen SelenoPrecise[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Cell Biochem. 2003 Apr;246(1-2):75-82
2. Alt Med Rev, 1996; 1: 168-75
3. Open Heart, 2015; 2: e000326
4. Nutrition. 2012 Mar;28(3):250-5
5. Nutrition. 2012 Feb 16

niami snu (np. przebudzenia w środku nocy) dramatycznie rośnie ryzyko wystąpienia depresji, zachowań agresywnych, sięgania po używki oraz prób samobójczych.

Kiedy iść do lekarza?

Regularnych przebudzeń nie należy bagatelizować. Jeśli powodem jest duszność – pierwszym krokiem powinna być wizyta u pulmonologa lub alergologa, a w stanach nagłych pilna hospitalizacja. Lekarz najczęściej zleca wywiad, pomiar saturacji, testy alergiczne oraz spirometrię (oceniającą pojemność płuc i drożność oskrzeli). W przypadku podejrzenia przyczyn kardiologicznych wykonuje się elektrokardiografię (EKG), echo serca oraz badanie RTG klatki piersiowej. Z kolei diagnoza bezdechu sennego opiera się na badaniu zwanym polisomnografią, które kompleksowo monitoruje funkcje życiowe pacjenta podczas wypoczynku. Szybka diagnoza to profilaktyka powikłań i krótsza droga do spokojnej nocy.

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

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

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 41a91be2bc

Cudowna melatonina

Jej wysokie dawki tej substancji mogą zmienić Twoje życie – przekonuje dr John Andrew Lieurance, specjalista medycyny funkcjonalnej, neurologii, a także naturopatii i chiropraktyki. Molekuła ta nie tylko ułatwia zasypianie, ale przede wszystkim buduję odporność na stres i – jak pokazuje coraz więcej dowodów naukowych – staje się cząsteczką długowieczności.

Melatonina to hormon wytwarzany przez szyszynkę w mózgu. Poza tym jest również produkowana przez kilka innych tkanek, w tym siatkówkę, grasicę, śledzionę, jajniki, jądra, jelita i szpik kostny, można powiedzieć, że na ich własny użytek[1]. Natomiast ta wydzielana przez szyszynkę dociera do wszystkich tkanek oraz przedziałów subkomórkowych w organizmie jak np. mitochondria[2]. Jest ona przede wszystkim odpowiedzialna za regulację rytmu dobowego organizmu w celu zarządzania naturalnym cyklem snu[3]. Dlatego też jest często stosowana jako środek nasenny w celu zwalczania problemów takich jak bezsenność.

Koncepcja przedstawiana w książce dr. Johna Andrew Lieurance'a pt. „Melatonina: – cudowna molekuła", często jest kojarzona z włoskim naukowcem dr. Walterem Pierpaolim, który jako pierwszy w 1995 r. przystępnym językiem opisał dobroczynne działanie melatoniny na organizm ludzki. Tym tropem podążył dr Lieurance, wskazując, że melatonina to kluczowy regulator procesów starzenia i hormon o działaniu ogólnoustrojowym.

To jednak nie wszystko. Hormon ten ma również wpływ na układ odpornościowy, ciśnienie krwi i poziom kortyzolu[4]. Ponadto działa jako przeciwutleniacz, a kolejne badania wykazują, że może pomagać w szeregu problemów zdrowotnych, począwszy od problemów skórnych, przez kłopoty jelitowe, choroby neurodegeneracyjne, cukrzycę, na zaburzeniach pracy wątroby kończąc.

Dawka – czyni różnicę

Dr Lieurance po raz pierwszy zetknął się ze stosowaniem wyższych niż normalne dawki melatoniny, gdy w 2017 r. uczestniczył w dużej prezentacji w Fort Lauderdale. Jeden z prelegentów omawiał tam jej stosowanie w ekstremalnie wysokich dawkach.

– Lekarz siedzący obok mnie powiedział, że to jedna z najbardziej fascynujących perełek klinicznych, jakie poznał w ostatnim czasie, i że zaczął podawać swoim pacjentom duże dawki melatoniny w swojej klinice. To przykuło moją uwagę! – wspomina Lieurance.

Niedługo potem odbywał staż u dr. Franka Shallenbergera w Reno w Nevadzie i był w szoku, widząc, jak ten stosuje setki miligramów melatoniny u chorych na raka oraz w wielu przypadkach neurologicznych, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona, czy urazowe uszkodzenia mózgu. Gdy Lieurance na skutek boreliozy doznał problemów ze znalezieniem poprawnych słów, koncentracją i pamięcią, zdecydował się zostać pacjentem swojego patrona. Ten przepisał mu 200 mg melatoniny

eprasa.pl 41a91be2bc

codziennie przed snem. Tak właśnie rozpoczęła się jego przygoda z wysokimi dawkami melatoniny.

Rozgrywająca molekuła

Dr Lieurance przyrównuje melatoninę do dobrego rozgrywającego na boisku piłkarskim (czyli kluczowego zawodnika ataku, ustawianego tuż za linią ofensywną, lidera zespołu). Działa ona na najgłębszym poziomie komórkowym, będąc nie tylko antyoksydantem, ale przede wszystkim dostarczycielem „czystej", wydajnej energii. Dzięki temu oraz swoim właściwościom przeciwzapalnym, przeciwzakrzepowym i ochronnym dla śródbłonka melatonina może wspierać funkcje mitochondriów – wnika do ich wnętrza, chroniąc te centra energetyczne przed uszkodzeniami spowodowanymi przez stres oksydacyjny.

Na co wpływa?

W swojej książce dr Lieurance poświęcił aż 18 rozdziałów różnym problemom zdrowotnym, w których melatonina może mieć działanie lecznicze. Znajdziesz tu stres, infekcje, cukrzyce, choroby krążenia, schorzenia neurodegeneracyjne i autoimmunologiczne i wiele innych. Zacznijmy od podstaw.

Melatonina często jest nazywana hormonem snu – i to z dobrego powodu. Jest to jeden z najpopularniejszych naturalnych środków nasennych. Liczne prace wykazały, że hormon ten może wspomagać lepszy sen. Jedno badanie przeprowadzone na 50 osobach cierpiących na bezsenność dowiodło, że przyjmowanie melatoniny na 2 godz. przed snem pomogło ludziom szybciej zasnąć i poprawiło ogólną jakość snu[5]. Inna duża analiza 19 badań przeprowadzonych na dzieciach i dorosłych z zaburzeniami snu wykazała, że melatonina skróciła czas potrzebny do zaśnięcia, wydłużyła całkowity czas snu i poprawiła jakość snu u dzieci i dorosłych[6].

> Gdy Lieurance na skutek boreliozy doznał problemów ze znalezieniem poprawnych słów, koncentracją i pamięcią, zdecydował się zostać pacjentem swojego patrona. Ten przepisał mu 200 mg melatoniny codziennie przed snem.

Poprawia pracę układ immunologicznego – może bowiem stymulować grasicę i wspierać produkcję komórek odpornościowych.

Podawanie melatoniny może okazać się alternatywną metodą leczenia nadciśnienia i nadciśnienia nocnego. Naukowcy z Hongkongu przeanalizowali randomizowane badania kontrolowane placebo, w których rekrutowano pacjentów z nadciśnieniem, stosując doustną melatoninę jako jedyną interwencję i badając jej wpływ na ciśnienie krwi. Okazało się, że tylko melatonina o kontrolowanym uwalnianiu (nie preparat o natychmiastowym uwalnianiu) obniżyła skurczowe ciśnienie krwi w czasie snu o 3,57 mmHg. Obniżyła również rozkurczowe ciśnienie krwi w czasie snu i czuwania, ale różnice te nie były statystycznie istotne. Zdaniem autorów tej metaanalizy konieczne są dalsze szeroko zakrojone badania w tym zakresie[7].

Badania wskazują na potencjał tego hormonu w przeciwdziałaniu stanom zapalnym związanym ze starzeniem (inflammaging), wspieraniu układu odpornościowego oraz wspomaganiu procesów naprawy DNA.

Coraz więcej jest też dowodów na to, że odgrywa istotną rolę w łagodzeniu stanów zapalnych w chorobach jelit (np. Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego).

W literaturze przedmiotu można znaleźć prace wskazujące, że melatonina może być korzystna w leczeniu takich schorzeń, jak jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD)[8]. W badaniu 100 osób z AMD suplementacja 3 mg melatoniny przez 6-24 miesięcy pomogła chronić siatkówkę, opóźnić uszkodzenia związane z wiekiem i zachować ostrość widzenia[9]. Ponadto badanie na szczurach wykazało, że melatonina zmniejszyła nasilenie i częstość występowania retinopatii – choroby oczu, która atakuje siatkówkę, a i może prowadzić do utraty wzroku[10]. Jednak badania są ograniczone i potrzebne są dodatkowe testy na ludziach, aby określić wpływ długoterminowych suplementów melatoniny na zdrowie oczu.

Przypuszcza się też, że hormon ten może mieć działanie przeciwnowotworowe. Badania *in vitro* i na zwierzętach sugerują, że jest w stanie wpływać na wzrost niektórych nowotworów.

Niestety z wiekiem poziom melatoniny w organizmie spada, co prowadzi do chorób cywilizacyjnych i przyspieszonego starzenia. Dr Lieurance opisuje najnowsze przełomy w badaniach nad melatoniną jako potężną technologią medyczną, która zwiększa poziom energii, wzmacnia siłę, zapobiega chorobom przewlekłym i promuje długowieczność poprzez wydłużenie okresu zdrowia.

Tekst powstał na podstawie książki autorstwa Dr John Andrew Lieurance ND, DC pt. „Melatonin: Miracle Molecule: Transform your life with 'high dose' Melatonin. Benefits beyond sleep as the bodies master stress resilience molecule for healing & longevity".

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2013 May; 14(5): 10063-10074; Endocr. Rev. 1991;12:151-180
2. Curr. Top. Med. Chem. 2002;2:133-151
3. Brain Disord Ther. 2014; 4(1): 1000151.
4. Neurochirurgie. 2015 Apr-Jun;61(2-3):77-84
5. PLoS One. 2013; 8(5): e63773
6. Indian J Palliat Care. 2016 Jul-Sep; 22(3): 295-300
7. J Clin Hypertens (Greenwich). 2022 May; 24(5): 529-535
8. Vis Neurosci. 2006 Nov-Dec;23(6):853-62
9. Ann N Y Acad Sci. 2005 Dec:1057:384-92
10. Adv Gerontol. 2013;26(1):122-9

eprasa.pl 41a91be2bc

Aromatyczna sztuka zasypiania

Gdy ciało jest zmęczone, a głowa wciąż pracuje, olejki eteryczne mogą stać się subtelnym, ale skutecznym wsparciem. Zapachy mają wyjątkową zdolność docierania bezpośrednio do mózgu, kojąc emocje i przynosząc ulgę w stresie.

Problemy ze snem coraz rzadziej traktujemy jak chwilową niedogodność, a coraz częściej jak stały element codzienności. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że nie zaczynają się one w nocy. Zazwyczaj ich źródłem jest przewlekły stres, nadmiar bodźców i brak realnego wyciszenia w ciągu dnia. Gdy pojawia się bezsenność, najczęściej słyszymy o lekach, suplementach lub technikach relaksacyjnych. Warto w takich momentach sięgnąć także po naturalne olejki eteryczne — zapach potrafi wpływać bezpośrednio na układ limbiczny, czyli centrum emocji i regulacji stresu[1]. Aromaterapia nie jest cudownym lekiem, ale może stać się cichym sprzymierzeńcem snu, działając subtelnie lecz głęboko, tam, gdzie farmakologia często nie sięga: na poziomie zmysłów i podświadomości.

Olejki eteryczne najlepiej stosować w sposób bezpośrednio wspierający relaks i sen. Możesz je wdychać, używając dyfuzora lub kominka aromaterapeutycznego, dodawać do kąpieli po wcześniejszym rozcieńczeniu w oleju bazowym, albo stosować w formie delikatnego masażu. Warto też przygotować spray na poduszkę, aby aromat delikatnie otulał Cię podczas snu, pamiętając o odpowiednim rozcieńczeniu.

Lawenda (*Lavandula angustifolia*)

To najbardziej znany olejek wspierający zasypianie, ale jego działanie wykracza daleko poza prosty efekt uspokajający. Zawarte w niej linalol i octan linalylu wpływają na układ nerwowy, obniżając poziom pobudzenia i napięcia i lęku[2]. Co istotne, lawenda nie działa nasennie w sensie farmakologicznym – nie usypia, lecz pomaga organizmowi wrócić do naturalnego rytmu wyciszania. Sprawdza się szczególnie u osób, które wieczorem odczuwają rozdrażnienie, gonitwę myśli lub napięcie mięśniowe. Dobrze tolerowana, bezpieczna i skuteczna zarówno sama, jak i w mieszankach.

Rumianek (*Matricaria chamomilla*)

Olejek rumiankowy działa łagodnie, ale głęboko, zwłaszcza na osoby wrażliwe emocjonalnie i podatne

eprasa.pl 41a91be2bc

na lęk. Rumianek bywa pomocny przy bezsenności wynikającej z napięcia emocjonalnego, niepokoju czy trudności z „odpuszczeniem” kontroli. W aromaterapii uważa się go za olejek wspierający układ przywspółczulny, odpowiedzialny za regenerację i spokój[3]. Jego zapach nie jest typowo kwiatowy, raczej ziołowy i ciepły, co dodatkowo sprzyja poczuciu bezpieczeństwa.

Bergamotka (*Citrus bergamia*)

Choć bergamotka należy do cytrusów, nie działa pobudzająco jak cytryna czy grejpfrut. Wręcz przeciwnie – jej zapach równoważy emocje, redukuje napięcie psychiczne i poprawia nastrój. To olejek szczególnie polecany osobom, które nie mogą zasnąć z powodu stresu, nadmiaru myśli, obniżonego nastroju lub depresji[4]. Bergamotka działa przeciwlękowo, a jednocześnie nie obciąża, nie wprowadza ciężkości ani senności w ciągu dnia. Wieczorem pomaga przejść z trybu działania w tryb odpoczynku.

Drzewo sandałowe (*Santalum album*)

Olejek sandałowy działa wolno, głęboko i bardzo stabilizująco. Jego ciepły, kremowo-drzewny aromat sprzyja wyciszeniu umysłu i obniżeniu poziomu stresu[5], szczególnie u osób, które mają tendencję do nadmiernego analizowania i wewnętrznego napięcia. W aromaterapii uznawany jest za olejek medytacyjny – pomaga „zejść z głowy do ciała”. Nie działa natychmiast, ale przy regularnym stosowaniu może wspierać poczucie spokoju i bezpieczeństwa, co jest kluczowe dla zdrowego snu.

Bazylia (*Basilicum*)

Aromat tego zioła pomaga przy napięciu psychicznym i fizycznym, zwłaszcza gdy stres objawia się przyspieszonym oddechem lub uczuciem wewnętrznego napięcia. Jej zapach działa oczyszczająco na umysł, a jednocześnie uspokajająco. Bywa pomocna przy bezsenności wynikającej z przemęczenia umysłowego i nadmiaru bodźców.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*)

To olejek intensywny, zmysłowy i silnie działający na emocje. Jego główne właściwości to obniżanie napięcia, redukcja stresu oraz spowolnienie oddechu. Bywa szczególnie pomocny u osób, które kładą się do łóżka z uczuciem przebodźcowania lub emocjonalnego przeciążenia. Inhalacja olejku ylang-ylang obniża ciśnienie krwi, tętno i poziom kortyzolu, co sprzyja uczuciu relaksu i spokoju[6]. W małych ilościach działa uspokajająco i harmonizująco, jednak w nadmiarze może być przytłaczający, dlatego najlepiej sprawdza się jako składnik mieszanek.

Mandarynka (*Citrus reticulata*)

To jeden z najłagodniejszych olejków cytrusowych, często polecany dzieciom i osobom bardzo wrażliwym. Jej słodki, ciepły zapach działa kojąco, zmniejsza napięcie i sprzyja poczuciu komfortu. Pomaga szczególnie wtedy, gdy bezsenność wiąże się z nadmiernym stresem dnia codziennego i trudnością w odcięciu się od obowiązków. Nie obciąża układu nerwowego, a jednocześnie wprowadza atmosferę bezpieczeństwa i lekkości[7].

Wetiweria (*Chrysopogon zizanioides*)

Jeden z najbardziej „uziemiających” olejków w aromaterapii. Jej ciężki, ziemisty zapach bywa trudny w odbiorze, ale działa niezwykle skutecznie u osób z nadaktywnym umysłem. Polecana jest szczególnie przy bezsenności związanej z lękiem, nadmiarem myśli i poczuciem braku kontroli. Wetiweria pomaga obniżyć napięcie nerwowe i poczuć stabilność[8]. To olejek na głęboki, regenerujący sen.

eprasa.pl/1a91be2bc

Melisa (*Melissa officinalis*)

Olejek z melisy to klasyczny wybór przy napięciu nerwowym i problemach ze snem na tle emocjonalnym. Jego działanie jest delikatne, ale wyraźnie uspokajające. Melisa pomaga obniżyć pobudzenie, łagodzi niepokój i sprzyja spokojnemu zasypianiu[9]. Szczególnie dobrze sprawdza się u osób, które reagują na stres objawami somatycznymi – napięciem w ciele, uciskiem w klatce piersiowej czy płytkim oddechem.

Kadzidłowiec (*Boswellia serrata*)

Działa głęboko na poziomie oddechu i emocji. Spowalnia, wycisza i pomaga wejść w stan wewnętrznego spokoju[10]. Jest szczególnie ceniony przy bezsenności związanej z napięciem psychicznym i poczuciem braku równowagi. Jego żywiczny, lekko balsamiczny zapach sprzyja medytacji i regeneracji, wspierając naturalne procesy odprężenia przed snem.

Nagietek lekarski (*Calendula*)

Olejek nagietkowy jest rzadziej spotykany w aromaterapii, ale ceniony za swoje łagodne, kojące działanie. Jego zapach działa relaksująco i sprzyja wyciszeniu, szczególnie u osób nadwrażliwych sensorycznie. Nagietek nie działa silnie, tylko subtelnie wspiera proces odprężenia i regeneracji, co czyni go dobrym dodatkiem do wieczornych rytuałów.

Jaśmin (*Jasminum*)

Jego intensywny, słodki i kwiatowy aromat działa uspokajająco i poprawia nastrój. W aromaterapii ceniony jest zarówno za właściwości relaksujące, jak i harmonizujące emocje, co czyni go pomocnym przy bezsenności wywołanej stresem, napięciem psychicznym lub gonitwą myśli[11]. Nie działa nasennie w tradycyjnym sensie, lecz subtelnie przygotowuje organizm do odpoczynku, tworząc poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Stosowany w niewielkich ilościach, często w mieszankach z innymi olejkami kwiatowymi czy drzewnymi, wspiera głębokie wyciszenie i sprzyja spokojnemu, regenerującemu snu.

Róża (*Rosa*)

To olejek o intensywnym, kwiatowym aromacie, który działa kojąco na układ nerwowy i emocje. Jej zapach sprzyja wyciszeniu, redukcji napięcia i poczuciu bezpieczeństwa, co jest szczególnie pomocne przy bezsenności wynikającej ze stresu lub emocjonalnego przeciążenia. Aromaterapia olejkiem różanym może redukować objawy lęku i poprawiać nastrój[12]. Nie działa nasennie w sensie farmakologicznym, lecz subtelnie przygotowuje organizm do relaksu, tworząc atmosferę komfortu i harmonii. W aromaterapii stosowana w niewielkich ilościach często łączona z innymi olejkami, wzmacnia efekt wyciszenia, pomaga uspokoić gonitwę myśli i sprzyja regeneracji podczas snu.

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*)

Z rośliny tej znanej również jako waleriana, pozyskuje się olejek o intensywnym, ziemistym i charakterystycznym aromacie. Stosowany jest przy przewlekłym napięciu nerwowym, stresie i trudnościach z zasypianiem. Pomaga obniżyć pobudzenie układu nerwowego, wycisza umysł i ciało, sprzyja głębokiemu, odprężającemu snu[13]. Często określana jest jako olejek ostatniej szansy przy bezsenności, szczególnie gdy inne metody zawiodły, a organizm potrzebuje skutecznego wsparcia w odzyskaniu spokoju.

Cedr (*Cedrus*)

To jeden z najczęściej polecanych olejków przy problemach ze snem. Jego ciepły, drzewny aromat działa stabilizująco i uspokajająco. Pomaga obniżyć napięcie nerwowe, sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i uziemienia. Jest szczególnie polecany osobom, które mają trudność z wyciszeniem się wieczorem i odczuwają przewlekły stres.

eprasa.pl 41a91be2bc

Cyprys (*Cupressus*)

Działa uspokajająco, pomaga uporządkować emocje, wyciszyć wewnętrzny chaos i napięcie psychiczne. Jest często stosowany przy nadmiernym pobudzeniu nerwowym oraz trudnościach z zasypianiem spowodowanych stresem. Jego świeży, lekko drzewny zapach sprzyja równowadze emocjonalnej.

Paczula (*Pogostemon cablin*)

Ma głęboki, ziemisty i bogaty aromat, który działa silnie uziemiająco i relaksująco, przynosząc poczucie wewnętrznej stabilności. Jej zapach pomaga zwolnić tempo, obniżyć napięcie nerwowe oraz uspokoić gonitwę myśli, co jest szczególnie pomocne przy bezsenności związanej z lękiem, stresem i niepokojem[14]. W aromaterapii paczula często pełni funkcję „kotwicy" emocjonalnej, pozwalając odzyskać spokój i poczucie bezpieczeństwa przed snem.

Jałowiec (*Juniperus communis*)

Wspomaga oczyszczenie zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym. Jego zapach sprzyja redukcji napięcia i pomaga rozładować nagromadzony stres. Choć nie jest typowym olejkiem nasennym, może wspierać proces wyciszenia, szczególnie u osób, które czują się przeciążone psychicznie.

Wanilia (*Vanilla*)

To olejek o ciepłym, słodkim i otulającym aromacie, który działa kojąco zarówno na ciało, jak i umysł. W aromaterapii stosowana jest przy napięciu emocjonalnym, stresie i problemach z zasypianiem, ponieważ jej zapach wywołuje poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Nie działa typowo nasennie, lecz subtelnie wspiera naturalny rytm relaksu, ułatwiając przejście do stanu odprężenia. Często łączona jest z innymi olejkami uspokajającymi, takimi jak lawenda czy drzewo sandałowe, wzmacniając efekt wyciszenia i sprzyjając spokojnemu, regenerującemu snu.

Neroli (*Citrus aurantium*)

Olejek pozyskiwany z delikatnych, białych kwiatów gorzkiej pomarańczy jest jednym z najbardziej cenionych przy problemach ze snem na tle emocjonalnym. Działa uspokajająco, przeciwlękowo i harmonizująco. Pomaga obniżyć napięcie psychiczne, spowolnić oddech i przygotować organizm do snu. Szczególnie polecany osobom zestresowanym, przepracowanym i przemęczonym emocjonalnie[15].

Kardamon (*Elettaria cardamomum*)

Ten olejek o ciepłym, lekko korzennym aromacie działa relaksująco i uspokajająco na umysł oraz ciało. Pomaga rozluźnić napięcie mięśniowe, wspiera spokojny rytm oddechu i łagodzi skutki stresu nagromadzonego w ciągu dnia. Choć nie jest typowo kojarzony ze snem, może być pomocny przy bezsenności wynikającej z przemęczenia i napięcia psychicznego. W aromaterapii często stosowany w mieszankach uspokajających, gdzie łagodnie wspiera wyciszenie i przygotowuje organizm do spokojnego snu.

Szałwia muszkatołowa (*Salvia sclarea*)

Działa regulująco na emocje i napięcie nerwowe. Często polecana jest przy wahaniach nastroju, stresie hormonalnym oraz napięciu psychicznym. Jej zapach pomaga wyciszyć gonitwę myśli i wspiera naturalny rytm relaksu. W aromaterapii uważa się ją za olejek przywracający równowagę – nie tyle usypiający, ile przygotowujący organizm do odpoczynku[16].

Anyż (*Pimpinella anisum*)

Ma słodko-korzenny, delikatny aromat, który działa uspokajająco i rozluźniająco. Taki zapach sprzyja wyciszeniu umysłu i redukcji napięcia emocjonalnego, co jest szczególnie pomocne wieczorem u osób podatnych na stres i nadmierną aktywność psychiczną. Stosowany w niewielkich ilościach może wspierać wieczorne rytuały relaksacyjne, tworząc atmosferę spokoju i komfortu. Jest cennym dodatkiem do mieszanki olejków na sen, gdy celem jest harmonizacja nastroju i ułatwienie naturalnego zasypiania.

rasa.pl 4ia9u12b

Wypróbuj mieszanki

Jeśli chcesz się szybko wyciszyć, wymieszaj 3 krople olejku lawendowego z 2 kroplami bergamotki i wlej do dyfuzora. Włącz go 15-30 min przed snem i pozwól, aby aromat delikatnie wypełnił sypialnię, uspokajając Twój umysł i rozluźniając ciało. Możesz też przygotować spray na poduszkę, łącząc te same olejki z ok. 30 ml wody, lekko wstrząsnąć i spryskać pościel na kilka minut przed położeniem się do łóżka.

Na stabilizację nastroju Wymieszaj 2 krople paczuli z 2 kroplami drzewa sandałowego i kroplą wanilii. Wlej mieszankę do dyfuzora lub połącz z łyżką oleju bazowego i dodaj do ciepłej kąpieli. Zanurz się w wodzie i wdychaj aromat, który pomaga zwolnić tempo, obniża napięcie i daje poczucie stabilności, idealne po dniu pełnym stresu i gonitwy myśli.

Dla delikatnego relaksu, szczególnie dla dzieci, połącz dwie krople mandarynki z 2 kroplami rumianku i jedną kroplą lawendy. Aromat łagodzi napięcie, wprowadza spokój i poczucie bezpieczeństwa, pomagając zasnąć spokojnie.

BIBLIOGRAFIA

1. Medicine (Baltimore). 2021 Apr 30;100(17):e25727
2. Iran J Nurs Midwifery Res. (2011) 16:278–83
3. Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology 15(2):3724-3731
4. Journal of Nursing Research 30(2):p e201, April 2022
5. J Nurs Midwifery Sci. (2021) 8:128–33
5. Appl. Sci. 2022, 12(10), 4823
6. J Exerc Rehabil. 2013 Apr 25;9(2):250–255
7. Biomedical Journal, Volume 44, Issue 6, December 2021, Pages 727-738
8. American Journal of Essential Oils and Natural Products 2020; 8(1): 10-12
9. Nutrients. 2024, 16(23), 4199
10. J Oleo Sci. 2019;68(10):1003-1009
11. J Nurs Midwifery Sci. (2021) 8:128–33
12. J Complement Integr Med. 2021 May 20;19(3):753-761
13. Brazilian Journal of Aromatherapy and Essential Oils 2024, 1, bjhae7
14. Front Nutr. 2024 Feb 14;11:1303002
15. J Clin Nurs. 2025 Mar;34(3):1000-1012
16. Medicine (Baltimore). 2021 Apr 30;100(17):e25727

Jeżeli potrzebujesz głębokiego wyciszenia po bardzo stresującym dniu, wymieszaj 2 krople olejku walerianowego, ylang-ylang i lawendy. Wlej mieszankę do dyfuzora albo połącz z łyżką oleju bazowego i wykonaj delikatny masaż stóp lub karku. Aromat koi emocje, wycisza umysł i przygotowuje ciało do regenerującego snu.

Na rozluźnienie Połącz po 2 krople mandarynki, bergamotki i melisy. Działa lekko cytrusowo i ziołowo, rozluźnia napięcie psychiczne, wprowadza lekkość emocjonalną i harmonizuje wieczorną rutynę, przygotowując do spokojnego zasypiania.

Jeśli chcesz uspokoić gonitwę myśli i „wyłączyć umysł" przed snem, przygotuj mieszanka z 3 kropli olejku neroli, lawendy i melisy. Delikatnie oczyszcza umysł, lawenda uspokaja, a melisa wprowadza poczucie relaksu, pomagając przygotować ciało i głowę do spokojnego snu.

Dla głębokiego wyciszenia połącz po 2 krople kadzidłowca i cedru z kroplą olejku neroli. Wlej mieszankę do dyfuzora i pozwól, aby zapach wypełnił sypialnię, wprowadzając atmosferę medytacyjnego spokoju. Możesz też rozcieńczyć olejki w łyżce oleju bazowego i wmasować w kark lub stopy. Kadzidłowiec działa wyciszająco i harmonizująco, cedr stabilizuje emocje, a neroli podnosi komfort psychiczny, tworząc idealne warunki do regenerującego snu.

Na uspokojenie przed snem Wymieszaj w równych proporcjach olejek z jałowca, paczuli i sandałowca. Aromat oczyszcza i uspokaja, redukuje napięcie psychiczne i pozwala oderwać się od gonitwy myśli. Ta mieszanka jest szczególnie pomocna, jeśli umysł po całym dniu jest pobudzony i trudno zasnąć.

Jeżeli zależy Ci na poczuciu stabilizacji i spokojnym oddechu, połącz 2 krople cedru z 2 kroplami cyprysu i kroplą lawendy. Wlej do dyfuzora lub przygotuj kąpiel relaksacyjną, mieszając z łyżką oleju bazowego. Aromat sprawia, że ciało i umysł powoli przechodzą w tryb odpoczynku, a wieczorne napięcie ustępuje miejsca spokoju i regeneracji.

Na głęboki sen Połącz olejek waniliowy, lawendowy i z jałowca. Zapach otula ciepłem, wprowadza wyciszenie, oczyszcza umysł i stabilizuje emocje. Sprawia, że poczujesz wewnętrzny spokój i gotowość do głębokiego, regenerującego snu.

Jeśli szukasz głębokiego relaksu po intensywnym zmęczeniu umysłowym i przygotować organizm do regenerującego, spokojnego snu wymieszaj 3 krople olejku wetiwerowego z kroplą paczuli i 3 kroplami lawendy. Wlej mieszankę do dyfuzora albo wykonaj delikatny masaż stóp lub karku przed snem. Wetiweria uziemia, paczula stabilizuje emocje, a lawenda łagodzi napięcie.

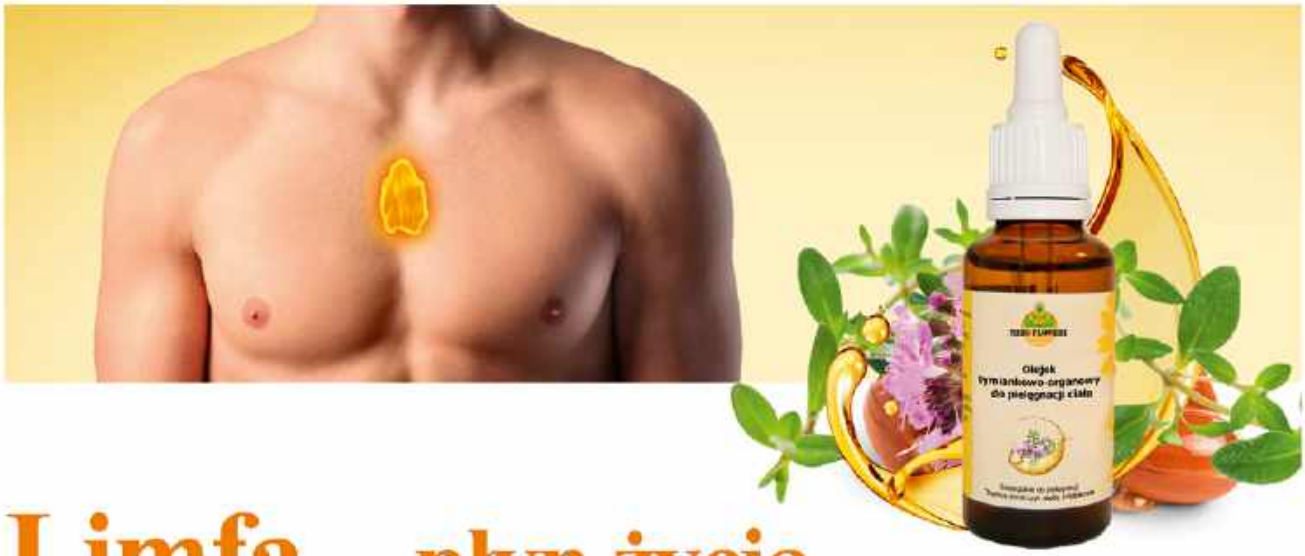
By delikatnie podnieść nastrój przed snem, wymieszaj 2 krople jaśminu z 2 kroplami lawendy i kroplą ylang-ylang. Pozwól, aby aromat wypełnił sypialnię przez 15-20 min przed położeniem się do łóżka. Jaśmin uspokaja, lawenda wycisza napięcie, a ylang-ylang harmonizuje emocje, tworząc atmosferę komfortu, która sprzyja spokojnemu, regenerującemu snu.

Dla chwili relaksu przygotuj aromatyczną kąpiel z mieszanką olejku różanego, lawendy i wanilii. Róża koi emocje i obniża napięcie, lawenda wprowadza głęboki spokój, a wanilia dodaje ciepła i poczucia bezpieczeństwa. Ta mieszanka sprawia, że wieczór staje się prawdziwym rytuałem relaksu, a umysł powoli odpoczywa po dniu pełnym wrażeń.

Na złagodzenie stresu Połącz olejek z kardamonu, lawendy i mandarynki z łyżką oleju bazowego. Wmasuj w stopy lub nadgarstki przed snem. To doskonała mieszanka dla osób przemęczonych i zestresowanych, które chcą przygotować ciało i umysł do spokojnego snu.

By uzyskać harmonię i spokój, przygotuj spray na poduszkę, mieszając po 2 krople olejku z anyżu, lawendy i melisy z 30 mililitrów wody. Anyż delikatnie uspokaja, łagodzi napięcie emocjonalne, lawenda wycisza umysł, a melisa wprowadza harmonię i spokój.

eprasa.pl 41a91be2bc



Limfa – płyn życia

Liliann Kristinn Elmborg

Układ limfatyczny, czyli chłonny, to sieć naczyń i narządów (grasica, węzły chłonne, śledziona), które wytwarzają i transportują limfę. Jego głównymi zadaniami są: wspieranie układu odpornościowego, obrona przed infekcjami i oczyszczanie organizmu z toksyn, bakterii, grzybów i uszkodzonych komórek. Ponadto wspomaga on wchłanianie tłuszczów i witamin.

Układ limfatyczny można usprawnić stosując okłady z **Olejku tymiankowo-arganowego firmy Medi-Flowery**.
W jego skład wchodzą:
Olejek tymiankowy czerwony, który charakteryzuje się wysoką zawartością karwakrolu i tymolu, mających właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Stymulują one i aktywują układ limfatyczny.
Olej arganowy, który zapewnia lepsze wchłanianie aktywnych składników olejku tymiankowego czerwonego i zabezpiecza skórę przed podrażnieniami.

Okłady na grasicę

Grasica to kluczowy dla odporności organizmu gruczoł wchodzący w skład układu limfatycznego. Wspiera budowę i rozwój limfocytów T, czyli białych ciałek krwi, odpowiedzialnych za obronę organizmu przed patogenami (bakteriami, wirusami, grzybami). Pomaga organizmowi w zachowaniu homeostazy, czyli właściwej równowagi.
Grasica znajduje się w górnej części klatki piersiowej, za mostkiem. Jej nazwa może być związaną z greckim słowem *thymos*, oznaczającym duszę lub serce, ponieważ w starożytności uważano, że grasica leży tam, gdzie znajduje się serce, czyli siedziba duszy ludzkiej.
Z biegiem lat produkcja limfocytów w grasicy maleje, co wpływa na spadek efektywności układu immunologicznego i zwiększa podatność na infekcje.

Olejek tymiankowo-arganowy wcierany w okolicy grasicy przyczynia się do lepszego funkcjonowania tego gruczołu i ogólnego wzmocnienia odporności.

Sposób użycia: na klatkę piersiową w okolicy grasicy, czyli na śródpiersiu górnym, na mostku położyć namoczony w ciepłej wodzie bawełniany ręczniczek (nie termofor, bo okład ma być wilgotny i ciepły) i pozostawić na 5 min. Następnie wytrzeć to miejsce do sucha i wetrzeć w nie kilka kropli olejku.
Najlepiej robić to codziennie przed udaniem się na spoczynek.

Okłady na węzły limfatyczne

W celu wspomożenia i wzmocnienia całego układu limfatycznego można dodatkowo stosować okłady na węzły limfatyczne: po obu stronach szyi, pod pachami i w pachwinach.
Okłady te wykonuje się w identyczny sposób jak okłady na grasicę. Można je robić każdy z osobna lub w dowolnym połączeniu. Np. okłady wyłącznie na grasicę, okłady na grasicę i pachwiny itd.

Zabiegi takie wspomagają odporność i zwiększają produkcję limfocytów i usprawniają ich transport do miejsc dotkniętych infekcjami. Przyspieszają usuwanie toksyn, martwych komórek i szkodliwych substancji z organizmu. Zapewniają szybszy drenaż i skuteczniejsze pozbywanie się złogów.

Wskazane jest połączenie okładów **Olejkiem tymiankowo-arganowym** z aktywnością fizyczną, którą należy oczywiście dostosować do własnych możliwości i potrzeb: spacery, joga, pływanie, drobne podskoki w miejscu lub na skakance. Wszystko to pobudza mięśnie uczestniczące w pompowaniu limfy. Zdrowa dieta i odpowiednie nawodnienie organizmu mają również ogromne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu układu limfatycznego. Bardzo korzystne dla tego układu jest wzbogacenie diety o świeże owoce i warzywa, pełnoziarniste produkty oraz chude białko. Dobrze byłoby ograniczyć spożywanie soli, cukru, przetworzonej żywności, tłuszczów nasyconych i alkoholu.

Produkty do nabycia na stronie:
www.medi-flowery.com lub
tel. 518 414 369.

Liliann Kristinn Elmborg *jest autorką wielu popularnych artykułów i książek o kuracjach ziołowych. Kuracjach, które jej samej pozwoliły wyjść z ciężkiej, długotrwałej choroby i powrócić do pełnej aktywności.*
Jest również współautorką dwóch pionierskich prac naukowych dotyczących oddziaływania prądu elektrycznego na komórki grzyba Candida albicans.

eprasa.pl 41a91be2bc

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.

Skutki chemioterapii

Pytanie: U mojej najlepszej przyjaciółki zdiagnozowano chłoniaka. Wkrótce ma rozpocząć pierwszy cykl chemioterapii. Jest załamana tą diagnozą i chorobą, ale bardzo obawia się też leczenia, a dokładniej – jego skutków ubocznych. Miała okazję trochę je poznać, gdyż kilka lat temu na raka chorowała jej mama. Podawano jej chemioterapię, którą bardzo źle znosiła. Moja przyjaciółka obawia się, że czeka ją to samo. Chciałabym jakoś ją pocieszyć i dodać jej sił. Pomyślałam, że jeśli uda mi się zebrać wiadomości na temat naturalnych sposobów poprawienia samopoczucia w trakcie chemioterapii, to będę mogła zakupić dla niej odpowiednie zioła lub suplementy, bo przecież ona sama zupełnie nie ma teraz do tego głowy. Bardzo proszę więc o wskazówki, jak można we własnym zakresie zmniejszyć dotkliwość skutków ubocznych chemioterapii.

Odpowiedź: W ogólnym znaczeniu chemioterapia to użycie toksycznych związków chemicznych w celu zahamowania wzrostu i podziałów komórek rakowych, a ostatecznie – w celu ich zniszczenia. Ponieważ komórki rakowe zazwyczaj dzielą się i rosną znacznie szybciej niż zdrowe komórki organizmu, są one niszczone przez leki chemioterapeutyczne szybciej niż komórki zdrowe. Ale również zdrowe komórki o szybkim tempie podziałów, jak np. komórki szpiku kostnego produkujące krwinki, komórki mieszków włosowych oraz komórki błony śluzowej przewodu pokarmowego, mogą ucierpieć w wyniku stosowania chemioterapii. Trzeba też pamiętać, że każdy pacjent inaczej reaguje na chemioterapię i u każdego jej skutki uboczne mogą wyglądać inaczej.

Nudności i wymioty

Jednymi z najczęstszych skutków ubocznych chemioterapii są nudności i wymioty. Mogą one występować zarówno w postaci ostrej, w ciągu kilku godzin lub w pierwszej dobie po podaniu leku, jak i w postaci opóźnionej, nawet do 7 dni po jego podaniu. Notuje się nawet przypadki mdłości i wymiotów wyprzedzających, które pojawiają się jeszcze przed podaniem leku, a spowodowane są często wcześniejszym doświadczeniem chemioterapii lub lękiem przed nią. Choć zazwyczaj przed zastosowaniem chemioterapii podaje się pacjentom profilaktycznie leki przeciwwymiotne, to jednak wymioty mogą być na nie oporne i uporczywie się utrzymywać.

Mechanizm wywoływania wymiotów jest bardzo złożony. Gdy lek chemioterapeutyczny dostaje się do organizmu, jest wykrywany przez komórki układu pokarmowego i mózgu jako obca, szkodliwa substancja, co powoduje uruchomienie szlaków sygnalizacyjnych stymulujących mózgowy ośrodek wymiotów w celu usunięcia tej toksyny. Mówiąc dokładniej, podrażnienia jelita lub inne uszkodzenia spowodowane przez leki chemoterapeutyczne powodują uwalnianie serotoniny, która wiąże się z receptorami 5-HT3 w neuronach, a generowane w ten sposób sygnały docierają do mózgowego ośrodka sterującego wymiotami. Ośrodek ten z kolei wysyła impulsy do mięśni oddechowych i mięśni jamy brzusznej, co fizycznie uruchamia odruch wymiotny. W ośrodkowym mechanizmie nerwowym istotną funkcję pełni też przekazująca impulsy substancja P, która stymuluje inne receptory, znane jako NK1. Ważną rolę odgrywają też receptory cannabinoidowe, dopaminowe, histaminowe i GABA.

Imbir przeciw mdłościom

Zawarte w kłączach imbiru (*Zingiber officinale*) związki bioaktywne, takie jak gingerole i szogaole, są silnymi antagonistami receptora 5-HT3, co oznacza, że hamują jego aktywację, a właśnie aktywacja tych receptorów przez serotoninę jest jednym z zasadniczych mechanizmów wymiotów wywoływanych przez chemioterapię. Imbir może też obniżać poziom serotoniny i substancji P, czyli głównych neuroprzekaźników wywołujących wymioty poprzez łączenie się z receptorami komórek nerwowych. Poziom tych substancji wzrasta m.in. po zastosowaniu jednego z najpopularniejszych leków chemioterapeutycznych – cisplatyny. Cisplatyna może zwiększać też wydzielanie dopaminy – kolejnego neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za przesyłanie sygnałów wymiotnych - a imbir może temu skutecznie przeciwdziałać[1].

Poza tym, imbir działa też przeciwzapalnie, znacząco obniżając poziom cytokin prozapalnych w surowicy krwi u pacjentów poddawanych chemioterapii, a także chroni przed stresem oksydacyjnym. Obie te własności mogą także przyczyniać się do złagodzenia nudności i wymiotów. Korzystne działanie może mieć też wywoływane przez

eprasa.pl 41a91be2bc

imbir przyspieszenie opróżniania żołądka i nasilenie perystaltyki, co przeciwdziała zaleganiu pokarmu. Co ważne, sam imbir wykazuje znaczące własności przeciwrakowe, sprzyjając apoptozie komórek rakowych, a także prawdopodobnie zwiększając skuteczność chemioterapii[2]. Ma też działanie immunomodulacyjne, regulując zarówno produkcję cytokin, jak i funkcjonowanie różnych rodzajów komórek odpornościowych, takich jak limfocyty T i B oraz komórki NK.

Szerokie działanie kurkumy

Głównym składnikiem bioaktywnym kurkumy (*Curcuma longa*) jest kurkumina, będąca – podobnie jak związki imbiru – antagonistą receptorów 5-HT3 i dzięki temu przeciwdziałająca wymiotnej aktywacji nerwów przez serotoninę. Ma ona też zdolność obniżania poziomu substancji P w tkance mózgu oraz znacznego zmniejszania aktywność NK1 - innego receptora uczestniczącego w wywoływaniu wymiotów. Oprócz tego kurkumina skutecznie hamuje stany zapalne, obniżając produkcję kluczowych mediatorów prozapalnych. Ma też silne działanie przeciwutleniające, zarówno poprzez bezpośrednie wymiatanie wolnych rodników, jak i poprzez podnoszenie poziomu naturalnych enzymów przeciwutleniających.

Ryzyko nudności i wymiotów zmniejsza się też dzięki ochronnemu działaniu kurkumy na śluzówkę przewodu pokarmowego. Roślina ta stymuluje komórki nabłonka do zwiększonej produkcji śluzu, tworzącego fizyczną barierę ochronną wobec substancji drażniących. Reguluje też wydzielanie kwasu żołądkowego, pomagając utrzymać optymalne pH w żołądku, jak również zwiększa wydzielanie czynników wzrostu, uczestniczących w naprawie i regeneracji śluzówki.

Kurkumina zwiększa wrażliwość komórek rakowych na chemioterapię i może wywoływać ich apoptozę. Obiecująco zapowiadają się próby połączenia kurkuminy i cisplatyny w terapii nowotworów, pozwalające zwiększyć skuteczność chemioterapii przy jednoczesnym złagodzeniu jej skutków ubocznych[3].

Rumianek przynosi ulgę

Matricaria chamomilla zawiera liczne substancje czynne, takie jak apigenina, luteolina, kwercetyna, kumaryny i olejki lotne, które poprzez oddziaływanie na kanały wapniowe w komórkach rozluźniają mięśnie i przeciwdziałają skurczom przewodu pokarmowego, zmniejszając ryzyko wymiotów. Badania na zwierzętach pokazały, że preparaty z rumiankiem znacząco zmniejszały wymioty wywołane przez cisplatynę. Rumianek zmniejsza też toksyczny wpływ cisplatyny na nerki[4]. Dzięki własnościom przeciwzapalnym łagodzi podrażnienia żołądka i jelit, a także moduluje aktywność markerów pro- i przeciwzapalnych. Zawarte w nim flawonoidy wiążą się z receptorami GABA, zmniejszając pobudliwość nerwową i działając uspokajająco, co może pośrednio zmniejszać nudności i wymioty wywoływane przez czynniki psychiczne. Jak wykazano, apigenina ma znaczące własności przeciwrakowe, gdyż hamuje proliferację komórek rakowych i wywołuje ich apoptozę, a także zwiększa ich podatność na szeroko stosowane leki chemioterapeutyczne, takie jak doksorubicyna, cisplatyna, paklitaksel i 5-fluorouracyl. Apigenina zwiększa też aktywność komórek odpornościowych, m.in. makrofagów i limfocytów.

Zawarte w kłączach imbiru związki bioaktywne, takie jak gingerole i szogaole, są silnymi antagonistami receptora 5-HT3, co oznacza, że hamują jego aktywację, a to właśnie ona jest jednym z zasadniczych mechanizmów wymiotów wywoływanych przez chemioterapię

Cytryna

Flawonoidy z owoców cytryny mogą modulować aktywność neuroprzekaźników uczestniczących w mechanizmie wymiotnym. Limonen zawarty w cytrynowym olejku eterycznym rozluźnia mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, co może powstrzymywać odruch wymiotny. Obniża też poziom cytokin prozapalnych i może łagodzić nudności wywołane stanem zapalnym. Ma działanie przeciwlękowe porównywalne z diazepamem[6], a inhalacje z olejku cytrynowego działają przeciwstresowo, modulują aktywność receptorów serotoniny i dopaminy oraz zmniejszają wymioty spowodowane oddziaływaniem tych neuroprzekaźników. Limonen jest antagonistą receptorów 5-HT3, a blokując je, hamuje jeden z najważniejszych mechanizmów wywoływania wymiotów na skutek chemioterapii. Flawonoidy zawarte w cytrynie mogą też hamować aktywność białek oporności wielolekowej, wypompowujących toksyczne substancje z komórek. Zahamowanie ich działania zapobiega wypływowi leków chemioterapeutycznych z komórek rakowych, dzięki czemu może zwiększać skuteczność ich działania.

Ochronny wpływ lukrecji gładkiej

Glycyrrhiza glabra jest rośliną o szerokim działaniu leczniczym, a dotychczas zidenty-

eprasa.pl 41a91be2bc

Badania na zwierzętach pokazały, że preparaty z rumiankiem znacząco zmniejszały wymioty wywołane przez cisplatynę. Rumianek zmniejsza też toksyczny wpływ cisplatyny na nerki

fikowano w niej ponad 300 związków bioaktywnych. Szczególnie znana jest z ochronnego wpływu na przewód pokarmowy, gdyż sprzyja regeneracji bariery śluzowej oraz gojeniu stanów zapalnych, podrażnień i owrzodzeń śluzówki. Ma też silne działanie przeciwutleniające. Lukrecja może działać antagonistycznie na receptory 5-HT3, hamując wywoływane przez nie wymioty. Flawonoidy z lukrecji wykazują też silne działanie przeciwrakowe, powodując zahamowanie cyklu komórkowego komórek nowotworowych, wywołując apoptozę i hamując angiogenezę, czyli tworzenie nowych naczyń krwionośnych w guzie rakowym. Działają też synergistycznie, zwiększając skuteczność konwencjonalnej chemioterapii[7].

Akupresura może pomóc

Skutecznym sposobem przeciwdziałania nudnościom i wymiotom jest też akupresura, polegająca na ucisku punktu akupunkturowego P6, leżącego pomiędzy ścięgnami po wewnętrznej stronie przedramienia, w odległości ok. 2,5 palców od zgięcia nadgarstka. Punkt ten można uciskać palcem, ale wygodniejsze jest noszenie opaski uciskowej typu Sea-Band lub też założenie urządzenia do elektrostymulacji, przypominającego wyglądem zegarek naręczny, takiego jak Reliefband lub EmeTerm.

Pożegnanie z włosami

Wypadanie włosów jest częstym skutkiem chemioterapii, choć nie każdy lek chemioterapeutyczny je wywołuje. Niestety, nie ma sposobu całkowitego zapobieżenia utracie włosów, ale można ją zredukować, stosując hipotermię skóry głowy, czyli obniżenie jej temperatury za pomocą specjalnego czepka chłodzącego, noszonego przed, w trakcie i przez pewien czas po podaniu leku chemioterapeutycznego. Niska temperatura obkurcza naczynia krwionośne w skórze głowy, zmniejszając ilość leku, jaka dostaje się do mieszków włosowych.

Pocieszające jest to, że utrata włosów po chemioterapii jest zjawiskiem przejściowym i zazwyczaj po kilku tygodniach od zakończenia leczenia włosy w pełni odrastają.

Jak zapobiegać neuropatii

Poważnym skutkiem ubocznym chemioterapii jest neuropatia obwodowa, objawiająca się bólem, drętwieniem, mrowieniem, zaburzeniami czucia oraz wrażliwością na zimno rąk i stóp. Dotyka ona około 30-40% chorych poddawanych chemioterapii i jest schorzeniem postępującym, jedynie częściowo odwracalnym po zaprzestaniu terapii, a w najcięższych przypadkach – pozostającym na stałe. Jego przyczyną jest uszkodzenie nerwów w wyniku dysfunkcji mitochondriów, zakłócenia homeostazy jonów wapnia oraz stresu oksydacyjnego. W konwencjonalnym leczeniu stosuje się trójpierścieniowe antydepresanty oraz leki przeciwdrgawkowe i przeciwpadaczkowe, ale cechuje je stosunkowo niska skuteczność, połączona z poważnymi skutkami ubocznymi.

Spośród suplementów, które w badaniach wykazały przydatność w zmniejszaniu neuropatii, najbardziej godne uwagi są glutamina (w dawce 10 g 3 razy dziennie przez 4 dni) oraz witamina E (w dawkach 300-600 mg dziennie)[8]. W eksperymentach prowadzonych na zwierzętach pozytywne efekty w zapobieganiu i łagodzeniu neuropatii wywołanej chemioterapią uzyskano przy użyciu szeregu preparatów ziołowych o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Ekstrakt z kłączy tataraku (*Acorus calamus*) zmniejszał objawy neuropatii wywołanej przez winkrystynę zarówno w zakresie odczuwania (nadwrażliwośc na ból i na bodźce niebólowe), jak i pod względem biochemicznym. Ekstrakt z miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*) ma wielokrotnie potwierdzone działanie neuroprotekcyjne, utrzymujące prawidłową syntezę ATP w mitochondriach i chroniące komórki nerwowe przed apoptozą. Badania wykazały też, że może on skracać i łagodzić ostrą fazę neuropatii wywołanej oksaliplatyną[9]. Pozytywne efekty przyniosła także bazylia azjatycka (*Ocimum sanctum*), szałwia lekarska (*Salvia officinalis*) oraz kurkumina[10]. Również tymochinon, jeden ze składników czynnych nasion czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) może zmniejszać neurotoksyczność leków chemioterapeutycznych[11].

Pszczela akupunktura

W niewielkim badaniu zastosowano u pacjentów z neuropatią po chemioterapii leczenie jadem pszczoły miodnej. Terapia polegała na 6-krotnym podawaniu jadu do określonych punktów akupunkturowych (GB39, LV3 dla zmian neuropatycznych nóg oraz LI4, SJ5, GB39 i LV3 dla zmian w kończynach górnych i dolnych) w ciągu 3 tygodni, a pacjentów obserwowano jeszcze przez kolejne 3 tygodnie. Stwier-

eprasa.pl 41a91be2bc

dzono znaczną poprawę pod względem bólu i wyników w skali neuropatii, choć rezultaty były zróżnicowane u poszczególnych osób[12].

Ruch ratuje neurony

Szereg badań dowodzi, iż aktywność fizyczna może łagodzić neuropatię obwodową, a nawet jej zapobiegać. Większe nasilenie objawów neuropatii obserwuje się często u osób w podeszłym wieku, mniej sprawnych aerobowo, a także z nadwagą lub otyłością. Ćwiczenia fizyczne zmniejszają przewlekły stan zapalny, odgrywający istotną rolę w rozwoju neuropatii. Oprócz tego zmieniają także sposób przetwarzania w mózgu bodźców z kończyn i reszty ciała, co może łagodzić objawy neuropatii niezależnie od jej przyczyn obwodowych. Obserwacje wskazują, iż ćwiczenia przynoszą wyraźniejsze efekty u osób starszych, u których układ interoceptywny (odbierający i przetwarzający bodźce z wnętrza ciała) ulega osłabieniu w wyniku normalnych procesów starzenia, co czyni go bardziej podatnym na negatywne skutki chemioterapii[13]. Jak dotąd jednak, badania wpływu ćwiczeń na neuropatię nie zostały przeprowadzone na tyle systematycznie, by wyznaczyć optymalną dawkę, intensywność i rodzaj aktywności fizycznej. Zaleca się przede wszystkim ćwiczenia aerobowe, ale także ćwiczenia równowagi i ćwiczenia siłowe.

Lecznicza marihuana

Nasz układ endokannabinoidowy reguluje wewnętrzną równowagę, czyli homeostazę organizmu, i wywiera wpływ na szereg funkcji, takich jak apetyt, perystaltyka jelit, odczuwanie bólu, nastrój czy odpowiedź immunologiczna. Ważnymi elementami tego układu są receptory kannabinoidowe CB1 i CB2. Znajdują się one zarówno w mózgu, jak i w neuronach i narządach wewnętrznych. W przypadku zaburzenia homeostazy organizm wytwarza endokannabinoidy, aktywujące te receptory.

W podobny sposób działają dostarczane z zewnątrz egzokannabinoidy, czyli biologicznie czynne związki otrzymywane z konopi indyjskich (marihuany), mogące również aktywować wspomniane receptory. Dzięki tej zdolności medyczna marihuana znajduje zastosowanie w łagodzeniu szeregu skutków ubocznych chemioterapii. Produkty z konopi, zwłaszcza te, które zawierają THC (tetrahydrokannabinol), skutecznie zmniejszają mdłości i wymioty, oddziałując na receptory CB1 w neuronach jelit[14]. Kannabinoidy są szczególnie przydatne w łagodzeniu wymiotów opornych na konwencjonalne leczenie farmakologiczne. W odróżnieniu od standardowych leków przeciwwymiotnych, dzięki oddziaływaniu na receptory w mózgu zwiększają one także apetyt chorych, zapobiegając spadkowi wagi i wyniszczeniu organizmu (kacheksji).

Przede wszystkim jednak kannabinoidy stosowane są w celu łagodzenia przewlekłego bólu, takiego jak ból neuropatyczny spowodowany chemioterapią. Układ endokannabinoidowy odgrywa ważną rolę w przekazywaniu sygnałów bólowych, a podawane z zewnątrz kannabinoidy mogą modulować przekazywanie tych sygnałów zarówno w obwodowym, jak i w ośrodkowym układzie nerwowym, gdyż wszędzie tam znajdują się receptory CB1. Poza działaniem przeciwbólowym kannabinoidy mogą też hamować stan zapalny nerwów, będący istotnym czynnikiem w rozwoju neuropatii. Z kolei oddziałując na receptory CB2 w komórkach odpornościowych, mogą modulować ich aktywność, zmniejszać migrację i hamować wydzielanie cytokin prozapalnych[15]. Kannabinoidy mogą również skutecznie regulować nastrój, działając przeciwlękowo, przeciwstresowo i przeciwdepresyjnie, co ma wielkie znaczenie dla pacjentów walczących z nowotworami.

Zapalenie śluzówki

Częstym skutkiem ubocznym chemioterapii jest zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, powodujące bolesne owrzodzenia i trudności w jedzeniu i przełykaniu. W takim przypadku zaleca się spożywanie miękkich, wilgotnych produktów o łagodnym smaku i niewysokiej temperaturze, picie napojów przez słomkę, a także dbanie o higienę jamy ustnej i częste płukanie ust. Dobre rezultaty może przynieść także ssanie kostki lodu podczas podawania chemioterapii, gdyż niska temperatura powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, zmniejszając ilość leku, jaka dostanie się do śluzówki jamy ustnej. Jeśli stany zapalne już się pojawią, dobrze działa na nie miód stosowany w postaci płukanek lub trzymany w ustach przez ok. 1 minutę przed połknięciem[16]. Skuteczne okazuje się też stosowanie glutaminy w postaci połykanej płukanki

REKLAMA

eprasa.pl 41a9cbe2bc

Maitake mają zdolność bezpośredniego oddziaływania na komórki szpiku kostnego produkujące krwinki, sprzyjając ich wzrostowi i różnicowaniu oraz zmniejszając toksyczność leków chemioterapeutycznych

do ust, zawierającej 4 g glutaminy i stosowanej dwa razy dziennie[17]. W zapaleniach śluzówki jamy ustnej pomocna jest też suplementacja cynku ze względu na jego własności przeciwutleniające, przeciwzapalne i gojące rany[18]. Innymi środkami przynoszącymi pozytywne rezultaty są płukanki z aloesem lub rumiankiem. Bardzo skuteczne okazały się też płukanki z lekiem homeopatycznym Traumeel[19].

Płukanie ust olejem z czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) hamuje postęp stanu zapalnego, zmniejsza zaczerwienienie i owrzodzenia, a także łagodzi ból i ułatwia przełykanie[20]. Warto zaznaczyć, że zarówno olej, jak i ekstrakty z czarnuszki odznaczają się silnym działaniem przeciwrakowym, m.in. wywołując apoptozę i hamując proliferację komórek rakowych, a także zapobiegając tworzeniu nowych naczyń krwionośnych w guzie oraz jego przerzutom. Tymochinon wykazuje też działanie synergistyczne, czyli wzmacniające efekty leków cytotoksycznych, takich jak ifosfamid, gemcytabina, oksaliplatyna, doksorubicyna i cisplatyna[21]. Oprócz tego olej z czarnuszki wykazuje silne własności chroniące szpik kostny, przyspieszając jego regenerację po uszkodzeniach spowodowanych chemioterapią[22].

Grzyby ratują odporność

2Do najpoważniejszych skutków ubocznych chemioterapii należy uszkodzenie komórek szpiku kostnego, produkujących wszystkie krwinki, włącznie z komórkami odpornościowymi. W rezultacie często dochodzi do neutropenii (niedostatecznego poziomu neutrofilów), limfopenii (zbyt niskiego poziomu limfocytów) oraz obniżenia poziomu immunoglobulin, co z kolei zwiększa ryzyko infekcji i może powodować konieczność opóźnienia lub zmniejszenia dawki chemioterapii. W takiej sytuacji pomocne mogą okazać się lecznicze grzyby, które mogą wspierać odporność bez nadmiernego stymulowania układu odpornościowego (co mogłoby wywołać powikłania autoimmunologiczne).

Wrośniak różnobarwny (*Coriolus versicolor*) zawiera polisacharydy i peptydy zwiększające aktywność makrofagów i komórek NK, a także stymulujące produkcję przeciwciał. Gdy stosowany jest równolegle z chemioterapią, zwiększa ogólny odsetek przeżycia pacjentów[23]. Poza zwiększeniem odporności wspiera też zdrowie przewodu pokarmowego, który często również dotknięty jest negatywnymi skutkami chemioterapii.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) to kolejny grzyb o silnym potencjale immunomodulacyjnym. Nie tylko aktywuje on komórki odpornościowe i stymuluje proliferację limfocytów T, ale także wspomaga produkcję przeciwciał, działa przeciwzapalnie oraz hamuje wzrost różnego rodzaju komórek nowotworowych. Suplementację reishi podczas chemioterapii powiązano ze wzrostem liczby białych krwinek, mniejszym zmęczeniem i lepszą jakością życia. Grzyb ten może łagodzić też inne skutki uboczne chemioterapii, takie jak nudności, wymioty i zapalenie jamy ustnej. W tym celu zaleca się zażywanie go zarówno przed, jak i po terapii[24]. Na dodatek, grzyby te mają własności adaptogenne, dzięki czemu pomagają pacjentom radzić sobie ze stresem i lękiem towarzyszącym leczeniu. Badania *in vitro* pokazały, że reishi w połączeniu z zieloną herbatą hamuje wzrost i inwazyjność komórek raka piersi[25].

Shiitake (*Lentinula edodes*) zawiera beta-glukan o nazwie lentinan, który stymuluje odporność, a także działa przeciwrakowo i przeciwzapalnie. Może on zwiększać cytotoksyczność komórek odpornościowych, takich jak makrofagi i limfocyty, czyli ich zdolność do zwalczania patogenów i chorych komórek, a także może intensyfikować produkcję interleukin i przywracać równowagę pomiędzy poszczególnymi typami limfocytów. Wykazuje też działanie synergistyczne z popularnymi lekami chemioterapeutycznymi[26]. Oprócz tego wspiera wątrobę, pomagając w detoksykacji i zmniejszając toksyczny wpływ chemioterapii na ten narząd.

Maitake (*Grifola frondosa*) to kolejne grzyby stymulujące produkcję komórek odpornościowych oraz zwiększające wytwarzanie interleukin i interferonów. Mają zdolność bezpośredniego oddziaływania na komórki szpiku kostnego produkujące krwinki, sprzyjając ich wzrostowi i różnicowaniu oraz zmniejszając toksyczność leków chemioterapeutycznych[27].

Pieczarka brazylijska lub **migdałowa (*Agaricus blazei*)** zawiera beta-glukany sprzyjające dojrzewaniu monocytów i komórek dendrytycznych, a tym samym – poprawiające prezentację antygenów i aktywację limfocytów T. Zwiększa aktywność komórek NK, a także łagodzi skutki uboczne chemioterapii, takie jak wypadanie

eprasa.pl 41a91be2bc

włosów i ogólne osłabienie, poprawia apetyt i stabilność emocjonalną[28]. Ma też silne własności przeciwzapalne i przeciwutleniające, a należy pamiętać, że w przypadku chemioterapii to właśnie stres oksydacyjny jest ważnym czynnikiem toksycznym

Moc żeń-szenia chiński

Panax ginseng znany jest jako roślina wzmacniająca układ odpornościowy, ale zawarte w nim saponiny mają też działanie zbliżone do hematopoetycznych czynników wzrostu, regulujących różnicowanie krwiotwórczych komórek macierzystych i produkcję krwinek[29]. | Poza tym, żeń-szeń ma też silne działanie przeciwrakowe, hamując proliferację, angiogenezę (tworzenie nowych naczyń krwionośnych) i przerzuty raka. Jeden z zawartych w nim ginsenozydów poprawiał średni czas przeżycia i zmniejszał uszkodzenia szpiku kostnego u pacjentów z zaawansowanym rakiem płuc poddawanych chemioterapii[30].

Ochrona wątroby i nerek

Chemioterapia może działać toksycznie również na wątrobę i nerki. Wśród roślin zmniejszających chemioterapeutyczne uszkodzenia wątroby na szczególną uwagę zasługuje ostropest plamisty (*Silybum marianum*) i jego główny składnik czynny – sylimaryna. Silne własności hepatoprotekcyjne (chroniące wątrobę) oraz nefroprotekcyjne (chroniące nerki) ma też owoc grantu, jego sok oraz ekstrakty z pestek. Badania prowadzone na zwierzętach potwierdzają ich skuteczność w łagodzeniu uszkodzeń spowodowanych przez cisplatynę[31]. Podobnie dobroczynny wpływ na wątrobę ma jeden z ginsenoidów zawartych w żeń-szeniu[32].

Cisplatyna uważana jest za najbardziej toksyczny dla nerek wśród leków chemioterapeutycznych. Jak stwierdzono, doustne podanie pacjentom likopenu w ciągu 24-72 godzin po podaniu cisplatyny może zmniejszyć jej nefrotoksyczność[33]. Funkcjonowanie nerek normalizuje także chroniąca przed stresem oksydacyjnym i zmniejszająca stan zapalny hesperetyna, występująca głównie w cytrusach. Sylibina z ostropestu plamistego poprawia funkcjonowanie mitochondriów, chroniąc nerki przed ostrymi uszkodzeniami, a komórki kanalików nerkowych – przed apoptozą[34]. Zdolność ochrony nerek przed skutkami chemioterapii wykazują także ekstrakt z majeranku ogrodowego, tymochinon z nasion czarnuszki siewnej oraz miód i mleczko pszczele[35].

Wsparcie psychiczne

Nie wolno zapominać, że zarówno diagnoza, jak i terapia raka łączy się z ogromnym stresem psychicznym dla pacjenta, dlatego też bardzo cenny jest każdy rodzaj wsparcia psychologicznego. Subiektywne doznania bólu i innych dolegliwości można złagodzić poprzez zastosowanie terapii behawioralno-poznawczej, ćwiczeń relaksacyjnych, hipnozy, jogi czy terapii opartej na uważności. Najważniejsze pozostaje jednak zawsze osobiste wsparcie najbliższych osób – rodziny i przyjaciół.

REKLAMA

Naturalna siła dla Ciebie i Twojej rodziny – odkryj Manes!

ZIOŁOWA WCIERKA DO WŁOSÓW
To bomba ziołowa!
65 zł 100 ml
8 starannie dobranych składników, które sprawiają, że włosy zaczynają rosnąć jak szalone! W składzie: kozieradka, łopian, ruta, skrzyp, perz, pokrzywa, sok z brzozy oraz szałwia.

98 zł 250 ml

WYCIĄG Z KORZENIA ŻYWOKOSTU
Na bóle stawów i kostne
55 zł 100 ml
Skutecznie działa w stanach zapalnych mięśni i zwyrodnieniach stawów. Przynosi ulgę w bólu i dobrze się wchłania. Rozgrzewa i ma działanie obkurczające.

98 zł 250 ml

Zioła i chwasty, z których wyrabiamy pamiątkowe eliksiry z Janowca, pochodzą z miejsca leżącego na terenie objętym programem Natura 2000. Dzięki temu mamy pewność, że nasze zbiory są pozbawione zanieczyszczeń przemysłowych.

ZAMÓWIENIA • LESNA-APTEKA.PL • TEL. 531 211 130 • ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl 41a91be2bc

Wprowadź do jadłospisu miód z pyłkiem pszczelim, który od lat znany jest z właściwości rewitalizujących. W pyłku pszczelim zidentyfikowano wiele witamin, kwercetynę, 32 aminokwasy oraz szereg kwasów tłuszczowych i enzymów

Przesilenie wiosenne

Pytanie: Ostatnio moje życie sprowadza się do chodzenia do pracy i z powrotem. Nie jestem się w stanie zmusić do żadnej aktywności, nawet podlewanie kwiatków stanowi dla mnie wyzwanie. Czuję się ospała i wyczerpana. Nie mogę się skupić. Mam poczucie beznadziei, brakuje mi motywacji do działania, a przy tym ciągle mam ochotę na słodycze i alkohol. Rozmawiałam z psychologiem. Powiedział, że mam obniżony nastrój i że to mogą być objawy przesilenia wiosennego. Zastanawiam się, czy mogę coś zrobić, aby odzyskać energię i chęć do życia?

Odpowiedź: Uczucie ospałości towarzyszy wielu osobom w czasie przednówku. Wiosenny letarg to stan zmęczenia, obniżonej energii lub depresji związany z nadejściem wiosny. Stan ten może być spowodowany normalną reakcją na wyższe temperatury lub mieć podłoże medyczne, takie jak alergie lub odwrócone sezonowe zaburzenie afektywne[1].

Niemiecki termin Frühjahrsmüdigkeit (dosł. „wiosenne zmęczenie") to nazwa przejściowego nastroju lub stanu fizycznego, zazwyczaj charakteryzującego się stanem niskiego poziomu energii i znużenia, doświadczanego przez wiele osób wiosną. Nie jest to choroba, ale raczej zjawisko, które uważa się za wywołane zmianą pory roku. Szacuje się, że około 50-75% mieszkańców Niemiec doświadczyło jego skutków[2].

Chociaż przyczyny tego wiosennego letargu nie zostały jeszcze w pełni poznane, pewną rolę może odgrywać równowaga hormonalna. Zgodnie z tą hipotezą, rezerwy serotoniny, „hormonu szczęścia", którego produkcja zależy od światła dziennego, wyczerpują się w okresie zimowym, co szczególnie ułatwia działanie „hormonu snu", melatoniny. Wraz z wydłużaniem się dni wiosną, organizm dostosowuje poziom hormonów i uwalnia więcej endorfin, testosteronu i estrogenu. Ta zmiana powoduje duże obciążenie organizmu, który reaguje uczuciem zmęczenia.

Badanie mierzące wzorce snu w różnych porach roku z udziałem 216 osób w Stanach Zjednoczonych wykazało natomiast, że wiosną ludzie budzą się wcześniej i śpią krócej niż zimą, to zaś może przyczyniać się do poczucia braku energii[3].

Ponadto wiosną temperatury zazwyczaj ulegają znacznym wahaniom. Wraz ze wzrostem temperatury ciśnienie krwi spada, ponieważ naczynia krwionośne rozszerzają się. Rozszerzanie się naczyń krwionośnych nazywa się wazodylatacją. Pokarm również odgrywa rolę. Zimą organizm spożywa więcej kalorii, tłuszczów i węglowodanów niż latem. Jednak w okresie regulacji hormonalnej organizm potrzebuje więcej witamin i białek.

Objawy

Na półkuli północnej objawy pojawiają się zazwyczaj od połowy marca do połowy kwietnia i w zależności od osoby mogą być mniej lub bardziej nasilone. Najczęstszymi objawami są zmęczenie (pomimo odpowiedniej ilości snu), wrażliwość na zmiany pogody, zawroty głowy, drażliwość, bóle głowy, a czasami bóle stawów i brak motywacji.

Choć oczywiście są badacze, którzy sugerują, że zmęczenie wiosenne jest bardziej zjawiskiem kulturowym, a nie sezonowym. Opierają to przypuszczenie na wynikach jednego badania. Szwajcarscy uczeni zbadali wahania czasowe zmęczenia, senności w ciągu dnia, objawy bezsenności i jakości snu za pomocą ankiet yonline, obejmującej powtarzane (tj. co 6 tygodni) oceny tych samych osób w ciągu roku.

W okresie od kwietnia 2024 r. do września 2025 r. 418 dorosłych (80% kobiet) wypełniło co najmniej 2 oceny. Prawie połowa uczestników (47%) zgłosiła występowanie zmęczenia wiosennego. Jednak powtarzane oceny w ciągu roku nie wykazały żadnych dowodów na sezonowe lub miesięczne wahania zmęczenia,

eprasa.pl 41a91be2bc

senności, objawów bezsenności lub jakości snu. Zmęczenie podczas codziennych czynności zmniejszało się wraz z dłuższymi fotoperiodami, ale było niezależne od ich zmian. Zdaniem badaczy rozbieżność między wysokim wskaźnikiem samooceny tego zjawiska a stabilnymi wzorcami longitudinalnymi sugeruje, że zmęczenie wiosenne może odzwierciedlać kulturowe etykietowanie i wynikać z uprzedzeń poznawczo-percepcyjnych, a nie odzwierciedlać rzeczywistego syndromu sezonowego[4].

Pamiętaj, jednak jeżeli uczucie wyczerpania nie ustępuje po odpoczynku i trwa ponad 6 miesięcy, musisz szukać pomocy. To bowiem może wskazywać, że rozwinął się u Ciebie zespół chronicznego zmęczenia. Jednak nim dojdzie do postawienia diagnozy, trzeba będzie wykluczyć inne choroby, które objawiają się zmęczeniem, m.in. anemię, niedoczynność tarczycy, cukrzycę, a także choroby serca, płuc, wątroby czy nerek. Do tej grupy zalicza się także zakażenie wirusem HIV, boreliozę, stwardnienie rozsiane, a także zatrucie ołowiem lub alkoholem etylowym oraz uzależnienie od środków psychoaktywnych. Zmęczenie może także towarzyszyć niektórym zaburzeniom psychicznym, dlatego także one muszą zostać wykluczone.

Szczęśliwie przedstawiciele medycyny holistycznej przychylają się do teorii, że możesz sobie pomóc, regulując sen, uzupełniając niedobory pokarmowe, niektóre naturalne metody, które okazały się skuteczne w terapii zespołu przewlekłego zmęczenia.

Zmień jadłospis

Rozważ przejście na dietę składającą się wyłącznie z produktów organicznych, ponieważ kolejną możliwą przyczyną uczucia zmęczenia są pestycydy[5]. Jednym z powodów schorzenia może być też niski poziom niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

Energii dodaje również dieta bogata w węglowodany. Te proste są szybko przetwarzane w glukozę, którą krew transportuje do wszystkich narządów i mięśni. Dzięki temu odczuwa się natychmiastowy przypływ sił i wigoru. Jednak gdy cukier zostanie spalony w komórkach, znów przychodzi zmęczenie. Dlatego, chcąc zapewnić sobie dopływ energii na dłużej, należy jeść produkty zawierające węglowodany złożone (są przetwarzane wol-

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.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm

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

eprasa.pl 41a91bez2bc

Ponieważ zmęczenie może wywoływać nadmierne obciążenie organizmu toksynami, warto rozważyć serię zabiegów w saunie z zastosowaniem promieni podczerwonych – przy temperaturze 60°C może przynieść ulgę w najpowszechniejszych objawach (zmęczeniu, bólu, kłopotach ze snem)

niej niż proste). Znajdują się np. w makaronie, kaszach oraz ryżu.

Pyłek pszczeli

Wprowadź do jadłospisu miód z pyłkiem pszczelim, który od lat znany jest z właściwości rewitalizujących. W pyłku pszczelim zidentyfikowano witaminy A, B1, B2, B3, B6, B12, E, C, PP, D, kwasy foliowy i pantotenowy, biotynę, kwercetynę, 32 aminokwasy oraz szereg kwasów tłuszczowych i enzymów. Spożywaj go na czczo w proporcji łyżka pyłku na łyżkę miodu. Możesz też wymieszać go z propolisem lub przygotować napój: do litra wody wrzuć starty korzeń imbiru, 8 ziarenek kardamonu, łyżkę miodu oraz 2 łyżki macy. Gotuj przez 10 min, następnie usuń z ognia i odstaw do ostudzenia. Pij 2 szklanki wywaru dziennie: jedną rano, a drugą w południe.

Przeciwutleniacze

Uważa się, że stres oksydacyjny może manifestować się brakiem energii, dlatego można spróbować przyjmować antyoksydanty, takie jak selen, glutation, N-acetylocysteina, kwas alfa-liponowy, koenzym Q10 i oligomery proantocyjanidynowe (OPC), jak również witaminy C i E. Wszystkie te związki uważane są za pomocne[6].

Uzupełnij minerały

Ich niedobory same w sobie mogą przyczyniać się do uczucia zmęczenia.

Żelazo Chroniczne zmęczenie bywa również objawem anemii. Nic w tym dziwnego, bowiem niskie wartości hemoglobiny – barwnika koloru czerwonego odpowiedzialnego za transport tlenu w naszym organizmie – przekładają się na słabsze dotlenienie organów. Najczęściej anemia związana jest ze zbyt niskim poziomem żelaza. Aby wykluczyć niedokrwistość jako przyczynę osłabienia, należy zrobić badania krwi. Jeśli badania potwierdzą niskie poziomy hemoglobiny, koniecznie wzbogać swój jadłospis w produkty bogate w żelazo, takie jak wątroba, czerwone mięso, nasiona roślin strączkowych, kasze gryczaną i jaglaną, szpinak, natkę pietruszki oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Możesz też suplementować się preparatami mającymi w składzie ten pierwiastek.

Magnez Osoby zmęczone powinny przebadać się również pod kątem jego niedoboru. Niektórzy pacjenci mają niski poziom tego pierwiastka we krwi, a wiele objawów choroby przypomina te towarzyszące niedoborom magnezu. W kilku przeprowadzonych na niewielką skalę badaniach wykazano, że gdy osobom z deficytem magnezu, które cierpiały na zespół chronicznego zmęczenia, podawano magnez doustnie lub w postaci zastrzyków, objawy choroby uległy złagodzeniu[7].

Jod ma istotny wpływ na regulację hormonów tarczycy. Jego niedobory mogą stać za problemami z pamięcią, koncentracją i ogólnym osłabieniem organizmu. Ponadto deficyt jodu spowalnia reakcje umysłowe i fizyczne człowieka. Jednak nim sięgniesz po jego suplementy, najpierw upewnij się, że masz zdrową tarczycę, bowiem podawanie jodu jest niewskazane w niektórych jej chorobach np. nadczynności.

Sięgnij po witaminy B12 i B3

Warto także rozważyć przyjmowanie zastrzyków z witaminą B12; w jednym z badań podawanie jej w dawkach 2500-5000 mg co 2. lub co 3. dzień przyniosło poprawę u 80% pacjentów[8].

Dobrze jest też sięgnąć po niacynę (witamina B3), która współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii oraz hamuje toksyczne działanie związków chemicznych i leków.

eprasa.pl 41a91be2bc

NADH

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH), bierze udział w wytwarzaniu adenozynotrifosforanu (ATP), źródła energii dla ciała, dlatego suplementacja nim może okazać się pomocna – tak jak w przypadku niemal 30% pacjentów, którzy wzięli udział w jednym z badań[9].

Karnityna

Ten aminokwas jest niezbędny do produkcji energii w centrach energetycznych komórki (mitochondriach), więc jego niedobór może zaburzyć ich działanie, prowadząc do takich objawów jak ogólne zmęczenie, ból mięśni i osłabienie. W jednym z badań u chorych z niskim poziomem karnityny stwierdzono poprawę po przyjmowaniu przez 2 miesiące suplementów zawierających L-karnitynę[10].

Zioła

Żeń-szeń pięciolistny (*Panax quinquefolius*) – wysokie dawki tej rośliny podawane przez 2 miesiące były skuteczniejsze od placebo w zwalczaniu zmęczenia u pacjentów z chorobami nowotworowymi. Badania przeprowadzone przez uczonych z Mayo Clinic uwzględniały 340 osób, które zakończyły lub znajdowały się w trakcie leczenia onkologicznego. Uczestnikom codziennie podawano placebo lub kapsułki zawierające 2 g sproszkowanego korzenia żeń-szenia. Po 2 miesiącach poprawa była już znaczna. Po 8 tygodniach na standaryzowanej 100-punktowej skali odnotowano 20-punktową poprawę w zakresie zmęczenia. Co istotne, preparat ziołowy nie dawał skutków ubocznych[11].

Traganek (*Astragalus*) w medycynie chińskiej znany i wykorzystywany jest od 2 tys. lat. Chińczycy nazywają go huang Qi, co oznacza żółty przywódca. Uważają, że ziele to równoważy siły życiowe, przez co wzmacnia układ odpornościowy i pomaga walczyć z infekcjami. Do szklanki gotującej się wody wrzuć 2 łyżki traganka, a następnie przykryj i odstaw do ostudzenia. Napar pij 2 razy dziennie.

Akupunktura

Praktycy tradycyjnej medycyny chińskiej sądzą, że zmęczenie jest najczęściej wynikiem upośledzenia pracy nerek, one są bowiem rezerwuarem energii w organizmie. Ulega on wyczerpaniu w następstwie długotrwałego stresu fizycznego i emocjonalnego. Innym powodem CFS według medycyny chińskiej może być blokada kanałów energetycznych w organizmie. W tym przypadku pomóc może akupunktura. Zgodnie z przeglądem badań może być ona skuteczna w zespole przewlekłego zmęczenia[12].

Bądź dobra dla siebie

Innymi krokiem ku lepszemu samopoczuciu jest regularny tryb ży-

REKLAMA

eprasa.pl 41a91be2bc

Stopniowane ćwiczenia aerobowe nie tylko znacznie poprawiają wydolność fizyczną i jakość życia, ale też zmniejszają zmęczenie i depresję

cia, w którym ustalona jest godzina zasypiania i pobudki. Warto wygospodarować czas dla siebie, aby mieć chwilę na swoje przyjemności, relaks i odpoczynek oraz zmniejszyć obowiązki społeczno-towarzyskie. Dobrze jest też zastanowić się nad możliwościami skrócenia czasu pracy lub nauki. Jak dowodzą badania, pomocne w niwelowaniu zmęczenia może być odprężenie w formie tańca lub dobrej lektury[13].

Masaż

Może przynieść ulgę i ułatwić zasypaianie. W chińskim badaniu jedna z jego wersji orientalnych, zwana „inteligentnym masażem żółwia", nie tylko łagodziła fizyczne objawy przewlekłego zmęczenia, lecz także poprawiała działanie układu odpornościowego[14].

Joga

Szukając solidnych danych naukowych na temat tego, co pomaga w leczeniu chronicznego zmęczenia, a co nie, dr Arthur Hartz, profesor medycyny rodzinnej w Iowa College of Medicine przepytał ok. 150 pacjentów skarżących się na chroniczne zmęczenie, jakich chwytali się sposobów, by sobie pomóc. 2 lata później jego zespół ponownie skontaktował się z uczestnikami badania i zapytał, jak sobie radzą i czy ich stan uległ poprawie. Kiedy naukowcy opracowali swoje dane, odkryli nieoczekiwane rezultaty: joga okazała się pomocna bardziej niż cokolwiek innego. Ludzie, którzy uprawiali jogę, czuli się lepiej niż pozostali, którzy próbowali innych rzeczy. To na razie wstępne wyniki i potrzebne są dalsze badania, aby zweryfikować ustalenia, ale skoro pomagało to im, może zadziałać i u Ciebie.

Wykonuj te 2 ćwiczenia. Umieść 1-2 poduszki przy ścianie. Połóż się na plecach, układając biodra na poduszkach i opierając uniesione nogi o ścianę. Rozstaw lekko stopy. Ręce ułóż wzdłuż tułowia (dłonie grzbietami do dołu). Zamknij oczy i przez minutę głęboko oddychaj. Usiądź na podłodze. Za plecami ułóż poduszkę. 2 inne (mniejsze) poduszki połóż po bokach kolan. Ugięte kolana rozłóż tak, by spoczęły na poduszkach. Złącz podeszwy stóp. Połóż plecy i głowę na poduszce. Ułóż ręce po bokach tułowia, dłonie grzbietami do dołu. Zamknij oczy i oddychaj głęboko przez 1 min.

Tai-chi

Jak już wspomniałem, stres może przyczyniać się do obniżenia

BIBLIOGRAFIA

SKUTKI CHEMIOTERAPII

1. J Nat Med. 2020;74(2):353-70
2. Anticancer Agents Med Chem. 2021;21(4):428-32
3. Phytother Res. 2021 Dec;35(12):6514-6529
4. Molecules. 2022;28(1):133
5. Ther Clin Risk Manag. 2025 Jul 31;21:1187-1218
6. Pharmacol Biochem Behav. 2013;103(3):450–454
7. Curr Med Chem. 2024;39(3):1333–1342
8. Hematol Oncol Clin North Am. 2008 Aug;22(4):581-617, vii
9. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:423713
10. Molecules 2016, 21, 1252
11. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2022 Oct;26(19):6935-6943
12. Journal of Acupuncture and Meridian Studies (JAMS), Vol. 5, No. 4, pp. 156-65
13. Support Care Cancer. 2018 April ; 26(4): 1019–1028
14. Cannabis and Cannabinoid Research. 2016; 1(1): 113–121
15. Neurotherapeutics. 2021 Oct;18(4):2324-2336
16. Life Science Journal 9(4):5128-5134
17. J Lab Clin Med. 1996 Feb;127(2):223-8
18. Clinical Nutrition ESPEN 67 (2025) 8e24
19. Cancer. 2001 Aug 1;92(3):684-90
20. Biomed Res Int. 2019 Oct 30;2019:3619357
21. The American Journal of Chinese Medicine 39(6):1075-91
22. Iraqi J Pharm Sci, Vol.29(1) 2020
23. Front Pharmacol. 2019 Jul 3;10:703
24. Postępy Fitoterapii 1/2011, s. 28-33
25. Int J Oncol. 2007 Apr;30(4):963-9
26. Proceedings 2021, 79, 1
27. Int Immunopharmacol. 2004 Jan;4(1):91-9
28. eCAM 2008;5(1)3–15
29. Chin. J. Integr. Med. 24, 200–206
30. Zhonghua Zhong Liu Za Zhi 40, 295-99
31. Cell. Mol. Biol. 59 (Supp): OL1842-OL1847
32. Free Radic. Res. 51, 1–13
33. J. Nephropathol. 6, 144–149
34. Front. Pharmacol. 8:178
35. Front. Pharmacol. 9:1253

PRZESILENIE WIOSENNE

1. Wasmer Andrews, Linda (Mar 28, 2012). "When Spring Brings You Down". Psychology Today. Retrieved November 25, 2016
2. Wagner, Beate (2007). „Der verkappte Winterschlaf" [The Undiagnosed Winter Sleep] (in German). Zeit Online. Retrieved November 25, 2016.
3. Digit. Med. 4, 76 (2021), doi.org/10.1038/s41746-021-00435-2
4. Doi.org/10.1101/2025.09.27.678954d
5. Toxicol Ind Health, 1999; 15: 386-97
6. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
7. Lancet, 1991; 337: 757–60; Lancet, 1992; 340: 426
8. Altern Med Rev, 2000; 5: 93-108
9. Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82: 185-91
10. Neuropsychobiology, 1997; 35: 16-23
11. www.mayo.edu/research/forefront/ginseng-fights-fatigue-cancer-patients
12. Zhen Ci Yan Jiu, 2009; 34: 421-8
13. Bernard, S. (2004). Zespół przewlekłego zmęczenia. Objawy, leczenie, profilaktyka. Warszawa: Wydawnictwo Klub dla Ciebie
14. J Tradit Chin Med, 2009; 29: 24-8
15. Tijdschr Psychiatr, 2009; 51: 603-10
16. J Psychosom Res, 2005; 58: 383-7
17. Br J Psychiatry. 2004;184:142-6
18. BMJ. 2010;340:c1777
19. Cochrane Database Syst Rev, 2008; 3:CD001027
20. Cox, L. (2000). Occupational Therapy and Chronic Fatigue Syndrome. London Philadelphia: Whurr

eprasa.pl 41a91be2bc

nastroju oraz uczucia zmęczenia[15], dlatego warto poszukać metod, które pomogą Ci go zredukować. Może to być ciepła kąpiel albo spacer. Jednak udowodniono, że zarówno medytacja, jak i ćwiczenia tai-chi skutecznie redukują stres.

Seans w saunie

Ponieważ zmęczenie może wywoływać nadmierne obciążenie organizmu toksynami, warto rozważyć serię zabiegów w saunie z zastosowaniem promieni podczerwonych – przy temperaturze 60°C może przynieść ulgę w najpowszechniejszych objawach (zmęczeniu, bólu, kłopotach ze snem, a nawet przy niewielkiej gorączce)[16].

Puść ciało w ruch

Naukowcy zauważyli, że aby podnieść obniżony nastrój, trzeba robić, to na co nie ma się ochoty, a dokładniej ruszać się, wychodzić z domu, spotykać z ludźmi. Stopniowane ćwiczenia aerobowe nie tylko znacznie poprawiają wydolność fizyczną i jakość życia, ale też zmniejszają zmęczenie i depresję[17].

Terapia poznawczo-behawioralna

Ten typ psychoterapii jest często stosowany w leczeniu przewlekle chorych pacjentów. W przeprowadzonym na dużą skalę badaniu przeglądowym stwierdzono, że u osób poddanych terapii poznawczo-behawioralnej istniało większe prawdopodobieństwo, że będą czuć się mniej zmęczone pod koniec leczenia niż te, które objęte były opieką lekarza pierwszego kontaktu[18]. Wniosek ten wysunięto na podstawie badań Cochrane, w których brało udział 1 043 pacjentów chorych na zespół przewlekłego zmęczenia. Wyniki badań wskazały, że 40% chorych osób udało się wyleczyć dzięki terapii behawioralno-poznawczej. Przytoczyć tutaj można również analizy Sheeresa i współpracowników, w których zauważono poprawę kondycji u 55-70% osób z tym syndromem. Sam stosunek podejść terapeutycznych i ich procentowa skuteczność przedstawia się w następujący sposób: 48% skuteczności terapii behawioralno-poznawczej i 27% pozostałych form terapii. Terapia behawioralno-poznawcza koncentruje się na 2 sferach. Sfera poznawcza dotyczy zmian czy negatywnych sposobów myślenia, rozwiązania problemów osobistych, społecznych, które wpływają na obniżenie jakości funkcjonowania. Natomiast głównym celem sfery behawioralnej jest wzrost aktywności i umiejętności relaksacji[19]. W aspekcie behawioralnym terapia ukierunkowana jest na stopniowe wznowienie aktywności, przy użyciu jasno zdefiniowanych, niewielkich i przewidywalnych celów[20]. Stopniowe wznowienie aktywności jest tutaj kluczowe. Program ćwiczeń powinien być dostosowany indywidualnie do każdego chorego. Chodzi o to, by przekonany o całkowitym wyleczeniu pacjent nie rzucił się w wir zaniedbanych wcześniej aktywności, starając się nadrobić zaległości życiowe, to bowiem może spowodować nawrót choroby. Dlatego konieczne jest stopniowe wznawianie aktywności polegające na indywidualnym ustaleniu programu ćwiczeń, który jest monitorowany przez terapeutę i ewentualnie modulowany.

REKLAMA

Lepsza przyswajalność = większa skuteczność

Naturalnie wspiera:
√ odporność
√ energię
√ zdrową skórę

czysty skład
kapsułka pullulanowa
vegan
www.biovelle.pl

eprasa.pl 41a91be2bc

Epilepsja i co dalej?

W ostatnich latach odkryto geny odpowiedzialne za niektóre formy tej choroby, opracowano innowacyjne leki działające na zupełnie nowych zasadach oraz udoskonalono techniki neurochirurgiczne pozwalające precyzyjnie usuwać ogniska padaczkowe

Słyszysz słowo „padaczka" i natychmiast przed oczami staje Ci dramatyczny obraz – ktoś pada na ziemię, jego ciałem wstrząsają konwulsje, z ust wydobywa się piana. To jeden z najsilniejszych stereotypów medycznych, który wciąż funkcjonuje w zbiorowej świadomości. Jednak czy naprawdę w tym tkwi istota tej choroby?

Choroba o tysiącu twarzy

Padaczka (inaczej epilepsja), to jedno z najczęstszych zaburzeń neurologicznych. Szacuje się, że dotyka ono ok. 1%, a więc blisko 400 tys. Polaków[1]. Na świecie na padaczkę choruje ok. 50 mln ludzi. Liczby te są dość zatrważające, nic więc dziwnego, że naukowcy na całym świecie starają się lepiej zrozumieć mechanizmy leżące u podstaw tej choroby.

Kiedy mówimy o padaczce, tak naprawdę nie mówimy o jednej chorobie, lecz o całym zespole zaburzeń neurologicznych. Międzynarodowa Liga Przeciwpadaczkowa definiuje padaczkę jako chorobę mózgu charakteryzującą się trwałą predyspozycją do generowania napadów oraz neurobiologicznymi, poznawczymi i społecznymi następstwami tego stanu[2].

Wyobraź sobie mózg jako gigantyczną sieć elektryczną składającą się z miliardów neuronów – komórek nerwowych, które komunikują się za pomocą impulsów elektrycznych. W zdrowym mózgu ta komunikacja przebiega w uporządkowany, kontrolowany sposób. W padaczce natomiast dochodzi do nagłych, niekontrolowanych wyładowań bioelektrycznych – jakby w mózgu nastąpiło zwarcie elektryczne. Te chaotyczne wyładowania mogą objąć niewielki fragment mózgu (napady ogniskowe) lub rozprzestrzenić się na obie półkule (napady uogólnione).

Symptomy – więcej niż tylko drgawki

Wbrew powszechnemu wyobrażeniu, spektrum objawów padaczki jest niezwykle szerokie. Obok dramatycznych napadów toniczno-klonicznych z utratą przytomności i drgawkami, występują krótkotrwałe zaniki świadomości – pacjent na kilka sekund „wyłącza się" z rzeczywistości, ma pusty wzrok i nie reaguje. Po takim epizodzie nic nie pamięta. U dzieci napady te mogą być mylnie interpretowane jako rozproszenie uwagi[3].

Niektóre osoby doświadczają aury – specyficznego ostrzeżenia w postaci dziwnych zapachów, dźwięków, migających świateł, uczucia déjà vu czy nagłej paniki. Mogą też po-

eprasa.pl 41a91be2bc

jawić się powtarzalne, bezcelowe ruchy, takie jak cmokanie, gmeranie przy ubraniu czy machanie ręką.

Przyczyny padaczki są różnorodne. W ok. 40% przypadków nie można zidentyfikować konkretnego czynnika sprawczego. W pozostałych winowajcami są wady rozwojowe mózgu, urazy okołoporodowe (u dzieci), guzy mózgu, urazy czaszkowo-mózgowe, zapalenia mózgu (u dorosłych) oraz udary i schorzenia neurodegeneracyjne (u osób starszych).

Padaczka zapisana w genach

Przełom w badaniach nad genetycznymi podstawami padaczki nastąpił wraz z rozwojem technologii sekwencjonowania nowej generacji (NGS). Dzięki niej możliwe stało się przeanalizowanie tysięcy genów jednocześnie, co pozwoliło na identyfikację mutacji odpowiedzialnych za różne formy epilepsji. Szacuje się, że nawet u 40-60% pacjentów z padaczką zaburzenie to może mieć podłoże genetyczne[4].

Genetycy wyróżniają kilka głównych kategorii. Pierwsza to choroby spowodowane mutacją w jednym, konkretnym genie. Przykładem może być padaczka miokloniczna Unverrichta-Lundborga związana z mutacją genu CSTB. Druga kategoria to nieprawidłowości chromosomowe – mikrodelecje czy mikroduplikacje fragmentów DNA. Do tej grupy należą zespoły Angelmana i Pradera-Williego, a napady epilepsji ujawniają się tu zwykle przed 3. rokiem życia[5].

Trzecia, liczna grupa to wrodzone choroby metaboliczne – genetyczne zaburzenia metabolizmu, które powodują gromadzenie się szkodliwych substancji w komórkach. Gdy dotkną one układ nerwowy, pacjent doświadcza napadów drgawkowych.

> “Skutki zastosowania diety ketogennej są zauważalne w ciągu 3 miesięcy. U 50-60% chorych liczba napadów zmniejsza się o połowę, u 30% o 90%, a u 10-15% napady ustępują całkowicie.”

Zagadka rodzinnych przypadków

Padaczka może być dziedziczna, ale nie zawsze musi tak być. Zdarzają się bowiem spontaniczne zmiany genetyczne powstające losowo. Pacjent może być pierwszą osobą w rodzinie, u której pojawiła się nowa mutacja. Choć nie odziedziczył jej od rodziców, może ją przekazać własnym dzieciom. Zespół Dravet często powstaje właśnie w wyniku mutacji *de novo* w genie SCN1A[4].

W niektórych przypadkach rodzice są zdrowymi nosicielami – mimo że objawy się u nich nie ujawniają, posiadają po jednym wadliwym genie. Padaczkę – z prawdopodobieństwem sięgającym 25% – może mieć dopiero ich dziecko, gdy otrzyma 2 wadliwe geny, po jednym od każdego z rodziców.

Zjawisko niepełnej penetracji sprawia, że nie wszyscy nosiciele mutacji mają objawy. Z 2 członków rodziny mających tę samą mutację, jeden prowadzący regularny tryb życia może nigdy nie doświadczyć napadów, podczas gdy drugi, pracujący na zmiany i niewyspany, będzie miał je regularnie[6].

Klucz do personalizacji

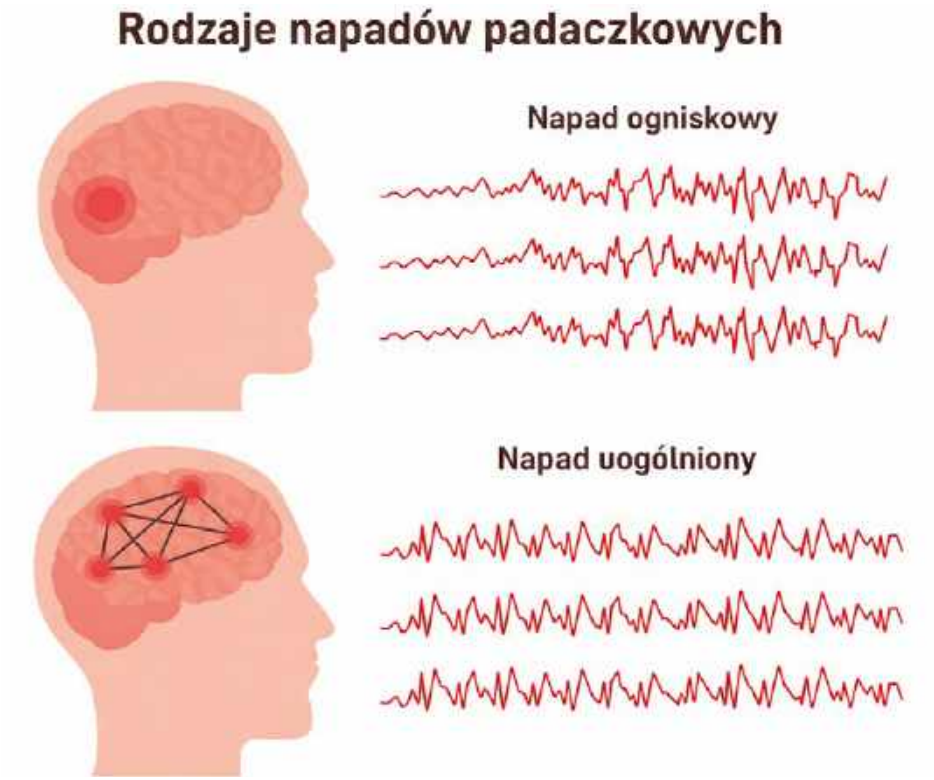
Współczesne badania genetyczne to nie tylko narzędzie diagnostyczne – to klucz do spersonalizowanego leczenia. Poznanie genetycznej przyczyny padaczki pozwala dobrać najskuteczniejszą terapię, uniknąć leków, które mogą zaszkodzić, a czasem całkowicie zapobiec rozwojowi objawów[4].

Sekwencjonowanie eksomowe (WES) analizuje wszystkie sekwencje kodujące w każdym genie człowieka, wykrywając bardzo rzadkie zmiany genetyczne. Panele padaczkowe NGS badają ponad 100 genów związanych z epilepsją, umożliwiając identyfikację przyczyn takich chorób jak zespół Dravet, stwardnienie guzowate czy zespół Retta.

Wczesna diagnoza genetyczna może mieć kluczowe znaczenie, zwłaszcza w przypadku dzieci z wrodzonymi chorobami metabolicznymi. Wykrycie nieprawidłowości w pierwszych dniach życia dziecka pozwala na wprowadzenie odpowiedniej diety i całkowite uniknięcie objawów padaczki oraz innych powikłań neurologicznych[5].

Odzyskać kontrolę nad własnym ciałem

W ostatnich latach dokonał się prawdziwy przełom w epileptologii. Odkryto



eprasa.pl 41a91be2bc

geny odpowiedzialne za niektóre formy padaczki, opracowano innowacyjne leki działające na zupełnie nowych zasadach, udoskonalono techniki neurochirurgiczne pozwalające precyzyjnie usuwać ogniska padaczkowe. Zidentyfikowano też naturalnie występujący aminokwas, który – jak wskazują badania na zwierzętach – może zahamować najtrudniejsze do opanowania napady epilepsji[7].

Dla pacjentów z padaczką lekooporną, czyli taką, której nie udaje się kontrolować tradycyjnymi lekami, te odkrycia oznaczają różnicę między życiem w ciągłym lęku przed kolejnym atakiem a odzyskaniem kontroli nad własnym ciałem.

Farmaceutyki nowej generacji

Współczesne leki przeciwpadaczkowe działają na różne sposoby: stabilizują błony neuronów, przywracają równowagę neuroprzekaźników, blokują kanały sodowe i wapniowe. Pierwszy zastosowany lek kontroluje napady u ok. 45% pacjentów, drugi u kolejnych 11% (są to dane z badań populacyjnych, mogące różnić się w zależności od typu padaczki). Niestety, u ok. 36% pacjentów rozwija się padaczka lekooporna.

Jednym z najnowszych leków jest cenobamat o podwójnym mechanizmie działania. W badaniach u 64% pacjentów częstość napadów zmniejszyła się o połowę lub więcej, a u 21% uzyskano pełną kontrolę nad chorobą[8].

Gdy jedzenie staje się lekiem

Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia padaczki lekoopornej jest specjalnie opracowana dieta.

Historia dietoterapii sięga starożytności – już Hipokrates zauważył, że post może łagodzić napady epilepsji. W latach 20. XX w. nieco inne podejście żywieniowe opracował dr Russell Wilder[9].

Dieta ketogenna naśladuje metabolicznie głodówkę. Charakteryzuje się bardzo wysoką podażą tłuszczu (70-80%) przy drastycznym ograniczeniu węglowodanów (5-10%) i umiarkowanej ilości białka (10-20%). Organizm przechodzi w stan ketozy – zamiast czerpać energię z glukozy, pozyskuje ją z ciał ketonowych produkowanych w wątrobie[10].

Skutki zastosowania diety ketogennej są zauważalne w ciągu 3 miesięcy. U 50-60% chorych liczba napadów zmniejsza się o połowę, u 30% o 90%, a u 10-15% napady ustępują całkowicie[11]. Obserwuje się też poprawę koncentracji, snu i ogólnej jakości życia.

Dieta ketogenna jest stosowana głównie u dzieci z padaczką lekooporną i jest leczeniem z wyboru w deficycie PDHD i GLUT1[12]. Ze względu na ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, wymaga ścisłego nadzoru lekarza i dietetyka.

Chirurgia i neurostymulacja

W przypadku padaczki lekoopornej, która jest skutkiem wyraźnych zmian w budowie mózgu – takich jak guz, wada rozwojowa czy stwardnienie hipokampa – skuteczną metodą leczenia może być operacja neurochirurgiczna[13]. Jej celem jest usunięcie obszaru mózgu, w którym rozpoczynają się napady.

Jedną z nowoczesnych technik jest laserowa termoablacja (MRgLITT), w której lekarz pod kontrolą rezonansu magnetycznego bardzo precyzyjnie „wypala" niewielkie ognisko padaczkowe, oszczędzając zdrową tkankę. Inną metodą jest tzw. nóż gamma – forma radiochirurgii, czyli bardzo dokładnego napromieniania zmiany bez klasycznego otwierania czaszki. W odpowiednio dobranych przypadkach wcześnie przeprowadzony zabieg daje szansę na pełną kontrolę napadów.

Jeśli operacja nie jest możliwa, alternatywą może być neurostymulacja. W stymulacji nerwu błędnego (VNS) pod skórę klatki piersiowej wszczepia się niewielkie urządzenie, które wysyła regularne impulsy elektryczne do mózgu. Z kolei głęboka stymulacja mózgu (DBS) polega na implantacji elektrod bezpośrednio w wybranych struktu-

Praktyczny przewodnik

Kategoria	Najważniejsze zalecenia
Pacjent	Regularnie przyjmuj leki i nie zmieniaj dawek bez konsultacji z lekarzem. Dbaj o sen i unikaj wyzwalaczy (stres, alkohol, migające światła). Stosuj techniki relaksacyjne. Jeśli planujesz ciążę, skonsultuj leczenie i suplementację kwasu foliowego.
Osoba towarzysząca	Podczas napadu usuń niebezpieczne przedmioty, podłóż coś pod głowę chorego. Po ustaniu drgawek ułóż chorego na boku i pozostań przy nim. Wezwij pogotowie, jeśli napad trwa ponad 5 min lub się powtarza.
Otoczenie (praca/szkoła/rodzina)	Zapewnij wsparcie i brak stygmatyzacji. Znaj podstawowe zasady pierwszej pomocy. Ustal z pacjentem plan działania na wypadek napadu.

eprasa.pl 41a91be2bc

> D-leucyna – naturalny aminokwas – może skutecznie przerywać stan padaczkowy, w niektórych przypadkach działając równie dobrze lub nawet szybciej niż stosowane dotąd leki przeciwdrgawkowe

rach mózgu. Obie metody nie usuwają przyczyny padaczki, ale mogą zmniejszyć częstość i nasilenie napadów poprzez modulowanie nieprawidłowej aktywności elektrycznej mózgu[14].

Obiecująca D-leucyna

W 2015 r. Międzynarodowa Liga Przeciw Epilepsji (ILAE) zdefiniowała stan padaczkowy jako napad trwający dłużej niż 5 min (dla napadów toniczno-klonicznych) lub serię napadów bez pełnego odzyskania świadomości między nimi. To czas, po którym ryzyko uszkodzenia mózgu rośnie, wymagając natychmiastowej interwencji.

W tym samym roku naukowcy z Johns Hopkins University zaobserwowali w badaniach na myszach, że D-leucyna – naturalny aminokwas – może skutecznie przerywać stan padaczkowy, w niektórych przypadkach działając równie dobrze lub nawet szybciej niż stosowane dotąd leki przeciwdrgawkowe. Co ważniejsze, D-leucyna przerywała trwający napad skuteczniej niż L-leucyna, działając o mniej więcej kwadrans szybciej niż diazepam, bez wywoływania senności[14].

D-leucyna to nadzieja dla pacjentów z padaczką lekooporną. Działa inaczej niż wszystkie obecne leki – nie wchodzi bowiem w znane szlaki sygnalizacyjne kontrolujące drgawki[7]. Trzeba przy tym zaznaczyć, że dotychczasowe dane pochodzą wyłącznie z badań na zwierzętach i nie pozwalają jeszcze na zastosowanie tej substancji w praktyce klinicznej.

Wspomaganie leczenia: witaminy i mikroelementy

Suplementy diety nie zastępują leków przeciwpadaczkowych, ale w niektórych sytuacjach mogą wspierać leczenie. **Witamina B6** odgrywa ważną rolę w wytwarzaniu GABA – substancji w mózgu, która „wycisza" nadmierną aktywność komórek nerwowych. U rzadkiej grupy niemowląt z tzw. padaczką zależną od pirydoksyny podawanie tej witaminy może znacząco ograniczyć napady. Inne witaminy z grupy B także są istotne, ponieważ niektóre leki przeciwpadaczkowe mogą obniżać ich poziom[1]. **Witamina D** wspiera funkcjonowanie układu nerwowego i kości. U osób z padaczką często występuje jej niedobór, dlatego suplementacja może pomóc zarówno w lepszej kontroli napadów, jak i w zapobieganiu osteoporozie. **Magnez** pomaga stabilizować aktywność komórek nerwowych, a L-karnityna bywa stosowana u pacjentów przyjmujących kwas walproinowy, aby zmniejszyć ryzyko niektórych działań niepożądanych. **Kwasy omega-3** (EPA i DHA), obecne m.in. w tłustych rybach, są ważnym składnikiem błon komórek nerwowych i mogą działać ochronnie na mózg. Koenzym Q10 wspiera pracę mitochondriów, a witaminy antyoksydacyjne (E, C i A) pomagają neutralizować stres oksydacyjny, który może nasilać uszkodzenia komórek podczas napadów.

Najważniejsze, aby każdą suplementację omówić z lekarzem. Niektóre preparaty mogą wchodzić w interakcje z lekami przeciwpadaczkowymi, a zbyt wysokie dawki mogą osłabiać ich działanie.

Spojrzenie w przyszłość

Epileptologia stoi u progu rewolucji. Od genów po chirurgię robotyczną, od diety ketogennej po D-leucynę – w walce z padaczką mamy dziś więcej narzędzi niż kiedykolwiek. Dla pacjentów oznacza to nadzieję na lepszą kontrolę napadów i normalne funkcjonowanie.

Postępy w genetyce pozwalają przewidzieć, który lek będzie najskuteczniejszy[5], a terapia genowa niesie nadzieję na naprawę wadliwych genów. Sztuczna inteligencja wspiera analizę EEG, przewidywanie napadów i minimalizowanie ich skutków.

eprasa.pl 41a91be2bc

BIBLIOGRAFIA

1. https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,107218,neurolozka-w-polsce-na-epilepsje-cierpi-ok-370-tys-osob-30-proc-z-nich-ma
2. Seminars in Neurology, 40(6), 617-623
3. Steinborn B., Mazurkiewicz-Bełdzińska M. (2013). Padaczka wieku rozwojowego. W: Standardy postępowania diagnostyczno-terapeutycznego w schorzeniach układu nerwowego u dzieci i młodzieży. Bifolium, Lublin
4. Szczałuba K. (2023). Genetyczne podłoże padaczki – stan wiedzy. Centrum Doskonałości Chorób Rzadkich i Niezdiagnozowanych, Warszawski Uniwersytet Medyczny
5. Hoffman-Zacharska D. (2017). Encefalopatie padaczkowe – diagnostyka następnej generacji. Zakład Genetyki Medycznej, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa
6. Nowagenetyka.pl. Czy padaczka jest chorobą uwarunkowaną genetycznie? https://nowagenetyka.pl/czy-padaczka-jest-choroba-uwarunkowana-genetycznie
7. Hartman A.L., Hardwick J.M. et al. (2015). D-leucine reduces seizure activity in mice. Johns Hopkins Medicine Research Publication.
8. Słowik A., Bosak M. (2022). Padaczka lekooporna – nowe perspektywy leczenia. Kurier Medyczny, Wydawnictwo Termedia
9. Jaromin M. (2016). Dieta ketogenna w leczeniu padaczki. Poradnik. Wydawnictwo Czelej, Lublin
10. Epilepsia Open, 3(2), 175-192
11. Epilepsia, 50(5), 1109-1117
12. Ehmke vel Emczyńska-Seliga E. (2018). Dieta ketogenna w leczeniu padaczki lekoopornej i wrodzonych wad metabolizmu – wskazanie lekarskie. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa
13. Lancet, 393(10172), 689-701
14. Nature Reviews Disease Primers, 4, 18024
15. Kopalnia Wiedzy (2015). Aminokwas zahamowuje stan padaczkowy. https://kopalniawiedzy.pl/stan-padaczkowy-drgawki-napad-D-leucyna-aminokwas-diazepam-myszy-Adam-Hartman-J-Marie-Hardwick,22664

Jedz na zdrowie!

Czy dieta protokołu autoimmunologicznego jest odpowiedzią na rozregulowane hormony i przewlekłe objawy? Marcelle Pick uważa, że może tak być, i dzieli się swymi zdrowotnymi sekretami na drodze do sukcesu.

Twarz Lily przepełniło zdumienie, gdy powiedziałam: „Mogę Pani zaproponować tylko wypróbowanie diety". Nie przyszła do mnie po to, by schudnąć, ale gdy usłyszała słowo „dieta", natychmiast uznała, że sugeruję jej, iż powinna obniżyć wagę.

Tak naprawdę była całkiem szczupła, więc nie rozumiała, o co mi chodzi. Zgłosiła się do mnie z powodu przewlekłych dolegliwości bólowych, niskiej energii, wyczerpania i dokuczliwych objawów żołądkowo-jelitowych, których doświadczała na skutek schorzenia autoimmunologicznego.

Szybko uspokoiłam ją, że użyte przeze mnie słowo nie ma żadnego związku z chudnięciem. Miałam na myśli jej ogólny schemat odżywiania i produkty, które wprowadzała do organizmu. Diety stosowane w celu obniżenia wagi to zupełnie inny temat.

Lily żyła z chorobą autoimmunologiczną już od dość dawna i, podobnie jak wiele kobiet zmagających się z takimi schorzeniami, czuła się sfrustrowana i zdezorientowana. Lekarze oświadczyli, że niewiele mogą dla niej zrobić.

Usłyszała od nich, że chorobę tę można łagodzić lekami, ale nie można jej wyleczyć całkowicie. Lily będzie musiała nauczyć się żyć z takimi objawami, dostosowując codzienne czynności, by zminimalizować ból.

Na szczęście ta odpowiedź jej nie usatysfakcjonowała. Zgłosiła się do mnie, ponieważ nie miała ochoty skazywać się na nieaktywny tryb życia. Znaczną część swego wolnego czasu spędzała na wędrówkach, wycieczkach rowerowych i korzystaniu z uroków przyrody. Jakże mogłaby z tego zrezygnować?

Podczas naszej pierwszej konsultacji zadałam Lily mnóstwo pytań o jej nawyki żywieniowe. Gdy słuchałam jej odpowiedzi, od razu przychodziły mi na myśl poprawki, jakie mogłaby wprowadzić, by zmienić dosłownie wszystko. Wtedy właśnie wspomniałam o diecie, jaka miałam na myśli: o diecie z protokołu autoimmunologicznego (AIP). Nie ma ona nic wspólnego z utratą wagi (choć u niektórych osób jest to szczęśliwym skutkiem ubocznym), za to, jak najbardziej związana jest z osiągnięciem najlepszego samopoczucia.

Dieta jako terapia

Badania pokazały, że stosowanie diety AIP ma pozytywny wpływ na choroby autoimmunologiczne, takie jak zapalenie tarczycy w chorobie Hashimoto (gdy układ odpornościowy atakuje gruczoł tarczycy, prowadząc do jego niewydolności)[1] i zapalne choroby jelit (obejmujące chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego)[2]. Choć potrzebne są dalsze badania, to jestem przekonana, że dieta ta może mieć podobny wpływ na wiele innych schorzeń autoimmunologicznych.

Dieta AIP może początkowo wydawać się restrykcyjna. Po pewnym czasie nabierzesz jednak takiej wprawy w kreatywnym użyciu pełnowartościowych produktów, że uświadomisz sobie, jak wiele różnorodnych możliwości może ona zaoferować.

Możliwe, że nie będziesz nawet tęsknić za dawnymi zwyczajami, które musisz porzucić. A poza tym, czyż restrykcyjna dieta nie jest lepsza od przyjmowania leków do końca życia lub od konieczności pożegnania się z ulubionymi zajęciami?

Dieta AIP jest pod pewnymi względami bardzo zbliżona do diety paleo lub keto, ale też w pewnych aspektach bardzo się od nich różni. Oto krótka charakterystyka każdej z tych diet i wyjaśnienie, jak dieta AIP wpływa na dotkliwe objawy choroby autoimmunologicznej, będące najprawdopodobniej skutkiem zaburzenia równowagi hormonalnej.

Dieta paleo Odżywianie paleo koncentruje się na produktach, które mogli jadać nasi przodkowie – myśliwi i zbieracze – w erze paleolitycznej. Jest to dieta powszechnie zalecana w schorzeniach autoimmunologicznych, otyłości i zaburzeniach poziomu cukru we krwi albo po prostu dla ogólnego dobrego zdrowia.

Według planu diety paleo możesz jeść orzechy i nasiona, zdrowe tłuszcze i białko zwierzęce, owoce, warzywa i niektóre naturalne substancje słodzące. Unikać natomiast musisz produktów mlecznych, zbóż, wszelkiej żywności przetworzonej (włącznie z rafinowanymi cukrami), fasoli i innych roślin strączkowych.

Dieta keto Dieta ketogeniczna (keto) zaleca wysoką ilość tłuszczów i niską ilość węglowodanów. Dodatek (zdrowych) tłuszczów wprowadza organizm w stan ketozy, co oznacza, że źródłem energii staje się spalanie tłuszczów. Dieta ta stosowana była od lat 20. XX w., najpierw w celu leczenia padaczki, a później jako pomoc w chorobach układu krążenia, cukrzycy, niektórych rodzajach raka, zaburzeniach pracy mózgu oraz w celu utraty wagi.

Ponieważ ilość węglowodanów (które przekształcają się w cukier) jest ograniczona, dieta keto może pomóc zrównoważyć poziom cukru we krwi i powstrzymywać lub korygować oporność insulinową.

Stosując dietę keto, możesz jeść wszystkie niskowęglowodanowe warzywa, białko zwierzęce, awokado, kokosy,

eprasa.pl 41a91be2bc

> Badania pokazały, że dieta AIP ma pozytywny wpływ na zapalenie tarczycy w chorobie Hashimoto oraz na IBD, a podobny wpływ może mieć na inne schorzenia autoimmunologiczne.

orzechy i nasiona oraz inne zdrowe tłuszcze. Unikać natomiast musisz wszelkich zbóż, alkoholu, cukrów oraz skrobiowych warzyw, takich jak marchew, słodkie ziemniaki, buraki i dynie, jak również wielu owoców.

Dozwolone są niektóre niskowęglowodanowe owoce (takie jak jeżyny, maliny, kantalupa i arbuz), więc jeśli wybierzesz tę drogę, będziesz musiała trochę bardziej zagłębić się w temat.

Dieta AIP Zasadniczym jej celem diety jest zrównoważenie dysbiozy jelitowej i zmniejszenie układowego stanu zapalnego. Koncentruje się ona na wyeliminowaniu chemikaliów żywnościowych, które, zdaniem badaczy, mogą wywierać wpływ na te schorzenia. Dieta daje więc organizmowi szansę na odzyskanie sił.

Choć dieta AIP jest dość podobna do odżywiania w stylu paleo, to jednak jest ona jeszcze bardziej restrykcyjna, szczególnie w początkowej fazie eliminacji. Gdy tę fazę będziesz mieć już za sobą, ostrożne ponowne wprowadzanie produktów pomoże Ci ustalić, które z nich możesz dodać do jadłospisu bez pogarszania samopoczucia.

Dieta AIP dopuszcza wiele warzyw, owoców, białek zwierzęcych i zdrowych tłuszczów. W fazie eliminacyjnej musisz wyeliminować zboża, rośliny strączkowe, produkty mleczne, cukier, orzechy i nasiona, kawę, jaja, czekoladę, rośliny psiankowate i niektóre przyprawy uzyskiwane z nasion. Szczegółowe listy dostępne w internecie pomogą Ci dowiedzieć się dokładnie, co możesz (i czego nie możesz) jeść w fazie eliminacyjnej diety AIP.

Dieta odpowiednia dla Ciebie

Każda z nas jest w zadziwiający sposób wyjątkowa i dlatego dwie kobiety z tym samym schorzeniem mogą wykazywać zupełnie przeciwstawne reakcje

eprasa.pl 41a91be2bc

Fazy diety AIP

Faza 1: Eliminacja

Ta faza polega na wyeliminowaniu na okres od sześciu tygodni do sześciu miesięcy wszelkich produktów i napojów, mogących wyzwalać objawy. Należą do nich wszystkie zboża, rośliny strączkowe, jaja, produkty mleczne, orzechy i nasiona, przetworzony cukier, rośliny psiankowate, przyprawy uzyskiwane z nasion (takie jak kolendra, gorczyca i gałka muszkatołowa), kawa i alkohol.

Faza 2: Ponowne wprowadzanie/testowanie

Ta faza, mogąca trwać od jednego do trzech miesięcy, polega na stopniowym ponownym wprowadzaniu wyeliminowanych produktów i ponownym usuwaniu wszystkich tych, które wywołują objawy lub ataki choroby. Wybierz pojedynczy produkt lub grupę produktów, które chcesz ponownie włączyć do jadłospisu (wiele osób zaczyna od tych, które najbardziej lubią), zjedz jego niewielką ilość i obserwuj reakcję.

Faza 3: Podtrzymanie

Gdy wykryjesz już i wyeliminujesz produkty wyzwalające objawy, stosuj ustaloną w ten sposób indywidualną dietę przez długi czas.

BIBLIOGRAFIA
Metabol Open, 2024; 25: 100342

na dany produkt spożywczy trafiający do ich organizmu. W przypadku chorób autoimmunologicznych objawy różnią się w zależności od innych czynników, takich jak równowaga hormonalna (lub jej brak) czy też nieznane nadwrażliwości na produkty spożywcze.

Z tego powodu nigdy nie usłyszycie ode mnie, że jedna dieta lub jeden sposób odżywiania jest najlepszy dla wszystkich. Poświęcam dużo czasu na zbadanie wielu opcji, by móc zalecić najrozsądniejszy plan dla każdej kobiety w jej indywidualnych okolicznościach.

Jak więc masz wybrać właściwy plan dla siebie? Zawsze sugeruję współpracę z wykwalifikowanym specjalistą, który może przeanalizować wszystkie czynniki i pomóc wskazać Ci najlepsze rozwiązanie.

Ta układanka złożona jest z tak wielu elementów, że z trudem można samodzielnie sobie z nią poradzić. Przed dokonaniem wyboru diety należy rozważyć kilka kwestii:

- Twój obecny status zdrowotny i objawy
- Twoją zdolność przestrzegania diety wystarczająco długo, by dostrzec jej efekty
- Wydatek czasu (na zakupy, prace przygotowawcze i gotowanie)
- Możliwości finansowe
- Zgodność diety z Twoim stylem życia
- Oczekiwania kulturowe
- Twoje osobiste przekonania.

> Diety AIP, paleo i keto mają jedną cechę wspólną: koncentrują się na spożywaniu zdrowych, pełnowartościowych produktów, a nie przetworzonych śmieci.

Jedz, by wyleczyć nierównowagę hormonalną

Jestem głęboko przekonana, że pożywienie jest najlepszym dostępnym nam lekiem. Diety AIP, paleo i keto mają jedną cechę wspólną: koncentrują się na spożywaniu zdrowych, pełnowartościowych produktów, a nie przetworzonych śmieci. Nasz organizm potrzebuje stałego dopływu składników mineralnych i odżywczych, by mógł funkcjonować tak, jak powinien. Jeżeli coś zakłóci ten proces, wystąpią objawy.

Integralną częścią dobrego zdrowia są hormony. Są one posłańcami przekazującymi informacje pomiędzy poszczególnymi układami organizmu. Jeżeli komunikacja pomiędzy układami ulegnie zaburzeniu, rezultatem może być wewnętrzny chaos.

Hormony wywierają wpływ na każdą z zasadniczych funkcji naszego organizmu, takich jak rozmnażanie, ciśnienie krwi, poziom energii, metabolizm, sen, apetyt, równowaga poziomu cukru we krwi oraz proces starzenia. Dlatego też, jeśli hormony nie będą zrównoważone, to prawdopodobnie to zauważysz.

Bóle głowy, zmęczenie, problemy trawienne, zaburzenia snu, depresja i lęk, przyrost wagi – lista objawów spowodowanych nierównowagą hormonalną nie ma końca. Hormony powiązane są także ze stanem zapalnym. W chorobach autoimmunologicznych to właśnie stan zapalny jest często przyczyną bólu, który odczuwasz.

Dieta AIP koncentruje się na jelitach, ponieważ nieszczelne jelito może łatwo naruszyć równowagę hormonalną. Dysponując zdrowym układem trawiennym, organizm szybko eliminuje metabolity estrogenu. Ale jeśli równowaga została zakłócona, może się to nie udać, a rezultatem będzie dominacja estrogenu.

Zdrowie jelit wpływa także na przekształcanie hormonu tarczycy T4 w jego bardziej dostępną formę T3. Nieprawidłowo funkcjonujący przewód pokarmowy może oddziaływać także na poziom cukru i insuliny we krwi, grożąc rozwojem oporności insulinowej. Stan zapalny w jelitach może wyzwolić odpowiedź stresową, prowadząc do podwyższenia poziomu kortyzolu, co z kolei może wywrzeć wpływ na poziom innych hormonów.

Wszystko to potwierdza tezę, iż to, co jemy, może poważnie wpływać

eprasa.pl 41a91be2bc

9 wskazówek dla Twej nowej diety

Możesz poczuć, że całkowita zmiana sposobu odżywiania jest czymś, co cię przerasta, zwłaszcza jeśli zbyt długo bazowałaś na gotowych daniach i przekąskach z automatów. Na dłuższą metę zmiana ta jednak się opłaca – szczególnie jeśli masz chorobę autoimmunologiczną.

Nauczenie się odżywiania pełnowartościowymi produktami, zamiast przetworzonych śmieci może stanowić klucz do powrotu do Twoich ulubionych zajęć zamiast oddawania życia we władanie bólu i wyczerpania. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci rozpocząć ten proces.

Wyczyść kuchnię Oczyść lodówkę, zamrażarkę i spiżarnię ze wszystkiego, co nie jest częścią wybranego przez Ciebie planu. Jeśli nie będziesz mieć pod ręką przetworzonych produktów, znacznie łatwiej będzie sięgnąć po zdrową przekąskę, która spełnia założenia planu.

Poświęć czas na przygotowanie Wybierz konkretny dzień tygodnia, gdy będziesz mieć czas, by zarówno kupić świeże produkty, jak i przygotować je. Dzięki temu będą gotowe, gdy będziesz potrzebować ich, by szybko coś ugotować. Ten jeden krok może zadecydować, czy przyrządzisz na obiad proste, ale pyszne i pożywne danie typu stir-fry, czy też zamówisz coś na wynos.

Nawadniaj się Woda jest niezwykle ważna dla zdrowia. Pragnienie często myli się nam z głodem, więc zanim sięgniesz po przekąskę, wypij dużą szklankę wody. Możesz nawet wykorzystać potrzebę nawadniania, by zwalczyć zachcianki na słodycze – spróbuj dodać do wody trochę owoców jagodowych, by uzyskać lekką naturalną słodycz.

Jedz powoli i uważnie Znajdź czas na delektowanie się wszystkimi nowymi smakami, jakie możesz odczuć. Zacznij ćwiczyć mózg, by smakując każdy kęs, uświadamiać sobie, jak pyszne mogą być pełnowartościowe produkty.

Nie wpadaj w rutynę Choć te diety wydają się bardzo restrykcyjne, w istocie ich możliwości są nieograniczone. Jeśli pozostaniesz przy tych owocach i warzywach, które już znasz, lub będziesz jeść wciąż te same dania, to szybko możesz się nimi znużyć. Szukaj nowych możliwości, wypróbowując nowe przepisy i zmieniając przystawki serwowane do posiłków.

Baw się przyprawami To doskonały czas, by wypróbować nowe mieszanki przyprawowe, które dodadzą smaku i atrakcyjności Twoim daniom.

Wypróbuj nowe sposoby gotowania Jestem zachwycona łatwością, z jaką przygotowuje się mięsa i warzywa we frytkownicy beztłuszczowej. Jest to też znacznie szybsze niż pieczenie w piekarniku.

Planuj z wyprzedzeniem Jeśli masz jeść poza domem, przestudiuj wcześniej, jeśli masz taką możliwość, opcje menu. Pomoże Ci to trzymać się planu, zamiast zamawiać potrawy pod wpływem impulsu.

Opanuj emocje To zadziwiające, jak często kobiety mówią mi, że po rozpoczęciu restrykcyjnego planu żywieniowego zauważają, że chcą jeść bez przerwy, nawet gdy wiedzą, że nie są głodne. Jest coś takiego w uczuciu „pozbawienia", co każe im szukać coraz większych ilości jedzenia, a dostępne możliwości wyboru mogą wydawać się mało satysfakcjonujące.

Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji, poświęć kilka minut, by uświadomić sobie, co tak naprawdę się z Tobą dzieje. Jakie uczucia wzbierają w Tobie, gdy nie możesz sięgnąć po ulubione jedzenie poprawiające nastrój?

na nasze hormony. Na szczęście zrozumienie tego pozwala uświadomić sobie, że mamy na to większy wpływ niż moglibyśmy przypuszczać. Nie musimy koniecznie sięgać po lekarstwa, których skutki uboczne są równie przykre, jak objawy, które leki te mają łagodzić.

Stosując dietę AIP (lub inny świadomy plan odżywiania), możemy odkryć wpływ pewnych produktów na nasz organizm, co pomoże nam dokonywać świadomych wyborów żywieniowych.

Dieta zmieniająca życie

Wyeliminowanie produktów, które mogą rujnować układ trawienny, zaburzać równowagę hormonalną i wywoływać układowy stan zapalny, może przynieść ogromną zmianę w naszym życiu.

Lily wypróbowała dietę AIP i stwierdziła, że produkty mleczne i gluten mają na zawsze zakaz wstępu do jej kuchni. Nie mogła uwierzyć, jak bardzo poprawiło się jej samopoczucie, gdy zidentyfikowała tych dwóch winowajców.

Ból tak bardzo się zmniejszył, a energia tak wzrosła po dokonaniu tych zmian, że wędrowny urlop z rodziną przestał być dla niej jakimkolwiek problemem. Wreszcie odzyskała swoje życie – i Ty też możesz odzyskać swoje.

BIBLIOGRAFIA

1 Cureus, 2019; 11(4): e4556
2 Inflamm Bowel Dis, 2017; 23(11): 2054–2060

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

eprasa.pl 41a91be2bc

Uzdrawianie pełnymi ziołami

Sam Watts, lekarz medycyny ajurwedyjskiej i naturalnej z doktoratem w dziedzinie badań nad rakiem, przedstawia 5 spośród najbardziej cenionych ziołowych leków przeciwrakowych Ajurwedy i wyjaśnia, jak najlepiej wykorzystać ich uzdrawiającą moc

eprasa.pl 41a91be2bc

W ostatnim dwudziestoleciu nastąpiła eksplozja badań nad przeciwrakowym działaniem szerokiego wachlarza ziół, włącznie z najważniejszymi roślinami Ajurwedy, jednego z najstarszych holistycznych systemów uzdrawiania na świecie.

Dowody pokazują jasno, że zioła te posiadają ogromny potencjał wspierania zbiorowego zdrowia i dobrego samopoczucia osób żyjących z rakiem. Bardzo często jednak ów potencjał pozostaje nieznany i niewykorzystany przez tych, którzy potrzebują go najbardziej.

Oto oparte na dowodach charakterystyki kilku wybranych spośród najważniejszych dostępnych nam ziół przeciwrakowych: ich sposób działania, dowody potwierdzające skuteczność oraz najlepsze sposoby ich bezpiecznego stosowania.

Znaczenie synergii

Zanim przejdziemy do wybranych przeze mnie ziół, musimy zmienić soczewkę, przez którą staramy się zrozumieć te rośliny i ich jedyne w swoim rodzaju, synergistyczne sposoby działania wobec raka.

Zioła nie są wytworzonymi chemicznie lekami farmaceutycznymi, ani nie działają w taki sam sposób jak one. Gdy przemysł farmaceutyczny tworzy nowy lek, zazwyczaj wybiera całą roślinę, która przynosi obiecujące rezultaty w leczeniu konkretnego schorzenia, po czym izoluje z niej konkretny związek chemiczny odpowiedzialny za to działanie. Następnie opracowuje sposoby skoncentrowania tego związku, by zwiększyć jego biodostępność w organizmie, dzięki czemu będzie działał silniej i skuteczniej.

Weźmy na przykład popularną roślinę – naparstnicę – od stuleci stosowaną przez tradycyjnych uzdrowicieli do leczenia niewydolności serca, zastoinowej choroby tętnic i arytmii. Po szczegółowym przebadaniu przypisano te korzyści występującym w naparstnicy glikozydom nasercowym. Producenci leków wyizolowali glikozydy i wykorzystali je do opracowania licencjonowanego produktu farmaceutycznego o nazwie digoksyna, będącego jednym z najszerzej przepisywanych leków nasercowych na świecie.

Ten proces izolowania, wydobywania i stężania poszczególnych związków pochodzenia roślinnego niekoniecznie jest złą rzeczą, ale nie w taki sposób działają leki ziołowe. Zioła są niewiarygodnie złożone w swej naturze i każdy dowolny lek ziołowy zawiera zazwyczaj setki odrębnych związków bioaktywnych, które odpowiadają za jego zdolności uzdrawiania.

Gdy tylko wydobędziemy jeden szczególnie ważny związek i pominiemy wszystkie pozostałe, natychmiast stracimy synergistyczny i niepowtarzalny potencjał leczniczy danego zioła.

Doskonałym przykładem jest chyba najsłynniejsza ze wszystkich przeciwrakowych roślin ajurwedyjskich: kurkuma. W zachodnim rozumieniu klinicznym wyizolowany z kurkumy związek zwany kurkuminą odpowiada za silne działania przeciwrakowe obserwowane w badaniach klinicznych.

Ale kurkumina odpowiada za mniej niż 5% bioaktywności wykazywanej przez kłącze kurkumy, które zawiera ponad 300 dodatkowych składników bioaktywnych. Te pozostałe związki mają zasadnicze znaczenie dla aktywowania przeciwrakowego działania kurkuminy – do tego stopnia, że gdy kurkumina testowana jest w badaniach klinicznych w izolacji, systematycznie wykazuje mniejszą skuteczność niż wtedy, gdy stosowana jest jako zioło w całości.

Na przykład, badacze zaobserwowali, że w porównaniu do wyizolowanej kurkuminy, kurkuma bez kurkuminy nadal wykazuje znaczący wpływ na regulowanie markerów zapalnych, poziomu cukru we krwi i podziałów komórek[1]. Wszystkie te trzy zmienne odgrywają ważną rolę w biologii raka.

W innym badaniu ekstrakt z całej kurkumy w jej czystej i niezafałszowanej postaci znacząco przewyższył wyizolowaną kurkuminę w regulowaniu perforyny[2]. Perforyna jest białkiem odgrywającym integralną rolę w kontrolowaniu aktywności immunologicznej, włącznie z mikrośrodowiskiem guzów nowotworowych. Pomaga także regulować replika-

eprasa.pl 41a91be2bc

cję komórek, co czyni ją kluczowym regulatorem proliferacji komórek rakowych.

Choć jest to pojedynczy kompleks jednego konkretnego zioła, to ta sama zasada stosuje się do wszystkich ziół we wszystkich kontekstach. Używając ziół, musimy uświadomić sobie ich wyjątkowy holizm i zachować wierność autentycznym praktykom tradycyjnych systemów medycznych, takich jak Ajurweda. Dlatego zachęcam do używania czystych, pełnych, niezafałszowanych ziół zamiast suplementów uzyskiwanych z wyizolowanych związków chemicznych.

Problem potencji

Oprócz większej skuteczności, inną korzyścią płynącą z używania wyłącznie ziół w całości jest ich lepszy profil bezpieczeństwa. Gdy z rośliny izolowany jest pojedynczy związek chemiczny, które zostaje zapakowany jako suplement, powstaje niezwykle silny produkt, zawierający znacznie większe ilości fitoskładników niż przewidziała natura.

Takie wyizolowane i skoncentrowane suplementy ziołowe w nienaturalnej formie mogą zdecydowanie częściej wywoływać skutki uboczne i niepożądane reakcje niż ich odpowiedniki z pełnych ziół w postaci podarowanej nam przez naturę.

Leki ziołowe, gdy stosowane są prawidłowo, mogą mieć ogromną wartość na polu leczenia raka. Mądre użycie leków ziołowych jest jedną z dziewięciu najczęstszych praktyk u osób, które osiągają wyjątkowo pomyślne wyniki walki z rakiem, a szczególnie tam, gdzie mamy do czynienia z rakiem zaawansowanym i nieuleczalnym[3].

Twoja przeciwrakowa apteka ziołowa

Setki leków ziołowych wykazują udowodnione działanie przeciwrakowe. Oznacza to, że mogą one hamować wzrost i proliferację komórek rakowych dzięki różnorodnym mechanizmom. Mogą wyzwalać aktywność immunologiczną w mikrośrodowisku guza, stymulować śmierć komórek rakowych lub blokować ich zdolność do podziałów.

Oto pięć z najbardziej cenionych ziołowych przeciwrakowych leków ajurwedyjskich. Wszystkie są łatwe do zdobycia i poparte solidnymi dowodami skuteczności, a do tego posiadają przejrzyste dane bezpieczeństwa i mogą być łączone w pojedynczy preparat ziołowy do codziennego użytku.

Amla

Emblica officinalis

Liściokwiat garbnikowy, znany też jako agrest indyjski

Amla to owoc wielkości agrestu z drzewa *Emblica officinalis*, którego ojczyzną są Indie i Bliski Wschód. Jest to jedna z najwyżej cenionych i czczonych roślin Ajurwedy, zarówno z perspektywy medycznej, jak i duchowej, a jej użycie sięga tysięcy lat wstecz.

Według traktatu Charaka Samhita – napisanego prawdopodobnie już 400 lat przed naszą erą – spośród wszystkich odmładzających i wzmacniających ziół tonizujących w Ajurwedzie amla jest najważniejsza, najskuteczniejsza i najsilniejsza.

Istnieje mnóstwo zachodnich dowodów na poparcie tego twierdzenia, chociażby to, że amla jest oficjalnie uznawana za najbogatsze naturalne źródło witaminy C w królestwie roślin. Jeden owoc (wielkości niedużego winogrona) zawiera więcej witaminy C niż trzy do czterech pomarańczy.

Jagody amli zawierają także wiele ważnych fitoskładników, takich jak kwasy fenolowe, flawonoidy i taniny, a także wapń, potas, żelazo i witaminy z grupy B[4].

Dowody działania przeciwrakowego

Wykazano, że w komórkach raka jajników amla zapobiegała rozprzestrzenianiu się raka poprzez tłumienie zdolności komórek do zajmowania sąsiednich tkanek[5]. W tym samym badaniu stwierdzono, że amla hamuje angiogenezę, czyli proces tworzenia nowych naczyń krwionośnych, napędzających wzrost guza.

Amla hamuje także jeden z głównych czynników sprzyjających wzrostowi raka, znany jako IGF-1 (insulinopodobny czynnik wzrostu 1), a działanie to powiązano z lepszymi wynikami w wielu rodzajach raka[6]. Owoc ten zawiera wielką ilość roślinnych polifenoli, którą chronią przed uszkodzeniami DNA, regulują specyficzne dla raka mechanizmy zapalne i powstrzymują cykl komórkowy w wielu różnych rodzajach tej choroby[7].

Oprócz tego coraz więcej dowodów z badań na zwierzętach pokazuje, że amla może pomóc w ochronie przed skutkami ubocznymi i toksycznością zarówno radio- jak i chemioterapii[8]. Badania laboratoryjne wykazały też, że amla jest klinicznie skuteczna w zabijaniu szerokiego zakresu różnych komórek rakowych, włącznie z rakiem płuc, jajników, szyjki macicy i piersi[9]. Jest ona silnym stymulantem układu odpornościowego, mogącym optymalizować jego ogólne funkcjonowanie, a to w znacznej mierze dzięki jej wysokiej zawartości przeciwutleniaczy[10].

Wprawdzie znaczną część tych badań przeprowadzono głównie w laboratorium i na gryzoniach, niemniej jednak wyjaśniają one, dlaczego ten silny przeciwrakowy lek ziołowy jest tak ceniony i szanowany w systemie ajurwedyjskim.

Ashwagandha

Withania somnifera

Witania ospała, znana też jako wiśnia zimowa lub żeń-szeń indyjski

Ashwagandha, będąca jednym z najważniejszych leków ziołowych w Ajurwedzie, używana jest w Indiach od tysięcy lat. Chociaż podobno wszystkie części tej rośliny mają wartość medyczną, to jednak najczęściej używane w celach leczniczych są jej korzenie. Zawierają one mnóstwo związków aktywnych medycz-

eprasa.pl 41a91be2bc

nie, a wśród nich słynne witanolidy, w znacznym stopniu odpowiadające za uzdrawiające działanie tej rośliny.

Korzenie zawierają także skarbnicę innych związków o silnym działaniu, m.in., przeciwutleniaczy takich jak ponadtlenek i glutation (posiadających udowodnione własności przeciwrakowe), żelaza, aminokwasów, choliny, alkaloidów oraz przeciwrakowych lignanów i tanin.

Dowody działania przeciwrakowego

Ashwagandha od tysięcy lat stosowana jest w medycynie ajurwedyjskiej jako zioło przeciwrakowe. Także współczesne badania kliniczne pokazują, że ashwagandha i zawarte w niej związki działają przeciwko wielu wyznacznikom raka.

Roślina ta może pomóc zablokować proliferację komórek rakowych, reaktywować geny supresji raka, a także powstrzymywać angiogenezę. Hamuje ona powstawanie przerzutów, stabilizuje DNA, tłumi przeciwzapalne ścieżki pronowotworowe i poprawia ukierunkowaną na raka aktywność układu odpornościowego[11].

Udowodniono także, że ashwagandha zmniejsza wywołaną przez chemioterapię neutropenię, czyli spadek liczby pewnego typu białych krwinek[12]. Choć badania prowadzono na myszach, to dostarczyły one wstępnych dowodów na poparcie stosowania ashwagandhy równolegle z chemioterapią jako pomocy w łagodzeniu skutków ubocznych leczenia.

U pacjentek z rakiem piersi ashwagandha, jak wykazano, istotnie zmniejszała wywołane przez chemioterapię zmęczenie i poprawiała jakość życia[13].

Astragalus

Astragalus membranaceus

Traganek błoniasty

Astragalus, bylina zielna, rosnąca w trawiastych regionach i na zboczach górskich, pochodzi z Chin, gdzie od dawna ceniona jest jako jeden z najważniejszych leków ziołowych.

W tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) astragalus znany jest jako *huang qi*, czyli „żółty przywódca". Nazwa ta odnosi się do żółtego wnętrza jego korzenia, ale jeszcze bardziej do prestiżowej pozycji tej rośliny u chińskich uzdrowicieli, którzy często mówią o niej jako o „wodzu wszystkich pozostałych leków ziołowych".

Astragalus zawiera szereg silnie działających składników, takich jak saponiny triterpenowe, polisacharydy, izoflawonoidy, fitosterole i olejki eteryczne. Zarówno pojedynczo, jak i zbiorowo odpowiadają one za korzyści zdrowotne wiązane z użyciem tej rośliny.

Dowody działania przeciwrakowego Badania kliniczne pokazują, że astragalus zwalcza chłoniaki oraz raka jelita grubego, jajników, żołądka, wątroby, płuc, szyjki macicy, piersi i nosogardła[14]. Udowodniono, że wywołuje on agresywną apoptozę (śmierć komórek) w wielu rodzajach linii komórek rakowych, jednocześnie powstrzymując angiogenezę i inwazję tkanek[15].

Astragalus ma również silne działanie modulujące układ odpornościowy. Wykazano, że zwiększa on immunologiczną aktywność przeciwrakową w mikrośrodowisku guza[16]. Prawdopodobnie dzięki połączeniu tych mechanizmów roślina ta wiązana jest z dłuższym czasem przeżycia w pewnych rodzajach raka, takich jak ostra białaczka szpikowa[17]. Co więcej, może łagodzić skutki uboczne zarówno chemioterapii, jak i radioterapii[18]. Na przykład, przeciwdziała tłumieniu odporności[19], mdłościom i wymiotom[20] oraz zmęczeniu[21] wywoływanym przez raka i/lub chemioterapię, a także zwiększa wskaźnik przeżyć i poprawia jakość życia[22].

Triphala

To bez wątpienia najsłynniejszy ajurwedyjski preparat ziołowy. Nie jest to pojedyncze zioło, lecz mieszanka równych części 3 suszonych superowoców, a są nimi: amla (*Emblica officinalis*), bhibitaki (*Terminalia bellirica*) i haritaki (*Terminalia chebula*). Każda z tych roślin samodzielnie ma niezwykle silne działanie, ale ich kombinacja jest znacznie silniejsza niż suma poszczególnych składników.

Triphala zawiera obfitość i wielką różnorodność fitoskładników. Konkretnie, oferuje ona wysoki poziom przeciwutleniaczy dzięki flawonoidom, polifenolom, saponinom i wysokiej zawartości witaminy C w owocach. Ma też wysokie stężenie trzech innych przeciwutleniaczy – kwasu galusowego, kwasu elagowego i kwasu chebulinowego – z których wszystkie wykazują, jak udowodniono, działanie przeciwrakowe.

Dowody działania przeciwrakowego

Triphala przeciwdziała proliferacji i wyzwala apoptozę w różnego rodzaju rakach, włącznie z rakiem piersi i prostaty[23]. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że spowalnia wzrost i migrację komórek ludzkiego raka żołądka[24].

Szczególną właściwością triphali jest jej zdolność zabijania komórek rakowych nawet wtedy, gdy TP53 jest dezaktywowany. TP53 to gen mówiący organizmowi, jak wytwarzać białko p53, tłumiące guzy rakowe[25].

Badania pokazują, że bardzo trudno jest zdrowej komórce stać się komórką rakową, o ile nie dezaktywuje ona tego genu, ale większość raków w drodze ewolucji wytworzyła taką zdolność. Wstępne badania sugerują, że triphala może być zdolna do jego reaktywowania, ale konieczne są jeszcze dalsze prace badawcze nad tym zagadnieniem.

Wysoka zawartość przeciwutleniaczy w triphali ma różnego rodzaju działania przeciwrakowe jak np. wywoływanie śmierci komórek raka piersi[26]. Inne kluczowe odkrycie pokazało, że triphala tłumi aktywność związku zapalnego NF-κB, który napędza wzrost komórek rakowych i wspiera praktycznie każdy mechanizm, jaki wykorzystują one do zapewnienia sobie przeżycia[27].

I wreszcie, triphala ma ważne i udowodnione zalety modulujące odporność, zarówno ogólne, jak też działające konkretnie w mikrośrodowisku guza[28].

eprasa.pl 41a91be2bc

Jak używać ziół

Gdy używamy preparatów ziołowych do leczenia raka, decydujące znaczenie ma spersonalizowane doradztwo i opieka. Gorąco zachęcam Cię do zgłoszenia się po porady do wykwalifikowanego lekarza ajurwedyjskiego lub zielarza medycznego, by mogli Cię wspierać i doradzać Ci w zindywidualizowany i bezpieczny sposób.

Przeczytaj także „Bezpieczne stosowanie leków ziołowych", zanim użyjesz któregoś z tych ziół, szczególnie jeśli poddajesz się jakiejkolwiek formie konwencjonalnego leczenia raka. Z tym zastrzeżeniem, proponuję proste i łatwe sposoby włączenia opisanych ziół do codziennego schematu opieki nad zdrowiem.

Twój przeciwrakowy preparat ziołowy

Najprostszym sposobem wykorzystania wszystkich zalet wymienionych tu ziół przeciwrakowych jest połączenie ich w pojedynczy preparat. Dzięki temu będzie można używać ich szybko i łatwo, a ich działanie terapeutyczne zostanie zmaksymalizowane. Oto jak należy postąpić:

1. Pozyskaj zioła

Kupuj zioła tylko z certyfikowanych i cieszących się dobrą opinią firm, które mogą dać gwarancje jakości i standardów bezpieczeństwa.

Oto co będzie Ci potrzebne:
100 g sproszkowanej triphali,
100 g sproszkowanej ashwagandhy,
100 g sproszkowanego astragalusa,
100 g sproszkowanej kurkumy,
40-50 ml soku z amli lub
100 g sproszkowanej amli.

2. Wymieszaj zioła

Wsyp wysuszone zioła do czystej i suchej miski; na tym etapie nie dodawaj soku z amli ani sproszkowanej amli. Powoli i metodycznie wymieszaj, aż całkowicie się połączą.

3. Przełóż zioła

Wsyp wymieszane zioła do czystego i suchego szklanego słoja (np. dużego słoika po dżemie lub weku) i zamknij go szczelnym wieczkiem.

4. Używaj ziół

Odmierz 1 łyżeczkę mieszanki ziołowej do szklanki i dodaj sporą szczyptę świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Następnie, jeśli używasz świeżego soku z amli, wlej go do szklanki. Jeżeli używasz sproszkowanej amli, wymieszaj ją z 40-50 ml wody i dodaj do szklanki. Dobrze wymieszaj i pij każdego ranka i wieczoru do posiłków.

Kurkuma

Curcuma longa

Ostryż długi, znany także jako haridra

Kurkuma, jedna z najbardziej cenionych i czczonych roślin w Ajurwedzie, powszechnie nazywana jest *jayanti*, co w sanskrycie oznacza „ten, kto wygrywa z chorobą". Jest to trafny przydomek, gdyż kurkuma jest jednym z najdokładniej przebadanych klinicznie leków ziołowych na świecie i wykazuje skuteczność w leczeniu i zapobieganiu całemu wachlarzowi chorób.

Jest ona także znakomitością w świecie badań nad ziołowymi lekami przeciwrakowymi, gdyż dowody zbierane już od kilkudziesięciu lat podkreślają jej skuteczność w tłumieniu procesów biologicznych w komórkach rakowych.

Kurkuma jest wieloletnim kłączem (podziemną łodygą przypominającą korzeń), które rośnie obficie w całych Indiach i na Sri Lance. Po usunięciu skóry ze świeżego kłącza dosłownie eksploduje barwa pomarańczowo-żółta, a to dzięki żółtemu pigmentowi w kurkuminie, jednym z najbardziej aktywnych związków tej rośliny.

Kłącze zawiera w swym wnętrzu obfity i złożony zestaw fitoskładników odpowiadających za prozdrowotne właściwości kurkumy. Należą do nich olejki eteryczne, takie jak bisaboleny seskwiterpenowe, zingiberen, felandren, sabinen, cyneol i borneol, jak również terpeny i kurkuminoidy takie jak kurkumina.

eprasa.pl 41a91be2bc

Dowody działania przeciwrakowego

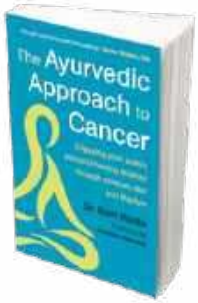
Rozległe badania prowadzone przez dwie ostatnie dekady dostarczyły przekonujących dowodów, iż kurkuma i zawarte w niej aktywne związki mogą przerywać szereg komórkowych ścieżek sygnalizacyjnych, hamując rozwój, wzrost i progresję raka[29].

Obejmuje to pobudzanie apoptozy w komórkach rakowych, hamowanie angiogenezy, powstrzymywanie proliferacji, blokowanie mechanizmów rozprzestrzeniania się i inwazji tkanek, redukowanie zapalnych mechanizmów pronowotworowych, wzmacnianie obrony antyoksydacyjnej i blokowanie sprzyjającego rakowi NF-κB.

Terapia z użyciem kurkumy była skuteczna także w zmniejszaniu bólu i stanu zapalnego u pacjentek z rakiem piersi, które przyjmowały inhibitory aromatazy, będące lekami hormonalnymi[30]. Aktualnie trwają badania kliniczne, sprawdzające skuteczność kurkumy jako terapii wspierającej w nowotworach krwi, takich jak szpiczak mnogi[31].

Istnieją jednak wyraźne dowody, iż kurkuma może wchodzić w negatywne interakcje z pewnymi typami leków chemioterapeutycznych, więc przed użyciem tego zioła w jakimkolwiek celu należy koniecznie porozumieć się z zespołem opieki klinicznej.

Zaadaptowano z nowej książki Sama Wattsa pt. „The Ayurvedic Approach to Cancer" (Chelsea Green Publishing, 2025) i wydrukowano za zgodą wydawcy.



Bezpieczne stosowanie leków ziołowych

W przypadku raka organizm, status immunologiczny, funkcjonowanie wątroby i liczne inne fizjologiczne zmienne są różne u każdej osoby. Decydując się na użycie ziół, należy przede wszystkim upewnić się, że będą dla danej osoby bezpieczne.

Najlepszym sposobem, by to uzyskać, będzie zachowanie pełnej przejrzystości z konsultantem i zespołem opieki klinicznej. Spotkaj się z nimi i powiedz im, że myślisz o rozpoczęciu opartego na dowodach naukowych schematu leczenia ziołowego jako terapii wspomagającej dla konwencjonalnej opieki onkologicznej. Wymień konkretne leki ziołowe, które zamierzasz zacząć przyjmować i wyjaśnij powody, dla których chcesz to zrobić.

Aby Twój konsultant mógł podjąć świadomą decyzję w sprawie twej prośby, wskaż mu niezwykle pomocne źródło internetowe, prowadzone przez jeden z wiodących w świecie ośrodków badań nad rakiem, Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) w Stanach Zjednoczonych. MSKCC przoduje w integracyjnym leczeniu raka, łączącym to, co najlepsze zarówno w medycynie konwencjonalnej, jak i komplementarnej.

Dla wsparcia tego celu MSKCC prowadzi wyjątkowo dobrze udokumentowaną naukowo i aktualizowaną bazę danych medycyny ziołowej, którą łatwo znajdziesz w internecie, wpisując w wyszukiwarkę „MSKCC herbal database search". Ta baza danych dostarcza szczegółowych i opartych na dowodach charakterystyk wszystkich najważniejszych leków ziołowych stosowanych w opiece nad chorymi na raka i posiada działy zarówno dla pacjentów, jak i dla lekarzy.

Uwzględnione są tam wszystkie leki ziołowe, omówione w tym artykule, wraz z ich wszystkimi potencjalnymi skutkami ubocznymi, kwestiami bezpieczeństwa oraz interakcjami z innymi lekami. Zapoznanie konsultanta z tą bazą danych pozwoli mu ocenić bezpieczeństwo i celowość stosowania wymienionych ziół w Twoich indywidualnych okolicznościach klinicznych.

Jeżeli konsultant poprze Twoją decyzję o użyciu przeciwrakowego preparatu ziołowego (patrz ramka pt. „Jak używać ziół"), wtedy możesz realizować ją z ufnością, iż Twój zespół opieki lekarskiej jest jej w pełni świadomy i uznał ją za bezpieczną.

W wielkim stopniu zmniejszy to ryzyko wszelkich niepożądanych reakcji i negatywnych interakcji z lekami. Jeżeli jednak Twój konsultant nie uważa, że zioła te są dla Ciebie bezpieczne, proszę, zastosuj się do jego rady. Jest osobą najbardziej uprawnioną do podjęcia takiej decyzji w oparciu o dogłębną wiedzę na temat Twojego statusu klinicznego.

BIBLIOGRAFIA

1 Mol Nutr Food Res, 2013; 57(9): 1529–42
2 Int J Pharmacol, 2019; 5(6): 333–45
3 Kelly A. Turner, *Radical Remission* (Bravo Ltd, 2015)
4 Antioxidants, 2022; 11(5): 816
5 J Cancer, 2020; 11(7): 1927–1939
6 Genes Dis, 2015; 2(1): 13–25; Oncotarget, 2016; 7(21): 31484–31500
7 Int J Mol Sci, 2023; 24(2): 1680; J Carcinog Mutagen, 2013; S6: 004
8 J Environ Pathol Toxicol Oncol, 2006; 25(4): 643–54; Toxicol Rep, 2018; 5: 270–77
9 Oxid Med Cell Longev, 2015; 2015: 950890
10 J Ethnopharmacol, 2002; 81(1): 5–10
11 J Neurooncol, 2016; 131(2): 201–211; Cancer Prev Res, 2020; 13(9): 721–34, Cell Mol Life Sci, 2015; 72(23): 4445–60; Adv Exp Med Biol, 2016; 928: 329–373; Int J Mol Sci, 2016; 17(3): 290
12 Indian J Physiol Pharmacol, 2001; 45(2): 253–7
13 Integr Cancer Ther, 2013; 12(4): 312–22
14 Phytomedicine, 2021; 91: 153698
15 Carcinogenesis, 2007; 28(6): 1347–1355; J Ethnopharmacol, 2012; 141(2): 635–41
16 Front Pharmacol, 2021; 12: 737674
17 Integr Cancer Ther, 2017; 16(2): 156–64
18 Cochrane Database Syst Rev, 2005; 2005(1): CD004540; Medicine (Baltimore), 2022; 101(36): e30478
19 J Clin Lab Immunol, 1988; 25(3): 125–9
20 Phytother Res, 2016; 30(5): 741–53
21 Clin Invest Med, 2012; 35(1): E1–11
22 J Exp Clin Cancer Res, 2009; 28(1): 112
23 Antioxidants (Basel), 2020; 9(1): 72
24 Biomed Res Int, 2018; 2018: 7046927
25 BioMed Res Int, 2015; 2015: 649263
26 Antioxidants, 2020; 9(1): 72
27 Integr Cancer Ther, 2018; 17(3): 894–901; Nat Rev Immunol, 2018; 18(5): 309–324
28 Indian J Pharm Sci, 2014; 76(6): 467–475
29 PDQ Integrative, Alternative, and Complementary Therapies Editorial Board, "Curcumin (Curcuma, Turmeric) and Cancer (PDQ®): Health Professional Version," Apr 5, 2024, ncbi.nlm.nih.gov
30 Clin Transl Oncol, 21 (2019): 489–98
31 Blood, 2022; 140 (Suppl 1): 5052–5055

eprasa.pl 41a91be2bc

Co za dużo, to niezdrowo

Płacisz cenę za przesadę? Homeopata David Needleman prezentuje kilka pomocnych leków, które pomogą Ci przetrwać okres folgowania sobie.

O tej porze roku – po karnawale, ujemnych temperaturach, które sprzyjały sięganiu po kaloryczne pokarmy oraz wyjedzeniu zalegających w szafkach resztach smakołyków, trudno pozbyć się świątecznych nawyków żywieniowych i wyrwać się z rutyny nieumiarkowania w jedzeniu i piciu. Niezależnie od tego, czy chodzi o pokarm, alkohol, czy jedno i drugie, nadmierne spożycie może prowadzić do wielu objawów trawiennych, takich jak wzdęcia, niestrawność i biegunka. Oto pięć środków homeopatycznych, które mogą pomóc złagodzić te nieprzyjemne dolegliwości, a także inne powszechne problemy związane z okresem poświątecznym.

Nux Vomica

To najlepszy lek w przypadku nadmiernego spożycia, zarówno pokarmu, jak i alkoholu. Jeśli masz kupić tylko jeden preparat, niech to będzie właśnie ten. Oto niektóre z objawów, które może złagodzić Nux Vomica:

- ból głowy z tyłu głowy, często z zawrotami głowy,
- nadwrażliwość na światło,
- nudności lub kwaśny smak w ustach po jedzeniu,
- niestrawność (dyspepsja) i uwięzione gazy,
- senność po posiłkach.

Arsenicum Album

Lek ten, zwany również Ars Alb lub Arsen Alb, jest często stosowany w leczeniu „towarzyszących alkoholizmowi dolegliwości", ale sprawdza się także w przypadku sporadycznego nadużycia alkoholu, np. podczas uroczystego obiadu czy kolacji. Jest szczególnie pomocny w przypadku następujących objawów, takich jak:

- prowadzące do dezorientacji upojenie alkoholowe,
- wstręt na widok lub zapach jedzenia,
- wymioty i/lub biegunka,
- szarość lub bladość skóry,
- niestrawność z pieczeniem w jamie brzusznej i odbijaniem.

Carbo Vegetabilis

Lek na bazie węgla drzewnego, który od dawna jest tradycyjnie stosowany w łagodzeniu dolegliwości trawiennych. Wspaniale regeneruje organizm, a widoczne efekty jego działania często można zauważyć bardzo szybko. Carbo Veg to środek pierwszego wyboru w przypadku następujących objawów, takich jak:

- uczucie ciężkości, pełności i senności,
- wzdęcia i nadmiar gazów,
- ból brzucha,
- nudności, wymioty i biegunka,
- marmurkowata, zimna w dotyku skóra.

Lycopodium

Lek odpowiedni w przypadku przejedzenia, ale nienadmiernego spożycia alkoholu. Może być pomocny w przypadku następujących objawów, takich jak:

- ogromny apetyt, nawet po jedzeniu,
- ekstremalne wzdęcia i nadmiar gazów, których oddawanie nie przynosi ulgi,
- ucisk w żołądku,
- biegunka lub zaparcie z nieskutecznym parciem (pierwsze wypróżnienie może przypominać uwolnienie bardzo twardego czopa, po czym może wystąpić biegunka).

Phosphorus

Innym częstym problemem zimowych miesięcy jest sezonowe zaburzenie afektywne (seasonal affective disorder, SAD), które często wiąże się z ograniczoną ekspozycją na światło słoneczne w czasie krótszych dni jesienią i zimą. Jego objawy są podobne do tych obserwowanych w przypadku depresji – występują m.in. obniżony nastrój, ospałość, rozpacz, spadek libido i trudności z koncentracją – ale tylko sezonowo.

Phosphorus to najlepszy lek homeopatyczny w przypadku SAD i ogólnego obniżenia nastroju. Jest jednak szczególnie przydatny dla osób, które łatwo wpadają w stan upojenia alkoholowego i mają skłonność do wymiotów. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy go przyjmować od końca września do początku kwietnia – warto mieć pod ręką odpowiedni zapas.

Zalecane dawkowanie
W przypadku wszystkich wymienionych powyżej leków sugeruję potencję 30C, począwszy od jednej dawki co godzinę, aż do ustąpienia objawów – do 4 dawek. Jeśli dolegliwości się utrzymują, może być konieczna zmiana środka. Aby uzyskać indywidualną poradę, skonsultuj się z wykwalifikowanym homeopatą.

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.

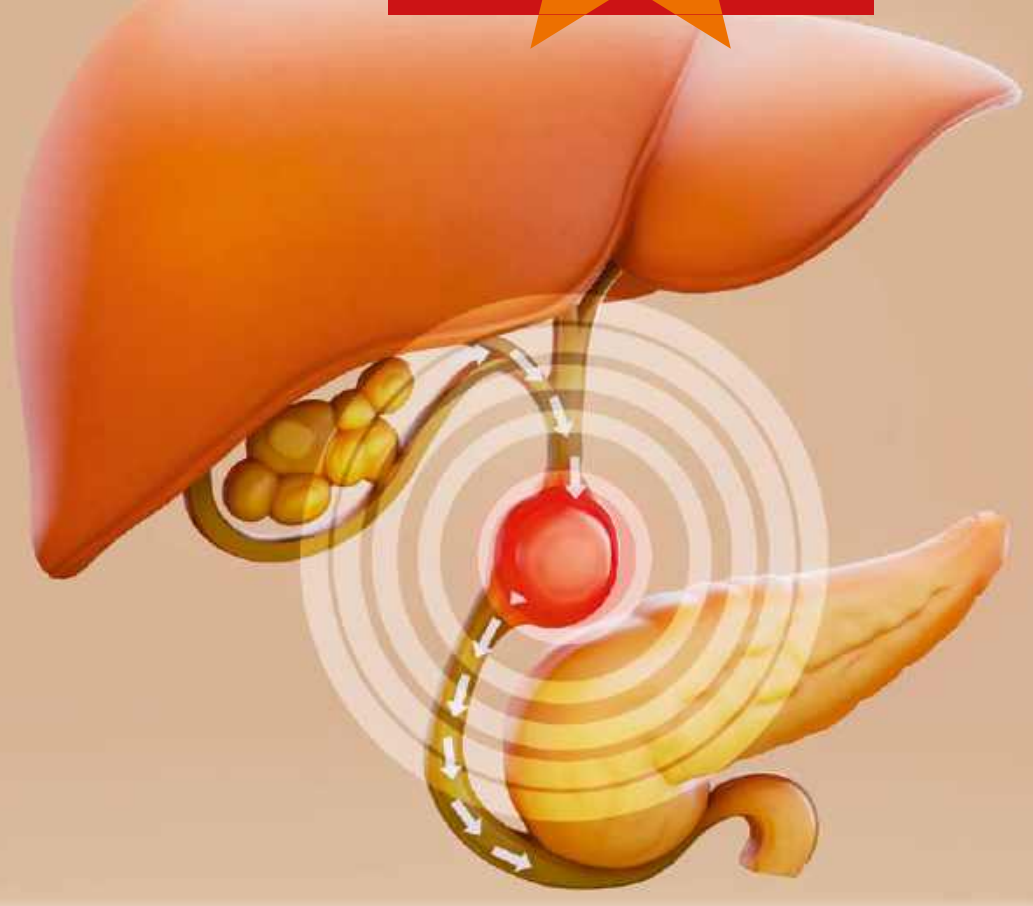
W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz 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 41a91be2bc

eprasa.pl 41a91be2bc

9 SPOSOBÓW NA



Kamienie żółciowe

Produkowana przez wątrobę żółć pełni w organizmie bardzo ważną rolę: umożliwia nam trawienie tłuszczów, a także przyswajanie rozpuszczalnych w tłuszczach witamin. Z wątroby żółć trafia do pęcherzyka żółciowego, gdzie ulega zagęszczeniu, a następnie uwalniana jest do dwunastnicy pod wpływem stymulacji układu żółciowego przez spożycie produktów bogatych w tłuszcze.

Żółć zawiera – poza wodą – kwasy żółciowe, cholesterol, bilirubinę, fosfolipidy i inne substancje. Jeżeli skład żółci ulega zaburzeniu lub jej przepływ jest utrudniony, co powoduje zastoje, może dochodzić do tworzenia się kamieni żółciowych. W większości przypadków (nawet w 80%) nie wywołują one żadnych objawów, ale po upływie lat u niektórych osób mogą stać się przyczyną dotkliwych dolegliwości i powikłań.

2 zasadnicze rodzaje kamieni żółciowych to kamienie cholesterolowe, powstające w wyniku zbyt wysokiej zawartości cholesterolu w żółci, i kamienie pigmentowe, tworzące się przy zbyt wysokim poziomie bilirubiny. Te pierwsze występują zdecydowanie częściej, ale nie zawsze nadmiar cholesterolu w żółci prowadzi do ich powstawania. Istotną rolę odgrywa tu cały szereg innych czynników, takich jak starszy wiek, płeć żeńska (u kobiet kamienie występują 2-3 razy częściej niż u mężczyzn), uwarunkowania genetyczne, zaburzenie gospodarki lipidowej, oporność insulinowa i cukrzyca, otyłość, nieprawidłowości składu mikroflory jelitowej, odżywianie pozajelitowe, a także nagła utrata wagi. Ryzyko powstawania kamieni zwiększa się też bardzo znacząco przy siedzącym trybie życia, zwłaszcza gdy połączony jest ze spożywaniem dużych ilości rafinowanych węglowodanów.

Konwencjonalne leczenie kamieni żółciowych polega na przyjmowaniu leków rozpuszczających złogi (głównie – kwasu ursodeoksycholowego), a w cięższych przypadkach – na chirurgicznym usunięciu pęcherzyka żółciowego. Nowoczesną metodą jest też litotrypsja, czyli rozbijanie kamieni za pomocą fal uderzeniowych lub lasera. Zabieg taki może jednak wywoływać skutki uboczne, takie jak stany zapalne dróg żółciowych lub trzustki oraz krwawienia. Nie chroni też przed ponownym tworzeniem się kamieni.

Jeżeli kamica żółciowa nie wywołuje ostrych objawów, wymagających interwencji lekarza, można w znacznym stopniu złagodzić jej przebieg poprzez wprowadzenie odpowiednich zmian diety, zwiększenie aktywności fizycznej oraz stosowanie ziół zapobiegających zastojom żółci i tworzeniu się kamieni. Poniżej proponujemy kilka takich sposobów.

eprasa.pl 41a91be2bc

1. POSTAW NA PREPARATY ZIOŁOWE

Terpeny roślinne, otrzymywane z olejków eterycznych, m.in. z mięty, sosny i eukaliptusa, zwiększają produkcję żółci, a także mogą hamować tworzenie kamieni żółciowych. Wykazują działanie synergistyczne, wzajemnie wzmacniając swe działanie. Od dawna stosowany jest preparat zawierający 6 takich terpenów (mentol, pinen, menton, borneol, kamfen i cyneol), który nosi nazwę Rowachol i wykazuje potwierdzone w badaniach działanie łagodzące dolegliwości w kamicy żółciowej, a także zdolność rozpuszczania kamieni żółciowych. Obniża poziom cholesterolu w żółci, zapobiega jej zastojom, działa też przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, a także rozkurcza drogi żółciowe, co nie tylko zmniejsza ból, ale ułatwia też usuwanie kamieni wraz z żółcią[1]. Rowachol chroni też przed ponownym tworzeniem się kamieni. Inną opcją jest zawierający mieszankę ziół preparat medycyny chińskiej – Lidan Paishi Pian. Jego działanie opiera się na ziołowych składnikach, które mają na celu „usuwanie wilgotnego gorąca", zwiększenie przepływu żółci i wspomaganie wydalania kamieni. Oba środki dostępne są bez recepty.

2. ZASMAKUJ W SOSIE WINEGRET

Cytryny i oliwa z oliwek to tradycyjnie stosowane produkty oczyszczające pęcherzyk żółciowy z kamieni. Zawarte w cytrynie d-limonen i pektyny wykazują działanie rozpuszczające kamienie żółciowe, a oliwa z oliwek może w pewnym stopniu rozpuszczać cholesterol, a także ułatwiać usuwanie kamieni[2]. Jednoczesne zastosowanie obu tych składników zwiększa ich skuteczność. Często zaleca się również dodanie do nich octu jabłkowego. Pamiętaj, że biała warstwa pod skórką cytryny (albedo) zawiera więcej substancji czynnych niż sok, powinna więc również znaleźć się w składzie tej mieszanki. Taki naturalny sos winegret będzie doskonałym dodatkiem do sałatek, ale możesz też wypijać codziennie sok z połówki cytryny wymieszany z 2 łyżkami oliwy z oliwek i łyżką octu jabłkowego.

3. ZREZYGNUJ Z HORMONALNEJ TERAPII ZASTĘPCZEJ

Żeńskie hormony płciowe odgrywają ważną rolę w rozwoju kamicy żółciowej. Estrogen wiąże się z receptorami w wątrobie, zwiększając ilość wytwarzanego w niej cholesterolu, a tym samym – także poziom cholesterolu w żółci. Progesteron natomiast sprzyja zastojom żółci, osłabiając skurcze mięśni gładkich pęcherzyka żółciowego. Badania potwierdzają wzrost ryzyka kamicy żółciowej przy stosowaniu hormonalnej terapii zastępczej przez kobiety w wieku postmenopauzalnym, niezależnie od tego, czy jest ona podawana doustnie, czy też przezskórnie[3].

eprasa.pl 41a91be2bc

4. DOSTOSUJ DIETĘ

Według jednej z koncepcji częstą przyczyną kamicy żółciowej są alergie pokarmowe, które nie tylko mogą wywoływać stan zapalny pęcherzyka żółciowego, ale także utrudniać jego opróżnianie i przyczyniać się do zastoju żółci. Zwracaj więc uwagę na wszelkie objawy wrażliwości i nietolerancji pokarmowych i eliminuj podejrzane produkty, szczególnie jeśli wywołują objawy ze strony pęcherzyka żółciowego.

Innym czynnikiem zwiększającym ryzyko powstawania kamieni żółciowych jest wysokie spożycie rafinowanych cukrów, takich jak sacharoza i fruktoza, i to nie tylko dlatego, że sprzyjają one otyłości, będącej również czynnikiem ryzyka w tej chorobie. Dieta bogata w rafinowane węglowodany podnosi stężenie cholesterolu w żółci, obniżając jednocześnie poziom kwasu cholowego. Podnosi także poziom insuliny we krwi, będący niezależnym czynnikiem ryzyka w kamicy żółciowej.

Korzystne działanie w kamicy żółciowej ma dieta bogata w błonnik, witaminę C, a także w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Unikać należy tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans. Niewskazane są także zbyt duże ilości roślin strączkowych. Pewne działanie ochronne wykazuje kawa (ale tylko zawierająca kofeinę), prawdopodobnie w wyniku stymulowania przepływu żółci oraz zmniejszania syntezy i wydzielania cholesterolu w wątrobie.

Posiłki należy spożywać w mniejszych ilościach, ale częściej, unikając długich okresów postu, gdyż przyjmowanie pożywienia stymuluje pęcherzyk żółciowy, powodując jego opróżnianie i zapobiegając zastojom żółci, które odgrywają zasadniczą rolę w powstawaniu kamieni żółciowych.

5. SUPLEMENTUJ WITAMINĘ C

Kwas askorbinowy może zapobiegać powstawaniu kamieni żółciowych, gdyż jest kofaktorem enzymu uczestniczącego w przekształcaniu cholesterolu w kwasy żółciowe. Sprzyjając tej przemianie, witamina C obniża poziom cholesterolu w żółci. Podnosi też poziom zawartych w żółci fosfolipidów, zwiększających rozpuszczalność cholesterolu. Badacze odkryli znaczące odwrotne powiązanie między poziomem witaminy C w surowicy krwi a występowaniem kamicy żółciowej. Zależność ta dotyczyła jednak tylko kobiet, natomiast w mężczyzn jej nie zaobserwowano[4].

6. ZAPARZ ZIOŁA ŻÓŁCIOPĘDNE

Zacznijmy od tego, że ziół o działaniu żółciopędnym nie wolno stosować w przypadku ostrych ataków kamicy żółciowej oraz w przypadku niedrożności i stanów zapalnych dróg żółciowych. Najlepiej przed ich zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem.

Zioła zalecane w przypadku kamicy żółciowej mają trojakie działanie: zwiększają produkcję żółci w wątrobie, stymulują jej przepływ, a także działają rozkurczająco na mięśnie gładkie, dzięki czemu mogą łagodzić skurcze dróg żółciowych.

Mniszek lekarski Korzeń *Taraxacum officinale* działa żółciotwórczo, żółciopędnie i rozkurczowo, a oprócz tego chroni wątrobę przed toksynami i pobudza jej działanie.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) zwiększa wydzielanie żółci, działa też przeciwzapalnie i pomaga regenerować tkanki wątroby.

Kocanka piaskowa Kwiatostan *Helichrysum arenarium* stosowany w postaci odwaru lub naparu jest tradycyjnym lekiem na niestrawność, przydatnym także w problemach z wątrobą oraz w zastojach żółci, stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego i kamicy żółciowej. Stymuluje produkcję żółci, działa rozkurczowo i zapobiega kamicy żółciowej.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) zwiększa wydzielanie żółci i ułatwia jej przepływ dzięki działaniu rozkurczowemu.

Rumianek pospolity (*Chamomilla vulgaris*) to również roślina o działaniu żółciotwórczym i żółciopędnym, a także rozkurczowym i przeciwzapalnym.

Karczoch Ekstrakt z liści *Cynara scolymus* zwiększa produkcję i ułatwia przepływ żółci, hamuje syntezę cholesterolu, a także chroni wątrobę i działa przeciwzapalnie[5].

7. PIJ SOK Z CZARNEJ RZEPY

To korzeniowe warzywo znane też jako czarna rzodkiew (*Raphanus sativus* var. *niger*) ma ostry smak, ale też silne własności żółciopędne, a także obniżające poziom lipidów we krwi[6]. Sok (także w postaci fermentowanej) stosowany jest w medycynie ludowej (m.in. w Rosji i Meksyku) dla poprawy funkcjonowania pęcherzyka żółciowego, zwiększenia produkcji żółci, zapobiegania powstawaniu kamieni żółciowych, a nawet rozpuszczania już istniejących. Stosowanie soku należy rozpocząć od niewielkiej ilości – 1 łyżki – obserwując, czy nie wywoła on dolegliwości bólowych. Stopniowo można zwiększać jego spożycie do 1 łyżki 3 razy dziennie. Dzienne spożycie soku nie powinno przekraczać 100 ml. Soku nie wolno stosować w ostrych schorzeniach i stanach zapalnych dróg żółciowych oraz wątroby, w chorobach nerek, w ciąży i w okresie karmienia piersią, a także przy indywidualnej nietolerancji. Przed rozpoczęciem kuracji należy skonsultować się z lekarzem.

8. WYPRÓBUJ AKUPUNKTURĘ

Akupunktura może hamować tworzenie się kamieni żółciowych, a nawet pomagać w ich usunięciu. Może też wpływać pozytywnie na skład żółci, obniżając poziom cholesterolu, a jednocześnie zwiększając poziom kwasu cholowego, w wyniku czego zmniejsza się tendencja do wytwarzania kamieni. W celu przeciwdziałania stagnacji *qi* w wątrobie wykorzystuje się głównie punkty akupunkturowe LIV-14 i GB-34, natomiast dla zmniejszenia wilgotności i gorąca w wątrobie i pęcherzyku żółciowym stosuje się akupunkturę w punktach GB-24, GB-34, Du-9 i SP-9[7]. Bardzo dobre efekty w jednym z chińskich badań przyniosła elektroakupunktura o zmiennej częstotliwości, stosowana w punktach LR-14, ST-21, GB-24, BL-19, BL-18, GB-34 i EX-LE6[8]. Poza bezpośrednim oddziaływaniem na skład i przepływ żółci akupunktura może też zmniejszać wrażliwość na ból, poprawiać miejscowe mikrokrążenie, działać przeciwzapalnie oraz rozluźniająco.

9. DBAJ O POZIOM MAGNEZU

Badania potwierdzają istnienie silnego powiązania między spożyciem produktów bogatych w magnez a niższym ryzykiem wystąpienia kamicy żółciowej[9]. Zależność tę przypisuje się roli magnezu w regulowaniu poziomu lipidów we krwi. Niedobór magnezu powoduje podwyższenie poziomu trójglicerydów przy jednoczesnym obniżeniu poziomu cholesterolu HDL, biorącego udział w transporcie cholesterolu do tkanek, gdzie jest on przekształcany w kwasy żółciowe. Niedostatek magnezu może przyczyniać się też do rozwoju oporności insulinowej, która z kolei powoduje podniesienie poziomu cholesterolu w żółci. Magnez reguluje aktywność genów i enzymów rozkładających lipidy, jak również chroni przed nadmierną produkcją wolnych rodników, które mogłyby stymulować gwałtowne uwalnianie glikoprotein śluzowych (mucyn) w pęcherzyku żółciowym i w ten sposób przyspieszać tworzenie kamieni żółciowych[10]. Zwróć więc uwagę, by w Twoim jadłospisie nie zabrakło produktów obfitujących w ten pierwiastek, takich jak kakao, pestki dyni, migdały, orzechy, kasza gryczana, natka pietruszki i banany.

BIBLIOGRAFIA

1. Medicina 2023, 59, 105
2. Indian Journal of Traditional Knowledge Vol. 16 (2), April 2017, pp. 197-202
3. PLoS ONE 18(12): e0294356
4. Arch Intern Med. 2000 Apr 10;160(7):931-6
5. DOI:10.3329/jbcbm.v5i1.42184
6. Phytother Res. 2014 Feb;28(2):167-71
7. Medical Hypotheses (2003) 60(1), 143–147
8. Zhongguo Zhen Jiu. 2006 Nov;26(11):772-4
9. Lipids Health Dis 23, 82 (2024)
10. Am J Physiol. 1987 Nov;253(5 Pt 1):G627-30

eprasa.pl 41a91be2bc

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 41a91be2bc

Wzmocnij kości i odporność

Singularis
Witamina D3 2000 IU
Cena: 25 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety jest cennym źródłem witaminy D3 z lanoliny. Preparat zawiera 50 µg naturalnej witaminy D w postaci cholekalcyferolu w jednej kapsułce. Witamina zawieszona została w oleju z krokosza barwierskiego, nośniku gwarantującym najwyższą – wchłanialność i skuteczność działania.Wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, a także w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu właściwej struktury i funkcji kośćca.

Większość z nas ma niedobory tego składnika odżywczego, dlatego warto rozważyć jego suplementację (można wcześniej zbadać poziom witaminy D we krwi). Suplement diety Witamina D3 Singularis Superior dostarcza 2000 j.m. cholekalcyferolu, czyli 1000% referencyjnej wartości spożycia, co łatwo pozwala uzupełnić deficyt witaminy D3 w organizmie.

Jesienno-zimowe wsparcie organizmu

Singularis
Witamina C 1000+ BioPerine Superior
Cena: 37,51 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera odpowiednio wysoką porcję witaminy C w postaci kwasu l-askorbinowego uzupełnioną standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego (BioPerine®). Witamina C jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz jest niezbędna do produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, dziąseł oraz zębów. Z kolei pieprz czarny zawarty w składniku BioPerine® znacząco poprawia wchłanialność witaminy C.

Popraw trawienie oraz kontrolę cholesterolu i glukozy

Singularis
Błonnik Pro Kompleks
Cena: 50,37 zł (220 g)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera w składzie kompleks błonnika nierozpuszczalnego i rozpuszczalnego. Błonnik nierozpuszczalny z mielonej łuski babki jajowatej (Plantago ovata), przyczynia się do poprawy funkcjonowania jelit i ułatwia pasaż jelitowy. Obniża poziom cholesterolu i lipidów we krwi. Produkt składa się również z błonnika jabłkowego zawierającego obie jego frakcje: rozpuszczalną i nierozpuszczalną. Pektyny w błonniku jabłkowym spożywane wraz z posiłkiem pomagają ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g pektyn w ramach posiłku. Suplement zawiera również błonnik rozpuszczalny z ekstraktu z nasion babki jajowatej oraz cykorii. Naturalna inulina z cykorii przyczynia się do prawidłowej pracy jelit poprzez zwiększenie częstotliwości wypróżniania. Dodatkowo preparat został wzbogacony o Lactospore® opatentowane i przebadane szczepy bakterii probiotycznych Bacillus coagulans MTCC5856.

Wsparcie odporności

Singularis
Cynk Kompleks
Cena: 36,20 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością 3 dobrze przyswajalnych form cynku. Jedna kapsułka zawiera 5 mg cytrynianu cynku, 5 mg glukonianu cynku i 5 mg siarczanu mono-L-metioniny cynku. . Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki niemu możesz przeciwdziałać zmęczeniu i infekcjom.

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 41a91be2bc

Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Ozon na cellulit

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, empik.pl
tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu zawartego w nich OZONU, oleje OZONELLA® szybko i skutecznie wchłaniają się, przenikając do głębokich warstw skóry i długo działają w miejscu aplikacji. Poprawiają jędrność, elastyczność i nawilżenie skóry tworząc płaszcz hydrolipidowy. Zapobiegają wiotczeniu skóry wzmacniając jej strukturę, poprzez przyswajanie dużych ilości witamin i zdrowych tłuszczów, a OZON wchłaniając się przez skórę stymuluje syntezę białek, w tym kolagenu i elastyny. Wykonano próby u 22 kobiet, przez 5 tygodni. Wyniki: najlepsze efekty, zdecydowaną redukcję CELLULITU uzyskano w 3-4 tygodniu stosowania u 96% badanych pań.

Shilajit Ałtajski – pogromca słabości

Sopocka Manufaktura – Siła z natury!
Shilajit Ałtajski
Cena: 144 zł (25 g), 243 zł (50 g)
www.sopockamanufaktura.com

Shilajit, znany jako mumio, od wieków uchodzi w Ałtaju za „żywicę gór", której działanie długo pozostawało tajemnicą miejscowych. Tamtejsi górale nazywają go „pogromcą słabości" i do dziś traktują jako swój największy skarb. To suplement tak rzadki, że przez lata trafiał wyłącznie do wtajemniczonych – dziś możesz sięgnąć po niego także ty. Jeden z niewielu prawdziwych produktów na rynku zalanym chińskimi fałszywkami. Autentyczny, surowy, bez kompromisów – taki, którego nie podrobi żaden rynek masowy.

Regeneracja i blask

Yves Rocher
Micro-serum intensywnie rozświetlające Anti-Âge Global
Cena: 269 zł (30 ml)
www.yves-rocher.pl

Nowością w gamie Anti-Âge Global, obecnej na rynku od 2012 r., jest opatentowany we Francji, najbardziej skoncentrowany kosmetyk w całej serii – Micro-serum intensywnie rozświetlające. Formułę wzbogacono o ekstrakt z *Achillea maritima*, bogaty w polifenole o 70% silniejszym działaniu antyoksydacyjnym niż resweratrol. Dzięki technologii Pro-Radiance i 3 mln komórek roślinnych działa na 10 oznak starzenia, wzmacnia 7 czynników świetlnych skóry i przywraca jej promienny wygląd. Żelowa formuła w 98% oparta na składnikach pochodzenia naturalnego. Linia Anti-Âge Global oferuje kompleksową pielęgnację, która działa zarówno na widoczne oznaki starzenia, jak i na źródła biologicznych zaburzeń komórkowych, przywracając młodzieńczy blask skóry i wzmacniając jej naturalny potencjał regeneracyjny.

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 41a91be2bc

Borykasz się z zimnymi dłońmi i stopami?

Pharma Nord
Bio-Pycnogenol
Cena: 171, 40 zł (90 tabletek)
www.pharmanord.pl

Nie musisz już ratować się tylko grubymi skarpetami i herbatą. Bio-Pycnogenol to naturalny ekstrakt z kory sosny, który wspiera prawidłowe krążenie i pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki wysokiej biodostępności działa od środka, wspierając uczucie ciepła i codzienny komfort. Produkt wytwarzany zgodnie z najwyższymi standardami to czysta, sprawdzona jakość. Każda tabletka zawiera 40 mg opatentowanego ekstraktu.

Naturalna moc odporności

ANNA PIKURA
Colostrum AP BIOAKTIV
Cena: 309 zł (120 kaps.)
www.annapikura.com

AP Colostrum to wyjątkowo silna substancja immunostymulująca, która dzięki bogactwu naturalnych związków czynnych wzmacnia odporność oraz układ pokarmowy, dodając energii i przyspieszając regenerację tkanek. To wysokiej jakości młodziwo bydlęce charakteryzuje się 40-krotnie większą zawartością składników aktywnych niż mleko dojrzałe, przewyższając bogactwem nawet siarę ludzką. Surowiec pochodzi od holenderskich krów przebywających na wolnym wybiegu, co gwarantuje produkt czysty, wolny od antybiotyków, pestycydów i hormonów. Preparat podnosi aktywność komórek układu odpornościowego, wykazując działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Skutecznie wspiera rozwój mikroflory jelitowej, chroni błony śluzowe układu oddechowego oraz reguluje poziom żelaza. Jest idealnym wyborem w stanach wyczerpania, przy nadmiernym stresie, intensywnym wysiłku fizycznym oraz po antybiotykoterapii. **Uwaga! Kup 2 opakowania Colostrum AP BIOAKTIV za 618 zł, a trzecie otrzymasz w prezencie*! Kod rabatowy: OCL326**
***promocja limitowana do wyczerpania zapasów.**

Wielka moc małej ampułki

CLIV
Nawilżająca ampułka z kwasem hialuronowym
Cena: 139,99 zł (30 ml)
www.hebe.pl

Ampułki CLIV to esencja pielęgnacji, która działa szybciej, głębiej i skuteczniej niż mogłoby się wydawać. Nawilżająca ampułka z kwasem hialuronowym to skoncentrowana dawka multinawilżenia, działająca od powierzchni po głębsze warstwy skóry. Zawiera kompleks 8 rodzajów kwasu hialuronowego, który w połączeniu z kwasem PHA-laktobionowym, a także dodatkiem adaptogenu wąkroty azjatyckiej przywraca skórze elastyczność i zdrowy blask. W koreańskiej filozofii beauty stosowanie ampułek nie jest dodatkiem, lecz stanowi strategiczny punkt pielęgnacji, który następuje po tonizacji i esencji, kiedy skóra jest nawilżona i przygotowana na przyjęcie skoncentrowanych składników. Kolejne kroki, takie jak aplikacja kremu, „domykają" rytuał i pomagają zatrzymać w skórze to, co ampułka dostarczyła najcenniejszego.

Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

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 41a91be2bc

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 41a91be2bc

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** rabatu

W prenumeracie tylko

~~202,80 zł~~

172,40 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 41a91be2bc

Zamów kwietniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Co się dzieje, gdy mitochondria chorują?
- Temat numeru: Uzdrów jelita i odzyskaj chęć do życia
- Ratunku, kleszcze!
- Nikotyna nie taka straszna, jak ją malują
- Jak sobie radzić z… trądzikiem torbielowatym kurzą ślepotą

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

15,40 zł zamiast 16,90 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 3/2026
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 41a91be2bc

KUKURYDZA ZWYCZAJNA (*ZEA MAYS*)

Od tysięcy lat stanowi podstawę pożywienia wielu kultur i jednocześnie ceniony surowiec leczniczy. Wspiera pracę układu pokarmowego i metabolizm, pomaga regulować poziom cukru i cholesterolu, działa przeciwzapalnie oraz antyoksydacyjnie. A jej znamiona od dawna wykorzystywane są w fitoterapii jako środek moczopędny, oczyszczający i wspierający pracę nerek.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Kukurydza zwyczajna jest jedną z najstarszych i najważniejszych roślin uprawnych świata. Choć często kojarzona bywa jedynie z popcornem i produkcją pasz, w rzeczywistości stanowi niezwykle wartościowy surowiec. Pochodzi z obszarów dzisiejszego Meksyku, gdzie była uprawiana już ponad 7000 lat temu. Dla cywilizacji Majów, Azteków i Inków stanowiła podstawę pożywienia, a także element rytuałów religijnych i leczniczych – była uznawana za dar bogów. Ziarno, liście, łodygi i znamiona kukurydzy wykorzystywano w leczeniu chorób nerek, dróg moczowych, nadciśnienia oraz dolegliwości trawiennych.

Jej ziarno stanowi cenne źródło węglowodanów złożonych, głównie skrobi. W przeciwieństwie do produktów wysoko przetworzonych, pełne ziarno zawiera również błonnik pokarmowy, który reguluje pracę jelit, wspiera mikrobiotę jelitową i pomaga w kontroli poziomu glukozy we krwi[1]. Dostarcza umiarkowane ilości białka roślinnego, w tym zein, czyli specyficzne białko kukurydziane, które, choć nie jest pełnowartościowe aminokwasowo, w połączeniu z roślinami strączkowymi tworzy korzystny profil żywieniowy. Jest również źródłem witamin z grupy B, zwłaszcza B1, B3, B6 oraz kwasu foliowego, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i procesów metabolicznych. Na szczególną uwagę zasługuje zawartość karotenoidów, takich jak luteina i zeaksantyna, odpowiedzialnych za żółty kolor ziarna. Związki te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i odgrywają kluczową rolę w ochronie wzroku, zwłaszcza plamki żółtej. Kukurydza zawiera również polifenole, kwas ferulowy, flawonoidy oraz fitosterole, które wspierają zdrowie serca i wykazują działanie przeciwzapalne[2]. Olej kukurydziany, pozyskiwany z zarodków, jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, głównie kwas linolowy (omega-6), a także witaminę E, chroniącą komórki przed stresem oksydacyjnym[3].

Znamiona kukurydzy

Szczególnym surowcem zielarskim są znamiona kukurydzy (*Stigma maydis*), czyli charakterystyczne „włosy", zawierające flawonoidy, saponiny, fitosterole i olejki eteryczne. Od dawna stosowane są w medycynie ludowej jako środek moczopędny, przeciwzapalny i wspierający pracę nerek, ułatwiając eliminację drobnych kryształów z dróg moczowych. Badania wskazują, że ekstrakty ze znamion kukurydzy mogą lekko podnosić jego pH, co pomaga zmniejszać ryzyko powstawania kamieni i ułatwia ich usuwanie. Dodatkowo chronią nerki przed uszkodzeniem, zmniejszając stres oksydacyjny i ograniczając przywieranie kryształów szczawianu wapnia do komórek nerkowych[4]. Potwierdzone zostało także ich działanie hepatoprotekcyjne oraz łagodnie obniżające ciśnienie krwi.

BIBLIOGRAFIA

1. J Food Biochem. 2019 Aug;43(8):e12943
2. Molecules. 2022 Aug 13;27(16):5166
3. J Acupunct Meridian Stud. 2013 Jun;6(3):149-58
4. J Agric Food Chem. 2023 Nov 22;71(46):17810-17818
5. Nutrients2018, 10(9), 1262
6. Biomolecules. 2024 Mar 12;14(3):338
7. Biomed Res Int. 2014: 2014:507435
8. BMC Complement Med Ther. 2024 Apr 17;24(1):162
9. Molecules. 2021 Jan 2;26(1):199
10. Rev Gastroenterol Peru. 2021 Jul-Sep;41(3): 156-163
11. Cell Mol Biol (Noisy-le-grand). 2021 Jan 31;67(1):165-170

eprasa.pl 41a91be2bc

Wpływ na układ sercowo-naczyniowy

Regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych, w tym kukurydzy, wiąże się z obniżeniem ryzyka chorób serca i naczyń. Błonnik pokarmowy oraz fitosterole obecne w ziarnie pomagają obniżać poziom cholesterolu LDL, ograniczając jego wchłanianie w jelitach[5]. Badania wskazują, że olej kukurydziany może korzystnie wpływać na profil lipidowy, zmniejszając stężenie cholesterolu całkowitego i trójglicerydów we krwi, przy jednoczesnym zachowaniu prawidłowego poziomu frakcji HDL. Polifenole i karotenoidy działają ochronnie na śródbłonek naczyń krwionośnych, redukując stres oksydacyjny i stan zapalny, które leżą u podstaw miażdżycy. Dzięki zawartości potasu kukurydza wspiera regulację ciśnienia tętniczego, wpływając na prawidłową pracę serca i mięśni.

Wsparcie dla oczu

Kukurydza jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł luteiny i zeaksantyny – karotenoidów odgrywających kluczową rolę w ochronie narządu wzroku[6]. Związki te gromadzą się w plamce żółtej siatkówki, gdzie filtrują szkodliwe promieniowanie niebieskie oraz neutralizują wolne rodniki, zmniejszając stres oksydacyjny. Regularne spożywanie kukurydzy może obniżać ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) związanego z wiekiem oraz zaćmy, a także wspierać ostrość widzenia[7]. Stanowi cenny element diety profilaktycznej dla osób pracujących przy komputerze.

Ochrona układu nerwowego

Zawarte w kukurydzy witaminy z grupy B, w szczególności tiamina, niacyna i pirydoksyna, odgrywają istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Wspierają one metabolizm glukozy w mózgu, syntezę neuroprzekaźników oraz procesy regeneracyjne komórek nerwowych. Regularne spożywanie kukurydzy może sprzyjać poprawie koncentracji, pamięci i stabilności nastroju, a także łagodzić skutki przewlekłego stresu i zmęczenia psychicznego. Dieta bogata w naturalne źródła tych witamin może wspierać profilaktykę zaburzeń neurologicznych i neurodegeneracyjnych[8].

Działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne

Kukurydza zawiera liczne związki bioaktywne o działaniu przeciwutleniającym, w tym kwas ferulowy, flawonoidy i antocyjany (szczególnie w odmianach czerwonych i fioletowych), które neutralizują wolne rodniki, zmniejszają stres oksydacyjny i mogą ograniczać rozwój przewlekłych stanów zapalnych[9]. Badania sugerują, że dieta bogata w polifenole kukurydzy może wspierać profilaktykę chorób metabolicznych, nowotworowych i neurodegeneracyjnych.

Wsparcie układu pokarmowego i metabolizmu

Błonnik zawarty w kukurydzy poprawia perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom oraz wspiera rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Produkty fermentacji błonnika, takie jak krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, wzmacniają barierę jelitową i działają przeciwzapalnie. Badanie wykazało, że codzienne stosowanie liofilizowanego koncentratu fioletowej kukurydzy 200 mg przez 3 lata było skuteczne i bezpieczne w zapobieganiu rozwojowi polipów jelita grubego, redukując ich liczbę o 83% w porównaniu z grupą placebo, przy minimalnych działaniach niepożądanych[10].

Co więcej, kukurydza, spożywana w formie pełnoziarnistej, charakteryzuje się umiarkowanym indeksem glikemicznym, co sprzyja stabilizacji poziomu cukru we krwi i może być korzystne dla osób z insulinopornością oraz cukrzycą typu 2[11].

Zastosowanie kukurydzy:

Napar ze znamion kukurydzy na drogi moczowe
Łyżkę suszonych znamion zalej szklanką wrzątku, parz pod przykryciem 15 min. Pij 1-2 razy dziennie przy skłonności do obrzęków i infekcji układu moczowego.

Regenerujący olejek kukurydziany do skóry
2 łyżki oleju kukurydzianego połącz z łyżką oleju migdałowego oraz zawartością kapsułki witaminy E. Mieszankę delikatnie podgrzej w kąpieli wodnej, następnie ostudź i przelej do ciemnej buteleczki. Stosuj kilka kropel na lekko wilgotną skórę twarzy lub ciała, delikatnie wmasowując. Działa nawilżająco, regenerująco i chroni przed wolnymi rodnikami. Szczególnie polecany do skóry suchej, wrażliwej i narażonej na podrażnienia.

Zupa krem
2 szklanki ugotowanej kukurydzy podsmaż krótko na łyżce oliwy razem z drobno posiekaną cebulą i ząbkiem czosnku. Wlej 500 ml bulionu warzywnego i gotuj na małym ogniu przez ok. 10 min. Dodaj pół łyżeczki kurkumy, szczyptę świeżo startego imbiru, odrobinę pieprzu oraz sól do smaku. Całość dokładnie zmiksuj na gładki krem. Zupę można zabielić łyżką jogurtu naturalnego. Danie działa przeciwzapalnie i wzmacnia odporność oraz usprawnia trawienie.

Domowy peeling kukurydziany
2 łyżki drobno zmielonej kaszy kukurydzianej wymieszaj z łyżką oleju kokosowego i łyżką miodu. Delikatnie masuj skórę kolistymi ruchami, spłucz. Peeling wygładza i nawilża skórę.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Ameryki Środkowej, obecnie uprawiana na całym świecie.
Surowiec: ziarno, zarodki i znamiona (*semen* i *embryo Zeae mays* oraz *Stigmata maydis)*
Uprawa: roślina jednoroczna, ciepłolubna, wymaga żyznych gleb i dużego nasłonecznienia
Ważne: osoby z nietolerancją kukurydzy lub alergią powinny zachować ostrożność. Produkty wysoko przetworzone z kukurydzy nie wykazują tych samych właściwości co pełne ziarno.

eprasa.pl 41a91be2bc

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 dobrej jakości 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 liści i kwiatów 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.

Moje Konopie.pl

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.
Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162
Sprawdź na
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

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 41a91be2bc

Marzec

czas *przejścia* – *czas* regeneracji

Magnez 5 Form dla wsparcia układu nerwowego i wieczornej regeneracji

Kurkumina z Boswellią w otoczce fosfolipidowej dla wsparcia ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym

Pro- i Prebiotyki. 20 miliardów „przyjaciół" dla wsparcia równowagi mikrobioty jelitowej

VITALLABS. Dla tych, którzy czytają etykiety.

Vitallabs Polska - Autoryzowany Dystrybutor Altrient® LivOn Labs, Neutrient® i ResultsRNA w Polsce

https://vitallabs.pl email: info@vitallabs.pl +48 881 031 788

eprasa.pl 41a91be2bc