O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Czym wspomóc wiosenny detoks, by odzyskać energię?

Nakarm mitochondria i pozbądź się cukrzycy, nadciśnienia i zwyrodnienia stawów

Zioła, które pomogą skończyć z uciążliwymi zaparciami

Nikotyna chroni mózg, przeciwdziała ADHD i zapobiega covid-19!

Jak uzdrowić chore jelita?

Numer 4 | kwiecień 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na anemię

Jak sobie radzić z...
- trądzikiem różowatym
- ślepotą zmierzchową

eprasa.pl 43a99d93d9

Naturalne wsparcie odporności i jelit
Dla osób w każdym wieku
Pozyskiwane z siary bydlęcej

www.sklep-smilk.pl

Proszki Mleczne
ul. Hallera 11
89-100 Nakło nad Notecią

Kontakt: **tel.+48 662 027 792**
email: **biuro@shn.pl**

eprasa.pl 43a99d93d9

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

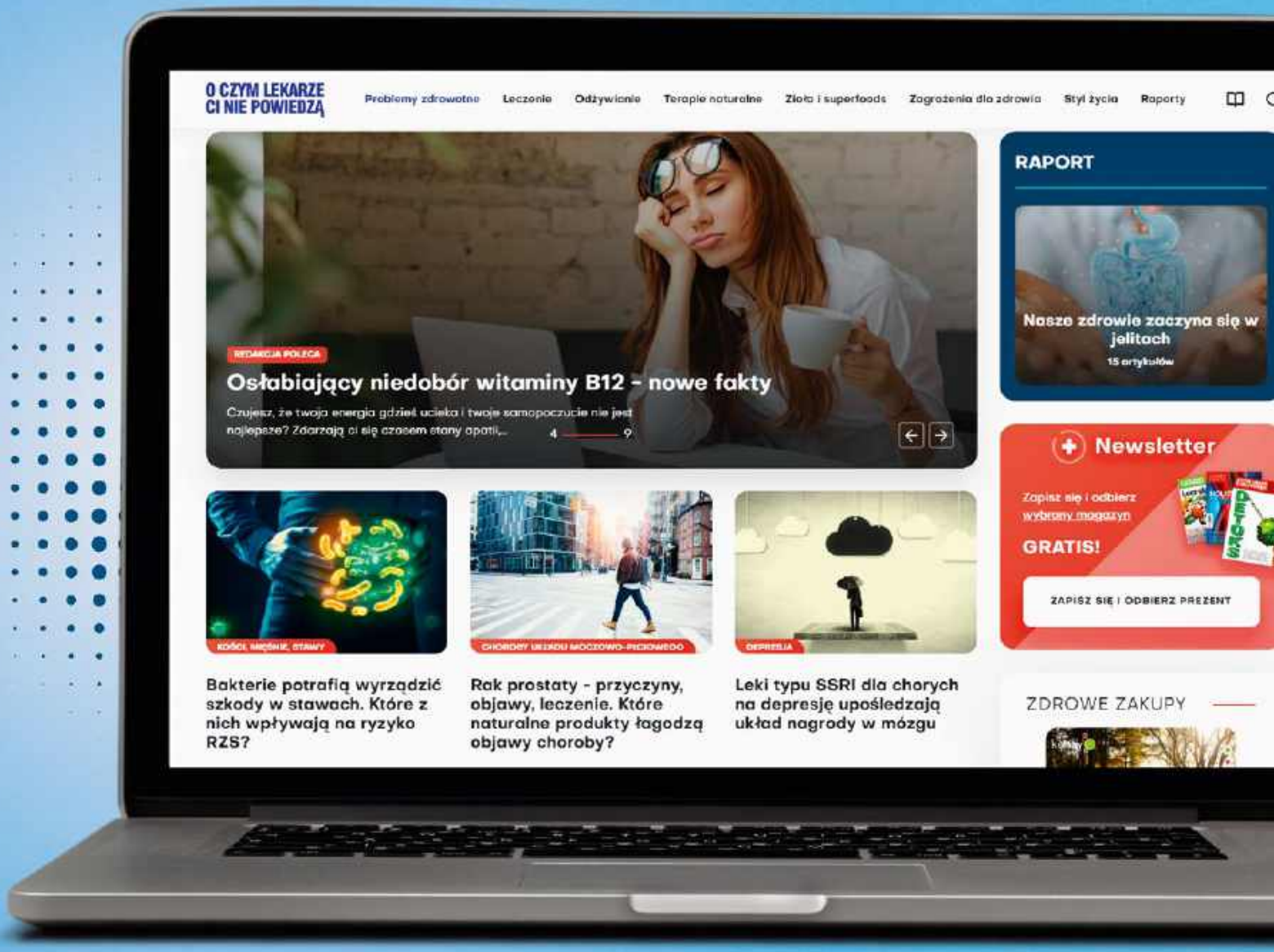
DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 43a99d93d9

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 43a99d93d9

Recepta na długie życie – trzymaj się od lekarza z daleka?

Niewielka brazylijska grupa wprawia antropologów w osłupienie – wydaje się, że żyją wiecznie. Prawnuczka generała Davida Canabarro – Inah Canabarro Lucas urodziła się 8 czerwca 1908 r., kiedy prezydentem Stanów Zjednoczonych był Theodore Roosevelt, nie odkryto jeszcze penicyliny, a filmy nadal były nieme. Zmarła 30 kwietnia 2025 r. Jak łatwo policzyć w wieku 116 lat! Nic dziwnego, że Inah była uznawana za najstarszą osobę na świecie. João Marinho Neto ma 113 lat i wciąż jest w świetnej formie.

Innym przypadkiem jest rodzina, w której dar długowieczności przekazywany jest z pokolenia na pokolenie. I tak Brazylijka w wieku 110 lat ma siostrzenice w wieku 100, 104 i 106 lat, co czyni ich rodzinę jedną z najdłużej żyjących, jakie kiedykolwiek udokumentowano w Brazylii! Najstarsza siostrzenica Agnes Keleti (obecnie 106-letnia) jeszcze 6 lat temu startowała w zawodach pływackich. Dodajmy, że Agnes to mistrzyni olimpijska w gimnastyce.

Jaki jest ich sekret? Naukowcy z Uniwersytetu São Paulo nie są pewni, ale uważają, że może odgrywać tu rolę genetyka. Brazylia ma jeden z najbardziej zróżnicowanych profili genetycznych na świecie – ale to samo dotyczyłoby Brazylijczyków, którzy nie dożywają tak sędziwego wieku.

Cóż inni zauważyli jeszcze jedną prawidłowość: wszyscy ci długowieczni ludzie, mieszkają w odizolowanych rejonach Brazylii, z dala od lekarzy i służby zdrowia. Prawdopodobnie nigdy w życiu nie spotkali lekarza i z pewnością nie otrzymali szczepionek przeciwko covid-19.

Jak zyskać pacjenta na całe życie? Wmówić mu chorobę!

– To zaś może okazać się kluczem do długiego i zdrowego życia – twierdzi autor kontrowersyjnej, analitycznej, krytycznej i sarkastycznej strony www.cosmiconion.substack.com.

Przedstawił on 8 kroków medycyny, które uwikłają każdego i przyspieszają jego śmierć, no, chyba że jest się Brazylijczykiem.

Krok 1 to diagnoza medyczna. Lekarz wypowiada zestaw słów: „Masz X" – i natychmiast pojawia się choroba. Pojawia się pacjent i powstaje dożywotni strumień dochodów.

Wszystko, co nastąpi, jest następstwem tego momentu nazwania.

Krok 2: test. Diagnoza często wymaga przeprowadzenia serii badań. Każde z nich ma szerokie zakresy „normy", które z czasem się zwiększa, a wzorce są dopasowywane do predefiniowanych kategorii. Żaden test nie wywołuje choroby; one generują pomiary. Po nałożeniu etykiety mapa staje się terytorium. Nazwa staje się rzeczywistością.

Krok 3: negatywne placebo (nocebo). Każda diagnoza i wynik testu stają się rodzajem zaklęcia. Znamy władzę umysłu nad materią dzięki efektowi placebo, który leczy poprzez znaczenie. Jednak jego ciemną stroną jest nocebo, choroba poprzez znaczenie. Współczesna medycyna opiera się na tym drugim, ponieważ strach jest bardziej opłacalny niż nadzieja.

Kroki 4 i 5: ciągła choroba lub pułapka genetyczna. To odzwierciedlenie tego starego dowcipu, gdy młody syn lekarz obwieścił ojcu też lekarzowi, który wrócił z urlopu, że wyleczył wszystkich jego pacjentów. Stary lekarz załamał ręce i mówi: „Coś ty najlepszego zrobił, przecież dzięki stałemu leczeniu Nowaka, Kowalskiego i Wiśniewskiego, kupiłem nasz dom, willę we Francji i wypasione fury dla całej rodziny!"

Zatem najpierw zdefiniuj schorzenie jako przewlekłe, genetyczne, postępujące, a będziesz miał pacjenta na całe życie. Wylecz pacjenta, a stracisz źródło dochodu. Do chorób „złotego standardu" należą choroby autoimmunologiczne, zespoły metaboliczne, zaburzenia nastroju i stany przedchorobowe, które zlewają się w choroby. Nie można ich wyleczyć; po prostu ma się je na zawsze. Inną opcją jest choroba genetyczna. Po prostu pechowiec urodził się zepsuty, jego DNA to tykająca bomba zegarowa i nic, co zrobi, nie może jej zniwelować. Tylko medycyna może go uratować. Kiedy to się już stanie, zostanie uwięziony w psychologicznej zależności i posłuszeństwie, bez żadnego wyjścia.

Krok 6: taśmociąg medyczny. Po postawieniu diagnozy pacjent musi przejść kolejne wizyty, badania kontrolne, modyfikacje dawkowania, nowe leki, konsultacje ze specjalistami, konsultacje, inwazyjne badania i interwencje proceduralne. Nie są to czynności odrębne, lecz wzajemnie się wzmacniające, niczym koła zębate w silniku.

Krok 7: język choroby. Słowa stają się celą więzienną, a ludzie wymawiają: „mam artretyzm" lub jakąkolwiek inną zdiagnozowaną chorobę. To językowy zwrot, który zmienia doświadczenie w tożsamość, podczas gdy pacjent z artretyzmem powinien powiedzieć: „Moje ciało jest w stanie zapalnym", ale takie sformułowanie zachowałoby podmiotowość. Etykiety kradną tę podmiotowość.

Krok 8: obszar. Jeśli objawy nie są inwazyjnymi potworami, to czym są? To sygnały z organizmu przytłoczonego toksynami, niedoborami żywieniowymi, przewlekłym stresem psychicznym, zanieczyszczeniami itp. Jednak ten model jest zbyt tani, zbyt potężny i zbyt skuteczny, by można go było dopuścić w myśleniu medycznym.

Co więc zrobić? Cosmic Onion sugeruje, abyśmy przestali traktować etykiety jako prawdę, a zamiast tego obserwowali objawy, nie przyjmując ich, oczyścili nasze środowisko i traktowali ciało jako inteligentne, a nie wadliwe. Samo pytanie: „Co się stanie, jeśli poczekam?" przełamuje połowę czarów medycyny, a wybór ciekawości nad strachem rozpuszcza drugą połowę. Oczywiście, zawsze pozostaje przeprowadzka w jakiś ustronny zakątek Brazylii.

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 43a99d93d9

SPIS TREŚCI

Kwiecień 2026

Z OKŁADKI

Nakarm mitochondria 32

Kompleksowy przewodnik pozwalający przywrócić prawidłowy metabolizm komórkowy i utrzymać produkcję energii na najwyższym możliwym poziomie

Detoks ze wspomaganiem 58

Gdy wesprzesz wiosenne oczyszczanie odpowiednimi suplementami, szybciej odzyskasz energię oraz chęć do życia!

Jak uzdrowić chore jelita 64

Co zrobić, gdy jelita zaczynają przeciekać? Na szczęście dysponujemy różnymi metodami na przywrócenie integralności śluzówki.

Zioła, które przegonią zaparcia 94

Fitoterapia pomoże przyspieszyć perystaltykę, poprawić konsystencję stolca, a przy tym korzystnie wpłynie na mikrobiom jelitowy

Nie taka straszna, jak ją malują? 98

Tytoń – a co za tym idzie także nikotyna – mają reputację substancji szkodliwych dla zdrowia. Jednak jak się okazuje, nikotyna może pomóc w walce z covid-19 i innymi chorobami!

9 sposobów na anemię 110

20

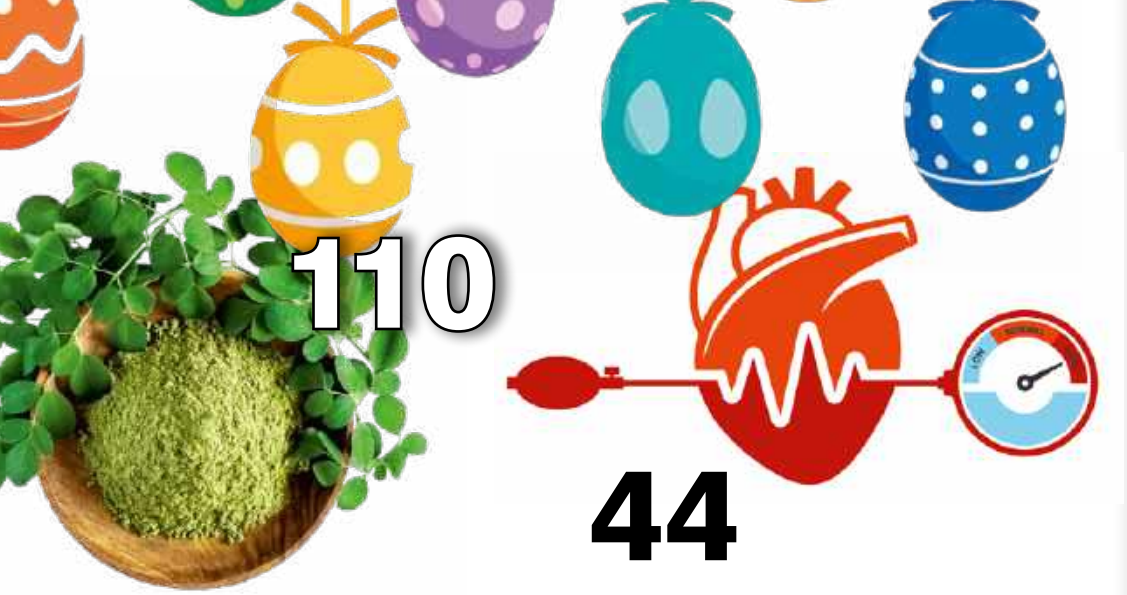
98

TEMAT NUMERU

10

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

eprasa.pl 43a99d93d9



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Prawdziwe jedzenie 20
Tłuszcze nasycone znalazły się na czołowym miejscu w nowej piramidzie żywieniowej amerykańskiego rządu!

NEWS FOCUS

mRNA: ogromne zyski i oszustwa 24
Dzięki tej technologii branża farmaceutyczna ma zyskać biliony dolarów, a co z bezpieczeństwem pacjentów?

RAPORT SPECJALNY

Tajemnicze oblicze wtórnych mitochondriopatii 28
Co robić, gdy nasze elektrownie komórkowe słabują? Jak chronić je przed uszkodzeniami?

Dieta mitochondrialna 32

ZDROWY STYL ŻYCIA

Kolagen – arcydzieło natury 40
Nie tylko pomaga utrzymać jędrną skórę, ale może też przeciwdziałać bólom stawów i powstawaniu blizn

Zmień jedną rzecz 44
Podajemy 10 powodów, dla których warto przyjmować codziennie kwasy omega-3, a jest ich znacznie więcej!

Można żyć bez małej czarnej 48
Napoje, które możesz pić zamiast kawy, poprawią koncentrację i dodadzą energii

Sposoby na urodę 52
Istnieje wiele naturalnych sposobów, które pomagają wzmocnić płytkę paznokcia

Manuka – wyjątkowy dar natury 56
Miód zarówno do walki z drobnoustrojami, jak i ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym

Wiosenny detoks 58

TEMAT NUMERU

Ratunku cieknące jelito! 64

Nieswoiste zpalenia jelit 74
Czy choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego to 2 przykłady tego samego procesu?

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

trądzikiem różowatym 82

ślepotą zmierzchową 88

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na zaparcia 94

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Nikotyna na tapecie 98

Holistyczne leczenie raka 104
Dr Leigh Erin Connealy tłumaczy, dlaczego wysokie dawki witaminy C mogą pomóc w przypadku tej choroby.

Homeopatia na kaprysy pogody 108
David Needleman oferuje garść leków, które pomogą Ci poczuć się słonecznie, niezależnie od pogody

RUBRYKI STAŁE

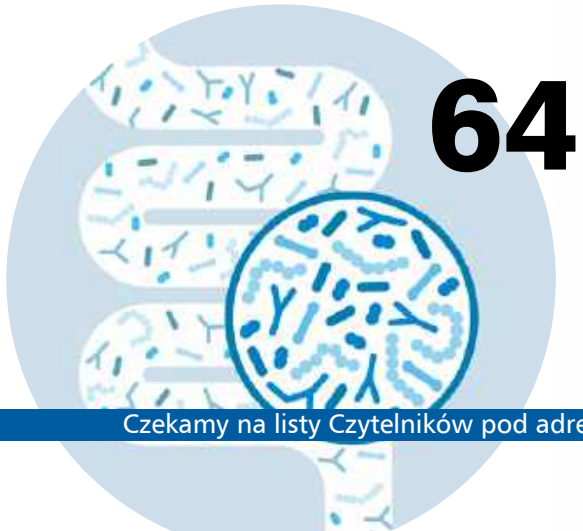
Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Świetlik 121



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

LICZBY i FAKTY

Ok. **10% ran** zrasta się nieestetycznie, a **blizny** powodują ogromny dyskomfort

Obecnie liczba osób z chorobą **Alzheimera** wynosi **26,6 mln** i oczekuje się, że do 2050 r. wzrośnie do **106,2 mln**

Nerki filtrują dziennie ok. **180 litrów krwi**

Szacuje się, że **76% światowej populacji** ma poziom **kwasów tłuszczowych** stanowczo **zbyt niski**, by utrzymać zdrowie

Osoby które otrzymały przeciw grypie **szczepionkę mRNA**, były o **7% bardziej narażone na zgon** niż te, które dostały standardową

Ponad **70% dorosłych Amerykanów** cierpi na **nadwagę** lub **otyłość**, a blisko 1 na 3 nastolatków ma stan przedcukrzycowy

eprasa.pl 43a99d93d9

LISTY

Niepokojące szumy

Szanowni Państwo od kilku miesięcy zmagam się z problemem, który coraz bardziej mnie niepokoi. Słyszę w uszach stały pisk, czasem jakby ciche buczenie. Nie jest żaden dźwięk z zewnątrz, tylko coś, co słyszę wyłącznie ja. Najbardziej dokucza mi to wieczorem, gdy w domu zapada cisza, wtedy dźwięk staje się wyraźniejszy i utrudnia mi zasypianie. W ciągu dnia łatwiej to zignorować. Martwię się, czy to nie objaw poważnej choroby. Spędzam wiele godzin przy komputerze i często używam słuchawek. Czy to może mieć z tym związek? Co powinienem zrobić?

Kamil

Opisane objawy są bardzo charakterystyczne dla szumów usznych. Tak, jak opisałeś, często nasilają się w ciszy, ponieważ wtedy mózg nie ma innych bodźców dźwiękowych, które mogłyby je „zamaskować". Przyczyny bywają różne. Jedną z częstszych jest długotrwała ekspozycja na hałas – także ten codzienny jak zbyt duża głośność w słuchawkach czy praca w otwartym biurze. Nawet umiarkowany, ale regularny hałas może prowadzić do mikrouszkodzeń komórek słuchowych w uchu wewnętrznym. Innym czynnikiem jest przewlekły stres. Napięcie układu nerwowego sprawia, że mózg staje się bardziej wyczulony na sygnały płynące z ciała i może wzmacniać odczuwanie szumu. Szumy uszne mogą też towarzyszyć niewielkiemu ubytkowi słuchu, zaburzeniom krążenia, napięciu mięśni szyi i karku, a czasem nadciśnieniu tętniczemu. Podstawowe badania, takie jak ocena słuchu (audiometria), pomiar ciśnienia czy badania krwi, pomagają wykluczyć przyczyny wymagające leczenia. Jeśli nie stwierdzi się konkretnej choroby, postępowanie polega głównie na zmniejszaniu nasilenia objawu i uczeniu się jego ignorowania. Pomocne jest ograniczenie hałasu i używania słuchawek, dbanie o higienę snu oraz redukcję stresu. Wiele osób korzysta też z tzw. maskowania dźwiękiem, czyli cicha muzyka lub delikatny wentylator w tle, które ułatwiają zasypianie. Im spokojniej do nich podejdziesz i im bardziej zadbasz o ogólną równowagę organizmu, tym większa szansa, że przestaną dominować w Twoim życiu.

Niespokojna noc

Dzień dobry, od kilku miesięcy mój sen wygląda zupełnie inaczej niż kiedyś. Zasypiam dość szybko, ale niemal każdej nocy budzę się kilka razy, najczęściej między 2 a 4 nad ranem. Nie wybudza mnie hałas ani potrzeba pójścia do łazienki. Po prostu nagle jestem całkowicie przytomna. Czasem czuję wtedy napięcie w ciele i zaczynam myśleć o pracy albo sprawach, które mnie stresują. Zdarza się, że ponownie zasypiam dopiero po godzinie, a rano wstaję zmęczona i rozbita. Coraz bardziej obawiam się wieczoru, bo kojarzy mi się z kolejną nieprzespaną nocą. Czy takie częste wybudzanie się to już bezsenność?

Agata

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

eprasa.pl 43a99d93d9

To, co opisujesz, bardzo przypomina tzw. bezsenność podtrzymaną, czyli trudność z utrzymaniem ciągłości snu. Problem ze snem nie zawsze polega na braku możliwości zaśnięcia, równie częstą dolegliwością jest właśnie nocne wybudzanie się i płytki, przerywany sen. W efekcie organizm nie przechodzi prawidłowo przez wszystkie fazy snu, szczególnie przez fazę głęboką i REM, które odpowiadają za regenerację psychiczną i fizyczną. Stąd poranne zmęczenie, spadek koncentracji i większa drażliwość.

Jedną z najczęstszych przyczyn takiego stanu jest przewlekły stres. Nawet jeśli w ciągu dnia funkcjonujemy normalnie, układ nerwowy może pozostawać w stanie podwyższonej gotowości.

Na jakość snu wpływają także inne czynniki: nieregularne godziny zasypiania, praca do późna, ciężkie kolacje, alkohol (który początkowo usypia, ale w drugiej połowie nocy wywołuje wybudzenia) i zbyt wysoka temperatura w sypialni.

Praktycy tradycyjnej medycyny chińskiej uważają, że wybudzenia w tym przedziale czasowym wskazują na zaburzenia pracy wątroby, która właśnie nocą jest najbardziej aktywna. Czasem znaczenie mają również wahania hormonalne, niedobory żelaza lub zaburzenia pracy tarczycy, dlatego, jeśli problem utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni, warto wykonać próby wątrobowe oraz badania poziomu żelaza i ferrytyny, a także hormonów tarczycy.

Krępujący problem

Droga Redakcjo, zmagam się z krępującym problemem, utrudniającym życie – nieprzyjemnym zapachem stóp. Nawet jeśli rano zakładam świeże skarpetki i dbam o higienę, pod koniec dnia czuję wyraźny, nieprzyjemny zapach. Zaczynam unikać zdejmowania butów w towarzystwie, bo bardzo się tego wstydzę. Czy są skuteczne sposoby, by się tego pozbyć na stałe?

Ludwik

Najczęstszą przyczyną jest nadmierna potliwość stóp (hiperhydroza). Długie przebywanie w nieprzewiewnym obuwiu, syntetyczne skarpetki i brak odpowiedniej wentylacji sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów. Warto też zwrócić uwagę na same buty, jeśli nie mają czasu wyschnąć, stają się siedliskiem bakterii, nawet jeśli stopy są czyste. Podstawą jest dokładne osuszanie stóp po myciu, zwłaszcza przestrzeni między palcami. Dobrze sprawdzają się skarpetki z bawełny lub włókien odprowadzających wilgoć oraz zmienianie ich w ciągu dnia, jeśli to możliwe. Buty powinny „odpoczywać" co najmniej dobę, warto mieć 2 pary na zmianę. Pomocne bywają antyperspiranty do stóp, zasypki ograniczające wilgoć oraz preparaty antybakteryjne. Jeśli jednak oprócz zapachu pojawia się świąd, łuszczenie skóry, pęknięcia między palcami lub pieczenie, może to świadczyć o grzybicy. W takiej sytuacji konieczna jest konsultacja z lekarzem i zastosowanie odpowiedniego leczenia.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują **zestaw dermokosmetyków do pielęgnacji włosów IDEE DERM marki IDEEPHARM**. Dermatologiczny Szampon normalizujący przeznaczony do skóry z łojotokiem i włosów przetłuszczających się oczyszcza, normalizuje oraz łagodzi, pozostawiając włosy świeże, lekkie i pełne blasku. Dermatologiczny Szampon przeciwłupieżowy ma specjalistyczną formułę, która wspiera naturalny mikrobiom skóry głowy. Szampon i wcierka przeciw wypadaniu włosów do włosów osłabionych i wypadających zostały opracowane z myślą o skutecznej redukcji wypadania włosów i wsparcia ich zdrowego wzrostu. Więcej informacji: www.ideepharm.pl Gratulujemy!

eprasa.pl 43a99d93d9

Zapomnij o błonniku – jedzenie orzechów i warzyw!

Lekarze mówią nam, abyśmy jedli więcej błonnika, jeśli chcemy zachować regularność wypróżnień, ale przewlekłe zaparcia mają znacznie więcej wspólnego z niewystarczającym spożyciem warzyw i orzechów. Przewlekłe zaparcia, charakteryzujące się rzadkimi wypróżnieniami lub ich brakiem przez co najmniej 12 tygodni z poprzednich 12 miesięcy, dotykają milionów ludzi. Jednak codzienne dodawanie warzyw do posiłków może wystarczyć, aby zapobiec temu problemowi.

Badacze z Mass General Brigham ocenili dietę i wypróżnienia ok. 96 000 osób w średnim i starszym wieku, które stosowały 1 z 5 diet: śródziemnomorską, roślinną, niskowęglowodanową, standardową dietę zachodnią oraz prozapalną, obejmującą przetworzoną i słodzoną żywność oraz napoje.

Niezależnie od spożycia błonnika, osoby konsekwentnie spożywające dietę zachodnią lub prozapalną były bardziej narażone na rozwój przewlekłych zaparć, podczas gdy u tych, którzy jedli większe ilości warzyw, orzechów i zdrowych tłuszczów, ryzyko to było niższe.

Więcej o radzeniu sobie z zaparciami znajdziesz w naszym Detektywie Medycznym.

Gastroenterology, 2025; 169(7): 1475-1488

Spaceruj przez 15 minut, aby poprawić pracę serca

Nie chodzi tylko o liczbę kroków robionych każdego dnia – chodzi o to, w jaki sposób je robisz. Nieprzerwany spacer przez kwadrans jest znacznie lepszy dla serca niż krótsze, trwające 5 min lub mniej, serie aktywności.

Osoby, które spacerują bez przerwy przez 15 min, zmniejszają ryzyko chorób serca o prawie 70% w porównaniu do tych, którzy odbywają krótsze spacery.

Co więcej, osoby udające się na dłuższe spacery wciąż czerpią z nich korzyści zdrowotne, nawet jeśli nie osiągają optymalnych 8 000 kroków dziennie. Znacznie rzadziej doznają zawału serca lub udaru mózgu niż ktoś, kto osiąga dzienny cel kroków za pomocą częstszych, ale krótszych spacerów.

Zespół badawczy z University of Sydney przez 8 lat śledził nawyki związane ze spacerowaniem 33 560 osób w wieku 40-79 lat, które zwykle robiły mniej niż 8 000 kroków dziennie. Ok. 4% osób, które spacerowały jednorazowo przez kwadrans lub dłużej, przeszło zawał serca lub udar mózgu, podczas gdy dotyczyło to 13% osób, które spacerowały tylko przez kilka minut.

Największe korzyści zauważyły osoby, które wcześniej prowadziły siedzący tryb życia, ale zaczęły spacerować przez 15 i więcej minut naraz. Prawdopodobieństwo wystąpienia u nich chorób serca było o ponad 50% mniejsze niż u osób, które za każdym razem spacerowały przez 5 minut lub krócej.

Ann Intern Med, 2025; 178(12): 1718-1727

eprasa.pl 43a99d93d9

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu. Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach Blue Berry Plus pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję Blue Berry Plus regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

ZDOBYWCA NAGRODY

★★★★★

PRODUKT ROKU 2026 WG ŚWIATA FARMACJI*

Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

*** Produkt Roku 2026** w kategorii **„Preparaty na zdrowe oczy** – doustne" na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Blue Berry™ Plus 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 3343651** ułatwi zamówienie produktu.

BLUE BERRY BY NEW NORDIC 25 YEARS

DOBRA MARKA 2019

NEW NORDIC

www.newnordic.pl · tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 43a99d93d9

Dlaczego musisz jeść więcej ryb?

Większość z nas nie je ich wystarczająco dużo – i w rezultacie mamy niski poziom niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają w utrzymaniu zdrowego układu sercowo-naczyniowego.

Tłuste ryby, takie jak makrela i łosoś, są doskonałym źródłem tych kwasów tłuszczowych. Jeśli jednak jesteś wegetarianinem lub ryby te nie stanowią stałej części Twojej diety, musisz zacząć przyjmować suplementy omega-3, twierdzą naukowcy z University of East Anglia w Wielkiej Brytanii.

Szacują oni, że 76% światowej populacji ma poziom kwasów tłuszczowych stanowczo zbyt niski, by utrzymać zdrowie, a ich ilość zdecydowanie nie dobija nawet do zalecanego dziennego spożycia, będącego absolutnym minimum pozwalającym zapobiegać chorobom. Niewystarczająca podaż długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, a konkretnie kwasów eikozapentaenowego i dokozaheksaenowego (EPA i DHA), może wpływać negatywnie na zdrowie, a w szczególności na serce. Jest to jeszcze bardziej kluczowe w przypadku kobiet w ciąży.

Jednak nie tylko układ sercowo-naczyniowy korzysta z kwasów tłuszczowych. Kwasy omega-3 wspierają zdrowy styl życia na wszystkich jego etapach – począwszy od zmniejszania ryzyka porodu przedwczesnego oraz wspierania rozwoju wzroku i funkcji poznawczych niemowląt. Wspierają one zdrowe funkcjonowanie układu odpornościowego i zmniejszają ryzyko depresji oraz pogorszenia funkcji poznawczych, w tym choroby Alzheimera.

Zalecane dzienne spożycie różni się w zależności od kraju, ale najczęstszym zaleceniem jest 250 mg na dobę połączenia kwasów EPA i DHA oraz dodatkowe 100-200 mg kwasu DHA w przypadku ciężarnych. Dla osób, które wolą nie spożywać ryb lub oleju rybnego, dostępne są suplementy wytwarzane z alg, którymi odżywiają się tłuste ryby. Więcej o kwasach omega-3 piszemy w rubryce Zmień jedną rzecz.

Nutr Res Rev, 2025; 39: e6

Czy gotowanie na kuchence gazowej jest bezpieczne?

Jeśli cierpisz z powodu utrzymującego się zmęczenia lub bólu mięśni, winowajcą może być Twoja kuchenka gazowa, twierdzą badacze. Kuchenki emitują dwutlenek azotu (NO2), który, poza powodowaniem bólów i zmęczenia, może być odpowiedzialny za astmę, obturacyjną chorobę płuc, przedwczesne porody, cukrzycę i raka płuc.

Gotowanie na kuchence gazowej podnosi poziom NO2 w domu znacznie powyżej bezpiecznych progów, zaznaczają naukowcy ze Stanford University. Co więcej, utrzymuje się on na wysokim poziomie przez kilka godzin po wyłączeniu kuchenki.

Naukowcy monitorowali poziomy gazu w 133 mln gospodarstw domowych. Chociaż spaliny z samochodów osobowych i ciężarowych były najczęstszym źródłem gazu NO2, zidentyfikowano 22 mln Amerykanów, którzy byli narażeni na poziomy przekraczające progi bezpieczeństwa po prostu w wyniku gotowania na kuchence gazowej. Przejście na kuchenkę elektryczną zmniejszyłoby roczne narażenie na NO2 o połowę, przekonują badacze.

Krytycy zauważają jednak, że badacze używają danych zebranych przed wprowadzeniem wyższych standardów wydajności, a obecnie emisje NO2 są znacznie niższe. Zwracają oni również uwagę na fakt, że obszerny przegląd opublikowany w 2024 r. w *The Lancet* nie wykazał istotnego związku między problemami zdrowotnymi a używaniem kuchenek gazowych.

PNAS Nexus, 2025; 4(12); pgaf341; Lancet Respir Med, 2024; 12: 281-93

Dieta keto może pomóc dzieciom przezwyciężyć traumę prenatalną

Badania wykazały, że dzieci mogą cierpieć na trwające schorzenia psychologiczne i rozwojowe, jeśli ich matki doświadczały stresu w czasie ciąży. Jednak wstępne badania sugerują, że można temu przeciwdziałać za pomocą wysokotłuszczowej, niskowęglowodanowej diety keto, która wydaje się chronić rozwój mózgu.

Naukowcy z Uniwersytetu w Mediolanie wystawili szczury laboratoryjne na działanie stresu w życiu płodowym, a po urodzeniu karmili je dietą keto albo normalną. Po 21 dniach stosowania diet szczury poddano testom na towarzyskość i ogólną ciekawość.

Zaledwie 22% szczurów jedzących dietę keto w miarę dorastania nadal wykazywało zachowania związane ze stresem, w porównaniu z 50% osobników, którym podawano dietę standardową.

Dr Alessia Marchesin z Uniwersytetu w Mediolanie stwierdziła: „Wydaje się, że dieta podziałała jak tarcza dla ich rozwijających się mózgów, zapobiegając tym samym zakorzenieniu się problemów społecznych i motywacyjnych".

Brain Behav Immun, 2026; 19: 106301

eprasa.pl 43a99d93d9

Kolagen na zdrowie

Białko, bez którego nas nie ma. Kolagen jest bardziej skomplikowany niż DNA – jego cząsteczka to potrójna helisa, spirala z 3 długich łańcuchów, każdy po tysiąc aminokwasów!

Tworzy on w naszym organizmie rusztowanie, na nim osadzają się tkanki poszczególnych narządów i układów. Organizm sam syntetyzuje to białko, lecz z biegiem lat coraz wolniej, w starszym wieku jego produkcja ustaje. Ma to wpływ na wygląd i zdrowie.

Naukowcy od dawna usiłowali otrzymać kolagen w postaci aktywnej, dopiero polscy uczeni pozyskali w pełni naturalny kolagen aktywny ze skór rybich. Taki kolagen po zaaplikowaniu go na skórę przenika w głąb tkanek i uzupełnia niedobory.

Kolagen i ja, książka autorstwa Anny Pikury i Aleksandry Czwojdrak

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.

Prof. dr hab. Antoni Szumny, fragment recenzji książki

Alicja (80): Potrzebowałam specyfiku na kolana. Zaczęłam stosować kolagen AP Bioaktiv Grey i przyniósł mi on ulgę w bólu. Z dnia na dzień odzyskałam sprawność ruchową i po 2-letnim systematycznym jego stosowaniu uniknęłam poważnej operacji.

O rewelacyjnym działaniu kolagenu intymnego przekonałam się, gdy po nawracających infekcjach narządów intymnych wyeliminowałam ich swędzenie i pieczenie. Zapobiega on namnażaniu się bakterii. Kolagen grafitowy doskonale regeneruje moją suchą skórę głowy. Powoli też eliminuje podrażnienie skóry mocnymi płynami do trwałej ondulacji. Na wsparcie całego organizmu przyjmuję kolagen Sensation w kapsułkach. Teraz nie wyobrażam sobie codziennego funkcjonowania bez kolagenu.

Mirosława i Stefan (63): 3 lata temu u męża pojawiły się zmiany żył kończyn dolnych, po badaniu opisano je jako kwalifikujące się do operacji. Aby jej uniknąć, mąż zaczął stosować kolagen Grey i po 4 miesiącach badanie wykazało, że żyły głębokie są zdrowe. Poprawił się też ich wygląd.

Halina (74): Choruję na przewlekłe jelitowe zapalenie mięśnia ściany pęcherza. Stosowałam różne leki zalecane przez urologa (sama też jestem lekarzem), miałam operację za granicą, ale najbardziej pomógł kolagen w kapsułkach Sensation, po 2 miesiącach stosowania. Mój stan zdrowia i samopoczucie bardzo się poprawiły. Mogę normalnie funkcjonować, chodzić. Wcześniej mimo przyjmowania wielu leków nie było to możliwe. Bez tego kolagenu nie wyobrażam sobie życia.

Krystyna: Przeszłam operację usunięcia nowotworu piersi. Po naświetlaniach obszar po stronie operowanej miałam dotkliwie poparzony.

Nie pomagały preparaty farmakologiczne – a kolagen aktywny biologicznie pomógł w ciągu tygodnia.

Po czerwonej chemii miałam rany również w jamie ustnej. Pędzlowałam je kolagenem, z bardzo dobrym skutkiem. Obecnie smaruję nim wszystkie zadrapania i skaleczenia. Szybko się goją. Ten wspaniały preparat pomaga mi też na bóle stawów (kolana, łokcie) i na bóle kręgosłupa.

Małgorzata (54): Jestem krótkowidzem, pracuję prawie 8 godz. przy komputerze. Miałam kłopoty z oczami: ciągłe zapalenie spojówek, latające „mroczki", duży dyskomfort przy poruszaniu gałkami ocznymi i pieczenie w oczach pod opuchniętymi powiekami. Od kilku lat z małymi przerwami codziennie rano stosuję kolagen – w wilgotną twarz i powieki wklepuję niewielką ilość żelu. Dolegliwości prawie całkiem znikły, mam wrażenie, że poprawiło się też widzenie. A skóra na buzi jest elastyczna i jędrna.

Anna Marzec

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów. Produktykty kosmetyczne i suplementy diety nie mają właściwości leczniczych.

Preparaty oraz książkę *Kolagen i ja* 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

Co oznacza zdrowe serce?

Pamiętaj o słowie na „P", aby utrzymać zdrowe serce. Polifenole, związki roślinne, w które obfitują herbata, kawa, owoce jagodowe, orzechy, oliwa z oliwek i produkty pełnoziarniste, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego – tak podsumowano w obszernym przeglądzie badań.

Osoby, które stosują dietę bogatą w polifenole, mają znacznie niższe ryzyko problemów z sercem, a ponadto mają zdrowsze parametry ciśnienia krwi i cholesterolu, wskazują naukowcy z King's College London. Po prześledzeniu stanu zdrowia i diet ponad 3 100 osób przez średnio 11 lat stwierdzili oni, że ryzyko chorób serca spadało w miarę wzrostu spożycia polifenoli.

BMC Med, 2025; 23(1): 645

Potężne trio, które może złagodzić objawy autyzmu

3 składniki odżywcze mogą poprawić niektóre z objawów autyzmu. Łączą się one w celu usprawnienia sygnalizacji w synapsach mózgowych, co może skutkować lepszymi zachowaniami społecznymi, twierdzą naukowcy z Academia Sinica na Tajwanie.

W niskich dawkach te 3 składniki – cynk, seryna oraz aminokwasy rozgałęzione (leucyna, izoleucyna i walina) – nie tylko poprawiają sygnalizację synaptyczną, ale także zmniejszają nadaktywność ciała migdałowatego, co jest powszechne w autyzmie.

Składniki te nie wywierały jednak tak dużego efektu, gdy były przyjmowane oddzielnie. Badacze odkryli, że tylko synergiczne współdziałanie wszystkich 3 przynosiło rezultaty, podczas testów na grupach myszy, gdy podawano składniki odżywcze indywidualnie oraz w kombinacji.

Mięso, owoce morza, nabiał i jaja to jedne z najlepszych źródeł wszystkich tych 3 składników odżywczych.

PLOS Biol, 2025; 23(12): e3003231

Wypłucz usta czosnkiem

Jeśli używasz płynu do płukania jamy ustnej, być może zechcesz przerzucić się na wersję z ekstraktem z czosnku. Jest to bezpieczniejsze, nie zawiera chemii i działa równie skutecznie, co rynkowy lider chlorheksydyna, sprzedawana pod markami takimi jak Eludril, Corsodyl, Covonia, Dermol, Germolene i Savlon.

Chlorheksydyna posiada szerokie spektrum działania przeciwdrobnoustrojowego i jest dzisiaj jednym z najczęściej stosowanych środków antyseptycznych na skórę i błony śluzowe. Jak ostrzegają naukowcy z University of Sharjah w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, może jednak wywoływać skutki uboczne i czasami traci swoją skuteczność, w miarę jak drobnoustroje stają się na nią oporne.

Dodatkowym plusem jest to, że ekstrakt z czosnku można bez problemu dostać w sklepach ze zdrową żywnością i używać bez ryzyka pojawienia się przebarwień na zębach.

J Herbal Med, 2025; 54: 101053

eprasa.pl 43a99d93d9

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Wiosenna rutyna zaczyna się od łyżeczki...

Szukasz zestawów z cukierkami w prezencie? Sprawdź nasze inne wiosenne okazje na stronie www.miodymanuka.pl w zakładce PROMOCJE.

... a teraz czwarty słoik miodu otrzymasz GRATIS!*

Mānuka rośnie tam, gdzie natura zachowuje swoją pierwotną siłę. To dlatego każda łyżeczka Miodu Mānuka Health to spotkanie z rzadkim, naturalnym składnikiem – methyloglyoxalem (MGO™), którego próżno szukać w tradycyjnych miodach.

Potwierdza to nauka: jedna łyżeczka miodu MGO™ 400+ zawiera aż 2,6 mg methylglyoxalu** — czyli ilość porównywalną z tą, jaką znajdziesz w 250-gramowym słoiku tradycyjnego miodu.
A teraz możesz oszczędzić nawet 155zł!

MGO™

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226

* Szukaj oferty 3 x Miód Manuka MGO™400+ + Miód Gratis na stronie: **WWW.MIODYMANUKA.PL**

* *Na podstawie badań dotyczących zawartości MGO w miodach tradycyjnych i Miodzie Mānuka.
Źródło: www.miodymanuka.pl/miody-manuka-a-tradycyjne-miody

eprasa.pl 43a99d93d9

TikTok ma rację – rozmaryn może leczyć rany

Wykorzystywanie tego zioła do leczenia ran jest od pewnego czasu popularnym trendem na platformach społecznościowych, a teraz naukowcy wykazali, że te wszystkie posty to nie tylko promocja miejskich mitów. Serum z rozmarynu naprawdę potrafi przyspieszyć gojenie się ran, a co najlepsze, robi to bez pozostawiania blizn.

Naukowcy z University of Pennsylvania School of Medicine byli zaintrygowani tysiącami wpisów na TikToku i Instagramie promującymi wykorzystanie rozmarynu i jego ekstraktu do pielęgnacji skóry i gojenia ran. Zdecydowali się więc sprawdzić, czy twierdzenia te mogą zostać zweryfikowane przez naukę.

Przetestowali oni krem na bazie kwasu karnozowego, antyoksydantu znajdującego się w rozmarynie, na myszach laboratoryjnych i stwierdzili, że przyspieszył on domykanie się rany oraz pomógł zregenerować struktury takie jak mieszki włosowe, gruczoły łojowe czy chrząstka. Naukowcy zaobserwowali też, że ten związek chemiczny aktywuje receptor nerwowy w skórze, znany jako TRPA1, który już wcześniej był łączony ze zdolnością do gojenia się ran bez powstawania blizn.

JCI Insight, 2025;10(23):e196267

Czy schudniesz, gdy zostaniesz weganem?

Dieta śródziemnomorska może być dla nas dobra, jednak nowe badanie dowodzi, że przejście na weganizm jest korzystniejsze, jeżeli chcemy zrzucić wagę.

Wegańskie skupienie na produktach roślinnych, takich jak pełne ziarna, owoce, warzywa, orzechy, nasiona i rośliny strączkowe, pomaga skuteczniej gubić kilogramy niż dieta śródziemnomorska, która włącza białka i tłuszcze zwierzęce. Naukowcy z Physicians Committee for Responsible Medicine zaznaczają, że nawet „niezdrowe" produkty pochodzenia roślinnego, takie jak soki owocowe, rafinowane zboża i ziemniaki, nie spowalniały utraty wagi u wegan. W 2 przeprowadzonych przez nich badaniach ustalono, że dieta wegańska to skuteczniejszy sposób na obniżenie masy ciała, a jednym z głównych winowajców odpowiedzialnych za tycie jest ich zdaniem mięso.

Niemniej jednak poinstruowali oni grupę stosującą dietę śródziemnomorską, aby spożywała dziennie 50 g oliwy z oliwek, a grupę wegańską, aby obniżyła ilość tłuszczu w tak dużym stopniu, jak to tylko możliwe, mimo że oliwa z oliwek nie jest produktem pochodzenia zwierzęcego. I chociaż badacze deklarują, że skorygowali wyniki, by uwzględniały one różnice w ilości pobieranej energii, to nie wskazują, w jaki sposób to zrobili. Może to oznaczać, że osoby będące na diecie śródziemnomorskiej po prostu jadły więcej kalorii, co mogło być powodem, dla którego schudły mniej w porównaniu z osobami stosującymi dietę wegańską.

Front Nutr, 2025;12;1666807

Spróbuj siarkowodoru na grzybicę

Cierpisz z powodu uciążliwej infekcji paznokci? Jak prawdopodobnie odkryłeś, większość specyfików zdaje się nie działać zbyt dobrze – ale siarkowodór jak najbardziej może się sprawdzić.

Leki zawierające siarkowodór tradycyjnie skierowane są na problemy jelitowe, ale badacze z University of Bath oceniają, że mogłyby one pomóc w walce z przewlekłymi grzybiczymi bądź bakteryjnymi infekcjami paznokci.

Większość kremów działających miejscowo nie jest w stanie przeniknąć przez paznokieć, natomiast siarkowodór dokonuje tego z łatwością, a jego silne właściwości przeciwbakteryjne zabijają szerokie spektrum patogenów, w tym gatunki grzybów, które nie reagują dobrze na popularne leki przeciwgrzybicze.

Sci Rep, 2025;15(1):38241

eprasa.pl 43a99d93d9

MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

Formuła MediDry **z bardzo silnym stężeniem** (25%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa, a jego przykry zapach zakłóca codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

Alkohol zawarty w tych preparatach oczyszcza, dezynfekuje i odtłuszcza skórę, przez co ogranicza powstawanie nieprzyjemnego zapachu. **Baza wodna** redukuje powstawanie podrażnień, często występujących po zastosowaniu innych specjalistycznych antyperspitantów, których formuła opiera się wyłącznie na alkoholu. Jedno opakowanie Medixilu roll-on 30 ml wystarcza na ok. **3-4 miesiące stosowania**.

Medixil jest owocem 25 lat doświadczeń w walce z nadpotliwością. Unikalna formuła MediDry jest **samokonserwująca, bezbarwna i bezwonna**. Została opracowana przez duńskich naukowców **z minimalnej liczby składników aktywnych** koniecznych do stworzenia najskuteczniejszego blokera potu na rynku, jakim jest **Medixil**.

To **jedyne antyperspiranty na rynku** mające Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa **AllergyCertified**, którego nie można kupić i który mogą otrzymać wyłącznie produkty najwyższej jakości spełniające surowe kryteria i normy wytwarzania. Są produktami **hipoalergicznymi i wegańskimi**.

Jak dopasować właściwy rodzaj Medixil do swoich potrzeb?

Medixil Sensitive Roll-on 30 ml

dla osób o skórze wrażliwej i delikatnej
Ochrona przed potem: ★★★☆☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★★

Formuła z niższym stężeniem (5%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie **jest rozwiązaniem dla osób, które mają skórę wrażliwą, a ich problem z potem jest dość uciążliwy i często pojawia się podczas codziennych aktywności**, lub pojawia się okazjonalnie w sytuacjach stresowych i podczas gorących dni. Zapewnia skuteczną ochronę przed potem **od 3 do 5 dni** i jest przyjazna dla skóry wrażliwej.

Medixil Normal Roll-on 30 ml

dla osób o skórze normalnej
Ochrona przed potem: ★★★★☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★☆

Formuła **ze średnim stężeniem** (15%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie jest rozwiązaniem dla osób o skórze normalnej zmagających się z codziennym uciążliwym nadmiernym poceniem, którego nie mogły się pozbyć, używając innych mniej skutecznych antyperspirantów. Zapewnia ochronę przed potem i przykrym zapachem **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji.

Medixil Strong Roll-on 30 ml

wyłącznie dla osób o skórze normalnej bez skłonności do alergii
Ochrona przed potem: ★★★★★
Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Formuła MediDry z **silnym stężeniem** soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa i nie do zniesienia, a przykry zapach potu kompletnie zakłóca ich codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH i DROGERIACH ROSSMANN
więcej informacji na stronie **www.kupmedixil.com**

eprasa.pl 43a99d93d9

Najważniejsze fakty o jajkach

1. Można nazwać mega kapsułką witaminową – zawierają wszystkie makroskładniki, białko, tłuszcze (m.in. kwas linolowy i lecytynę), węglowodany, wszystkie składniki mineralne i witaminy z wyjątkiem witaminy C.

2. Duża ilość składników energetycznych sprawia, że wartość kaloryczna żółtka wynosi aż 350 kcal/100 g. Co ciekawe żółtko zawiera więcej białka niż białko jaja! Znajdziesz w nim też ksantofil zapobiegający osadzaniu się złogów na ścianach tętnic oraz i luteinę, która gromadzi się głównie w plamce żółtej oka i soczewce, gdzie działa jak filtr chroniący przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB. Luteina jest też silnym wymiataczem wolnych rodników, dzięki czemu zapobiega uszkodzeniom delikatnych naczyń włosowatych siatkówki oraz fotoreceptorów.

3. Żadne naukowe badania nie potwierdziły bezpośredniej zależności między jedzeniem jajek a poziomem cholesterolu. Jego zawartość we krwi człowieka zależy bowiem od wielu czynników, między innymi genów, wieku, płci, wagi, sylwetki i aktywności fizycznej, a także od chorób, np. cukrzycy. Co więcej, obecne w jajkach lecytyna i wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają pozbyć się cholesterolu i obniżają poziomu trójglicerydów we krwi. Jednak, jak pokazują badania zrealizowane na zlecenie marki Berimal, 40% Polaków nadal wierzy w mit o jajkach dotyczący ich niekorzystnego wpływu na poziom cholesterolu.

eprasa.pl 43a99d93d9

4. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dopuszcza jedzenie do 10 jajek tygodniowo, łącznie z tymi, których użyjemy do przygotowywania innych dań, w tym np. kotletów, ciast czy makaronów oraz klusek. Według polskich dietetyków i kardiologów osoby zdrowe mogą jeść 1 jajko dziennie, natomiast osoby borykające się z podwyższonym cholesterolem – maksymalnie 2 lub 3 jajka tygodniowo. Dotyczy to przede wszystkim żółtek, bowiem białka można jeść bez ograniczeń. Jednak im więcej spożywamy warzyw oraz owoców, a mniej potraw obfitujących w tłuszcze zwierzęce, tym częściej możemy pozwolić sobie na jajko.

5. Na liście alergenów pokarmowych u dzieci, kurze jaja zajmują II miejsce – zaraz po białku krowiego mleka. Dzieci ze skłonnością do uczuleń lub pochodzące z rodzin, w których występuje alergia, nie powinny jeść jajek przed 12. miesiącem życia. Jednak warto wiedzieć, że gotowanie jajka na twardo z reguły pozbawia je własności uczulających.

6. Jak sprawdzić, czy jajko jest świeże? Przy użyciu naczynia z wodą. Świeże jajko pójdzie na dno, jajko średniej świeżości zawiśnie w połowie, a stare – wypłynie na powierzchnię. Jajka w lodówce możemy przechowywać maksymalnie 3 tygodnie, pamiętając, że mają zdolność pochłaniania obcych zapachów. Niska temperatura spowalnia proces starzenia jaj. Następuje stopniowy rozkład białka i witamin oraz jełczenie tłuszczu. Ten proces nieco hamuje naturalna warstwa ochronna pokrywająca skorupkę. Dlatego nie należy myć jaj przed włożeniem ich do lodówki. Jednak gdy chcemy je przyrządzić, najpierw trzeba je dokładnie umyć.

Co oznaczają kody na jajkach?

Numer 0 wskazuje na jaja pochodzenia ekologicznego, numer 1 z wolnego wybiegu – mają one najlepszy smak i zapach. W Polsce najbardziej popularne są jaja oznaczone numerem 3, czyli te znoszone przez kury bez dostępu do jakichkolwiek naturalnych warunków, przez co konieczne jest dodawanie do ich pasz różnych środków farmakologicznych. Można się domyślić, że jaja z oznaczeniem 3 mają także mniejszą zawartość składników mineralnych i witamin.

Nutrients. 2023 Jun 7;15(12):2657

eprasa.pl 43a99d93d9

Niech prawdziwe pożywienie będzie Twym lekarstwem

Któż by się spodziewał? Tłuszcze nasycone nie powodują choroby wieńcowej! Co więcej, znalazły się na czołowym miejscu w nowej piramidzie żywieniowej amerykańskiego rządu, podkreślającej też znaczenie świeżych owoców i warzyw zamiast żywności przetworzonej

Oto nowatorska myśl: jedzcie prawdziwe pożywienie. Tak, dobrze usłyszeliście: nie przetworzone, pełne cukru plastikowe produkty, lecz to, co prawdziwe. To filozofia leżąca u podstaw nowej piramidy żywieniowej w USA, która ma skierować Amerykanów ku zdrowszej diecie.

Jej najnowsza odmiana – pod auspicjami Sekretarza Zdrowia USA Roberta F. Kennedy'ego Juniora oraz Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) – znacznie odbiega od poprzedniej wersji, opublikowanej blisko 15 lat temu. Po pierwsze, jest to teraz odwrócona piramida z wierzchołkiem skierowanym ku dołowi; po drugie – zboża nie są już podstawowym składnikiem zdrowej diety, lecz grupą produktów, w spożyciu której należy zachować ścisły umiar.

Nacisk położono na świeże warzywa i owoce oraz tłuszcze nasycone, które przybyły tu z dietetycznej banicji. Jest to ogromna zmiana i ciche przyznanie, iż tłuszcze nie wywołują choroby wieńcowej, co stanowi cios dla przemysłu żywności niskotłuszczowej. Do łask powrócił pełnotłusty nabiał.

Największymi kategoriami są białka, produkty mleczne, zdrowe tłuszcze i płody rolne, a zalecane spożycie białka wzrosło do 1,2-1,6 g na kilogram wagi ciała dziennie z poprzedniego minimum, wynoszącego 0,8 g/kg.

Chociaż tłuszcze nasycone należą teraz do składników zdrowej diety, to nadal nie powinny stanowić więcej niż 10% naszego dziennego spożycia kalorii, a wytyczne sugerują, że te zdrowe tłuszcze powinny pochodzić z naturalnie występujących, pełnowartościowych źródeł, takich jak awokado i masło.

Kennedy nazwał te wytyczne najbardziej znaczącym resetem polityki żywieniowej w historii, wzywając do położenia kresu obowiązującej od dawna doktrynie promowania wysokoprzetworzonych produktów, które są szkodliwe dla zdrowia.

Jednakże nie wszyscy są tym zachwyceni. Jak można było się spodziewać, organizacje takie jak Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) i Akademia Żywienia i Dietetyki sprzeciwiają się nowym zaleceniom i nadal twierdzą, że tłuszcze nasycone powiązane są z chorobą wieńcową.

Christopher Gardner, specjalista ds. żywienia z Uniwersytetu Stanforda, skomentował to następująco: „Jestem bardzo rozczarowany nową piramidą, w której czerwone mięso i źródła tłuszczów nasyconych zajmują najwyższe miejsce, jak gdyby były czymś, czemu należy nadać priorytet. Zaprzecza to wielu dziesięcioleciom dowodów naukowych i badań".

Jego poglądy nie znajdują jednak potwierdzenia w danych. Jak podkreślił Kennedy, przedstawiając nową piramidę (dostępną pod adresem realfood.gov), blisko 90% wydatków na opiekę zdrowotną przeznaczane jest na leczenie chorób przewlekłych, w znacznym stopniu związanych z dietą i stylem życia. Ponad 70% dorosłych Amerykanów cierpi na nadwagę lub otyłość, a blisko 1 na 3 nastolatków ma stan przedcukrzycowy.

Jak zaznacza Kennedy, nowa polityka przenosi akcenty opieki zdrowotnej z produktów farmaceutycznych na zdrową żywność. Niech pożywienie będzie twym lekarstwem – oto nowe podejście.

Nowa piramida

Białko, produkty mleczne i zdrowe tłuszcze

Postaw białka na pierwszym miejscu, jedząc ich różne rodzaje ze źródeł zarówno zwierzęcych, jak i roślinnych. Dobre są tłuszcze występujące naturalnie, zawarte np. w rybach, orzechach, jajach i produktach mlecznych. Wybieraj pełnotłusty nabiał bez dodatku cukru. Do przygotowywania posiłków używaj raczej tłuszczów nieprzetworzonych, takich jak łój, masło lub oliwa z oliwek, olej kokosowy i olej z awokado, zamiast olejów roślinnych lub tłoczonych z nasion.

Jedz to, co dla Ciebie dobre

Ilość pożywienia, jaka jest nam potrzebna, zależy od wieku, płci, wzrostu i wagi, a także od ilości ruchu, jaki uprawiamy. Przykładowo, nastolatek uprawiający sport potrzebuje więcej kalorii niż 55-letnia kobieta wykonująca pracę biurową. Jednakże oboje muszą priorytetowo potraktować białko, by zachować siłę i zdrowie.

Chroń swój mikrobiom jelitowy

Unikaj cukru, sztucznych słodzików i dodatków; zamiast nich dla dodania smaku używaj soli, przypraw i ziół. Pamiętaj, by jeść błonnik i produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta i jogurt.

eprasa.pl 43a99d93d9

Warzywa i owoce

Zjadaj codziennie różnorodność barw – dla większości osób dobre będą 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Zjadaj je w całości, surowe lub gotowane. Mogą być mrożone, suszone lub puszkowane, ale unikaj takich, które zwierają więcej niż odrobinę cukru lub dodatki spożywcze. Nie przesadzaj z sokami, gdyż pozbawione są dobroczynnego błonnika, a dostarczają za to solidną dawkę cukru.

Nawadniaj się

Utrzymuj spożycie alkoholu na niskim poziomie i unikaj słodkich napojów. Najlepszym przyjacielem Twojego organizmu jest woda niegazowana lub gazowana; dobre są też niesłodzone napoje, takie jak zielona herbata.

Pełne zboża

Jeżeli jesz zboża, wybieraj pełne ziarna, a unikaj rafinowanych, przetworzonych produktów zbożowych, takich jak biały chleb i tortille z białej mąki. Staraj się jeść nie więcej niż 4 porcje dziennie (co stoi w jaskrawym kontraście do wcześniejszych zaleceń USDA, mówiących o 6-11 porcji dziennie).

eprasa.pl 43a99d93d9

WARTO WIEDZIEĆ

Zapomnij o zgadze

Najnowsze badania naukowe wykazały, że spożycie substancji kwasotwórczej prowadzi do wystąpienia ogólnoustrojowego stanu zapalnego (w tym refluksu). Dlatego też autorzy proponują zastosowanie diety niskokwasowej i zasadowej. Jej zadaniem jest wyeliminowanie zakwaszenia organizmu. Uleczenie uszkodzonych przez kwas tkanek poprzez wyeliminowanie wysoko przetworzonych pokarmów kwasotwórczych. I zastąpienie ich naturalnymi produktami niskokwasowymi. Ważnym aspektem jest to, że uzdrawiający układ trawienny program żywieniowy, który przedstawia światowej sławy lekarz dr Jonathan Aviv, zaczyna się od 28-dniowej fazy zdrowienia. Po niej następuje faza podtrzymująca. Tak też podzielone są przepisy w tej medycznej książce kucharskiej.

Dzięki tej książce poznasz najczęściej powtarzane mity na temat diety zasadowej, nauczysz się, jak bezpiecznie wprowadzić do diety „zabronione" dotąd pokarmy, jak np. pomidory, cytrusy czy ocet. Sekret tkwi w odpowiednim połączeniu ich z żywnością alkaliczną (w procesie gotowania czy miksowania), tak aby ich kwasowość została zneutralizowana, a smak zachowany. To naprawdę możliwe! By ułatwić ci zmianę stylu życia, w książce znajduje się pomocny wykaz wartości pH wybranych produktów spożywczych i napojów. A także przykładowe jadłospisy i isty zakupów pomocnych w chorobach układu pokarmowego.

Dr Jonathan Aviv i Samara Kaufmann Aviv: „Wylecz refluks i zgagę prawidłową dietą. 100 prostych przepisów diety antyrefluksowej", cena: 89,85 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Melatonina nie tylko na sen?

Jak się okazuje, hormon snu jest kluczową molekułą wspierająca odporność na stres, regenerację komórek i mitochondriów oraz przedłużanie zdrowego życia. Dr John Lieurance w przystępny sposób pokazuje, jak wysokie dawki melatoniny mogą podnieść poziom energii, wzmocnić siłę ciała, chronić przed chorobami przewlekłymi i wpłynąć na długowieczność. Autor wyjaśnia, jak melatonina wspiera organizm na poziomie komórkowym i mitochondrialnym, jak wpływa na choroby neurodegeneracyjne, takie jak alzheimer i parkinson, oraz jak wspiera układ pokarmowy w problemach typu wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna. A to dopiero początek bardzo długiej listy jej możliwości. Dr Lieurance łączy najnowsze badania naukowe z niemal 30-letnim doświadczeniem klinicznym, przedstawiając praktyczne protokoły i ucząc, jak w praktyce wykorzystać wysokie dawki melatoniny. W książce znajdziesz wskazówki dawkowania i przykłady zastosowań melatoniny w konkretnych problemach zdrowotnych.

Dr John Lieurance: „Melatonina. Cudowna cząsteczka", cena: 38,89 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Dodaj jeden ząbek czosnku do swojej diety i popraw swoje zdrowie

Z roku na rok wydajemy ogromne sumy na różnorodne leki i terapie wzmacniające odporność. Ten trend jest spowodowany coraz szybszym stylem życia. Skutkiem ubocznym tego są kłopoty ze zdrowiem, choroby, problemy emocjonalne i wiele innych. Przyzwyczailiśmy się chodzić do lekarza z błahymi problemami, które spokojnie moglibyśmy rozwiązać sami. Badania wykazały, że zażywamy zbyt dużo antybiotyków, które stopniowo niszczą nasz organizm. Tymczasem istnieje preparat prozdrowotny w pełni naturalny, tani i równie silny co popularne farmaceutyki dostępne w aptekach. Możesz go bez problemu kupić w każdym sklepie spożywczym. Mowa o czosnku, którego szereg leczniczych właściwości zostało potwierdzonych naukowo. Nie tylko walczy z bakteriami, ale też gasi stany zapalne, niszczy pasożyty. Mało kto wie, że ma właściwości przeciwzakrzepowe, obniża ciśnienie, chroni też układ nerwowy. Zobacz, jak jeden mały ząbek może odmienić Twoje życie!

Dr Iwan Nieumywakin: „Czosnek na straży zdrowia. Rosyjski ekspert ujawnia nieznane właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwbakteryjne", cena: 27,99 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 43a99d93d9

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 +48 123 510 323 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 43a99d93d9

mRNA: ogromne zyski i oszustwa

Dzięki tej technologii branża farmaceutyczna ma zyskać biliony dolarów nowych przychodów, a bezpieczeństwo pacjentów i prawda nie staną na przeszkodzie.

Wielkie koncerny farmaceutyczne przewidziały przyszłość zwaną mRNA. Technologia ta – po raz pierwszy wdrożona na skalę globalną w walce z wywołującym covid-19 wirusem – zostanie wykorzystana do opracowywania nowych szczepionek i leczenia szeregu chorób, w tym nowotworów. Organy regulacyjne rynku farmaceutycznego zatwierdziły tę nową klasę leków, a płynące z tego korzyści będą oszałamiające – przychody, jakich nie osiągnęła dotąd żadna inna branża. Producenci bynajmniej nie walczą jednak o przetrwanie. Globalny rynek farmaceutyczny generuje przychody na poziomie ok. 1,7 bln dolarów rocznie, a ta fenomenalna kwota wzrosła wraz z wprowadzeniem do obrotu preparatów odchudzających.

Jednak zyski te będą znikome w porównaniu z przychodami, jakie przyniesie technologia mRNA. Oliver Watson, badacz chorób infekcyjnych z brytyjskiego uniwersytetu Imperial College London, oszacował, że same przeciwnowotworowe szczepionki mRNA mogłyby przynieść od 5 bln dolarów wzwyż, a biorąc pod uwagę obiecujące we wczesnej fazie badań wyniki ich 11 wersji, wartość ta mogłaby w ciągu kilku lat przekroczyć 38 bln dolarów. Dla porównania: łączne dochody podatkowe rządów krajów rozwiniętych wynoszą ok. 20 bln dolarów rocznie!

Decyzja Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych z zeszłego lata o wstrzymaniu finansowania w wysokości ok. 500 mld dolarów na 22 badania nad technologią mRNA będzie jedynie niewielkim utrudnieniem, ponieważ w innych krajach programy badawcze są rozszerzane. Pobudki amerykańskiej instytucji są jednak pouczające: w oświadczeniu poinformowano, że według danych „szczepionki te nie chronią skutecznie przed infekcjami górnych dróg oddechowych, takimi jak covid-19 i grypa".

A to niejedyna taka obserwacja. Krytycy zwrócili uwagę na fakt, że szczepionki mRNA nie są wcale szczepionkami. Dostarczają bowiem instrukcji do produkcji fragmentów wirusa w komórkach organizmu pacjenta, podczas gdy konwencjonalne szczepionki wystawiają układ odpornościowy na działanie całego patogenu. Te „szczepionki" nie zapobiegają również infekcji ani rozprzestrzenianiu się choroby, co stało się oczywiste podczas pandemii covid-19.

Bezpieczeństwo na szarym końcu

Jednak to bezpieczeństwo technologii mRNA budzi największe obawy. Irlandzka agencja ochrony zdrowia Health Service Executive szacuje, że u jednej na 10 tys. osób zaszczepionych przeciwko covid-19 występuje poważna reakcja niepożądana, w tym zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia. Te 2 rodzaje stanu zapalnego tkanki serca zgłaszano głównie u młodych mężczyzn[1]. Odnotowano również przypadki zakrzepicy, zawału serca i udaru mózgu oraz arytmii (zaburzeń rytmu serca), które mogą być wynikiem obecności nietypowych mikroskrzeplin pojawiających się we krwi po szczepieniu[2]. Tworzą one lepkie sieci, tzw. zewnątrzkomórkowe sieci neutrofilowe, które podczas sekcji zwłok osób zmarłych wskutek covid-19 zauważyli również patolodzy.

Wartość samych przeciwnowotworowych szczepionek mRNA mogłaby w ciągu kilku lat przekroczyć 38 bln dolarów. Dla porównania: łączne dochody podatkowe rządów krajów rozwiniętych wynoszą ok. 20 bln dolarów rocznie.

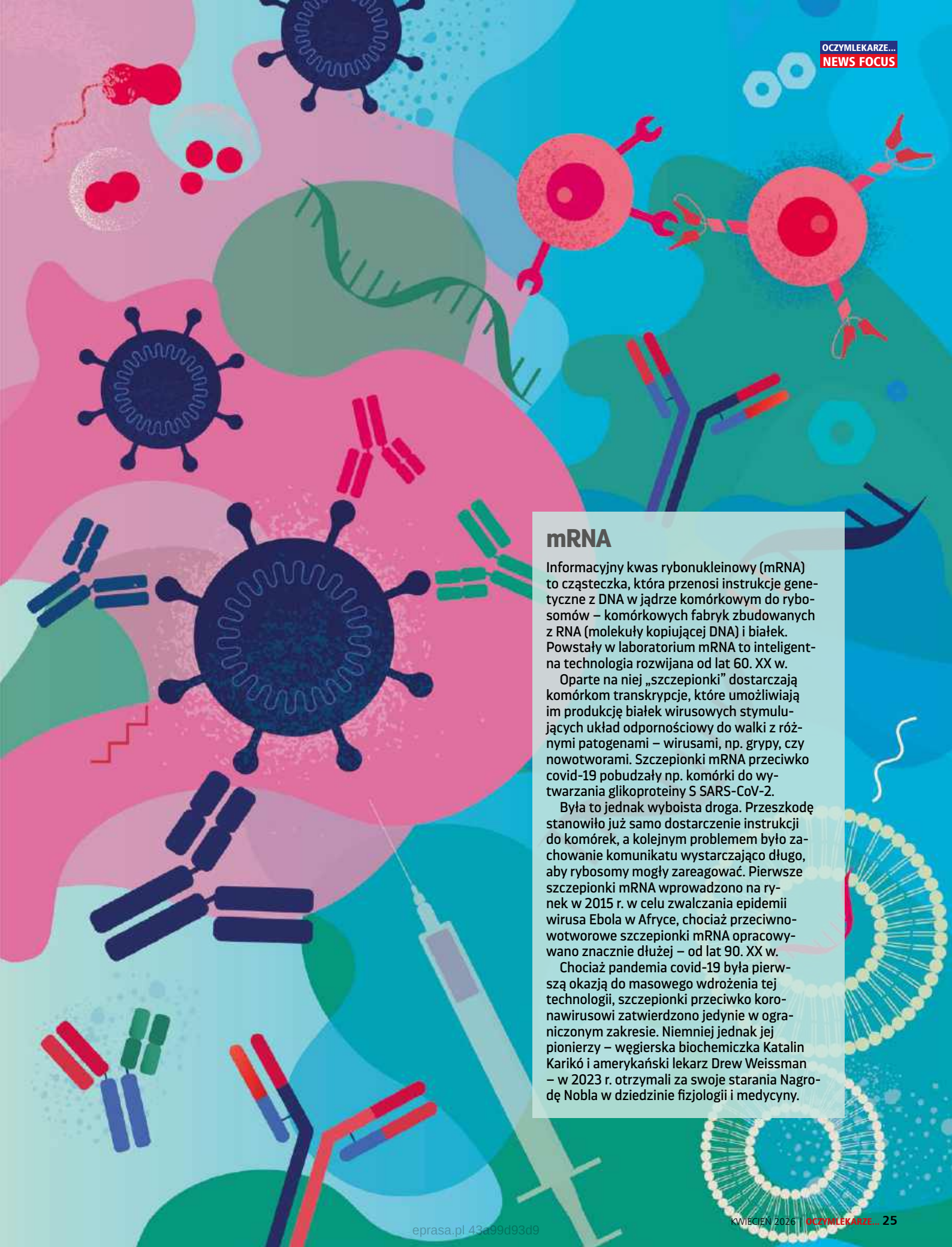
Powstawanie zewnątrzkomórkowych sieci neutrofilowych w nadmiarze może powodować poważne – a nawet śmiertelne – zaburzenia o charakterze zapalnym i zakrzepowym, w tym ciężkie infekcje, choroby autoimmunologiczne, nowotwory, cukrzycę i artretyzm. Skupisko mikrozakrzepów może również blokować drobne naczynia krwionośne i ograniczać przepływ tlenu, jak zauważyli naukowcy z Uniwersytetu w Stellenbosch w Republice Południowej Afryki[3]. Ogólnie rzecz biorąc, wygląda na to, że zastosowana w lekach technologia mRNA może powodować „mnóstwo problemów na poziomie komórkowym i molekularnym", a pełne konsekwencje tej modyfikacji są niedoceniane – stwierdziła Karina Whitehouse z Uniwersytetu Autonomicznego w Querétaro w Meksyku[4].

Ukryte fakty

Jednak ze względu na ogromne przychody na horyzoncie firmy farmaceutyczne dopuszczały w swoich badaniach do zatajania prawdy, a nawet oszustw, aby przeforsować własne rozwiązania mRNA. Niewygodne dane ukrywano, zgonów nie zgłaszano, a całe kohorty, które nie zareagowały na szczepionkę lub niestety zmarły, znikały.

Najbardziej jaskrawy przykład wypłynął zeszłej jesieni, kiedy to firma Pfizer opublikowała dane z badań klinicznych III fazy – przed pełnym zatwierdzeniem – szczepionki mRNA przeciwko grypie i przyznała sobie złotą gwiazdkę. W próbie, której wyniki ukazały się na łamach

eprasa.pl 43a99d93d9



mRNA

Informacyjny kwas rybonukleinowy (mRNA) to cząsteczka, która przenosi instrukcje genetyczne z DNA w jądrze komórkowym do rybosomów – komórkowych fabryk zbudowanych z RNA (molekuły kopiującej DNA) i białek. Powstały w laboratorium mRNA to inteligentna technologia rozwijana od lat 60. XX w.

Oparte na niej „szczepionki" dostarczają komórkom transkrypcje, które umożliwiają im produkcję białek wirusowych stymulujących układ odpornościowy do walki z różnymi patogenami – wirusami, np. grypy, czy nowotworami. Szczepionki mRNA przeciwko covid-19 pobudzały np. komórki do wytwarzania glikoproteiny S SARS-CoV-2.

Była to jednak wyboista droga. Przeszkodę stanowiło już samo dostarczenie instrukcji do komórek, a kolejnym problemem było zachowanie komunikatu wystarczająco długo, aby rybosomy mogły zareagować. Pierwsze szczepionki mRNA wprowadzono na rynek w 2015 r. w celu zwalczania epidemii wirusa Ebola w Afryce, chociaż przeciwnowotworowe szczepionki mRNA opracowywano znacznie dłużej – od lat 90. XX w.

Chociaż pandemia covid-19 była pierwszą okazją do masowego wdrożenia tej technologii, szczepionki przeciwko koronawirusowi zatwierdzono jedynie w ograniczonym zakresie. Niemniej jednak jej pionierzy – węgierska biochemiczka Katalin Karikó i amerykański lekarz Drew Weissman – w 2023 r. otrzymali za swoje starania Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny.

eprasa.pl 43a99d93d9

Nie dla dzieci

Szczepionki przeciwko covid-19 zabiły prawdopodobnie więcej dzieci, niż ich uratowały, a zgony te były niepotrzebne, ponieważ najmłodsi nigdy nie byli narażeni na zgubne skutki zakażenia koronawirusem – przyznał jeden z czołowych amerykańskich urzędników ds. ochrony zdrowia. W notatce służbowej, która wyciekła do prasy, poinformował, że wiadomo o co najmniej 10 zgonach dzieci wskutek bezpośredniej reakcji na szczepionkę przeciwko covid-19 po wystąpieniu u nich zapalenia mięśnia sercowego, wstrząsu anafilaktycznego i innych ostrych zaburzeń serca związanych ze szczepionkami mRNA.

„To znaczące odkrycie. Po raz pierwszy amerykańska Agencja Żywności i Leków przyzna, że szczepionki przeciwko covid-19 zabijały amerykańskie dzieci. Zdrowe małe dzieci, w przypadku których ryzyko zgonu było wyjątkowo niskie, na polecenie administracji Bidena zmuszano, przez nakazy w szkołach miejscach pracy, do przyjęcia szczepionki, która mogła skutkować śmiercią. Zespół badawczy przeprowadził wstępną analizę 96 zgonów, do których doszło w latach 2021-2024, i stwierdza, że co najmniej 10 z nich ma z nią związek. Świadczy to o i tak bardzo ostrożnych szacunkach, w których w przypadkach niejasności szczepionki są usprawiedliwiane, a nie oskarżane. Rzeczywista liczba jest wyższa" – stwierdził w skierowanej do personelu notatce służbowej dr Vinay Prasad, dyrektor ds. medycznych i naukowych oraz kierownik Centrum Oceny i Badań Produktów Biologicznych amerykańskiej Agencji Żywności i Leków.

BIBLIOGRAFIA
Steve Usdin, "FDA's Vinay Prasad, in His Own Words," Dec 2, 2025, biocentury.com

czasopisma *New England Journal of Medicine*, naukowcy koncernu przetestowali produkt w grupie ok. 18 tys. zdrowych dorosłych w wieku 18-64 lat, z których połowie podano konwencjonalną szczepionkę przeciwko grypie. Donieśli, że szczepionka mRNA była „statystycznie bardziej skuteczna" w porównaniu z tradycyjną szczepionką przeciwko grypie sezonowej i wykazała „akceptowalny profil bezpieczeństwa". Owszem, 16 uczestników opisywanego badania zmarło w jego trakcie, ale zgony te nie miały nic wspólnego z żadną ze szczepionek – stwierdzili naukowcy[5]. Całą tę próbę kliniczną – jej analizę, wnioski i strukturę – w ciągu kilku dni od publikacji podważyli inni badacze i analitycy.

Pierwszym sygnałem ostrzegawczym były wybrane do badania grupy wiekowe. Osoby powyżej 65. r.ż., czyli najbardziej narażone na grypę, pominięto. Uwzględniono je jednak w oficjalnych informacjach dostarczonych przez firmę Pfizer do bazy danych badań klinicznych Narodowej Biblioteki Medycznej Stanów Zjednoczonych. Seniorzy stanowili ponad 60% grupy, która otrzymała badaną szczepionkę mRNA, co jest typowe dla każdej szczepionki przeciwko grypie[6].

Problematyczni seniorzy

Po powrocie do badania osób powyżej 65. r.ż. wyniki uległy zmianie, a domniemane bezpieczeństwo szczepionki, obserwowane wśród młodszych uczestników, zniknęło. Zdrowi starsi badani – bez żadnych ostrych czy przewlekłych chorób – którzy otrzymali szczepionkę mRNA, byli bardziej narażeni na wystąpienie poważnych reakcji niepożądanych, w tym niewydolności nerek i ostrych problemów oddechowych.

W porównaniu z osobami, które otrzymały szczepionkę sezonową, te, którym podano wersję mRNA, były o 7% bardziej narażone na zgon. Prawie 2-krotnie częściej występowały wśród nich też niepożądane reakcje o łagodnym przebiegu. Grupa, która otrzymała szczepionkę mRNA, była również o 185% bardziej narażona na wystąpienie potencjalnie śmiertelnej ostrej niewydolności oddechowej. Ogółem zmarło 49 osób starszych, którym podano szczepionkę mRNA, w porównaniu z 46 w przypadku szczepionki sezonowej. Szczepionka mRNA nie tylko wiązała się z wyższym ryzykiem, lecz także była mniej skuteczna: prawdopodobieństwo zachorowania na grypę było po jej przyjęciu o ok. 6% wyższe.

Nie tylko producenci ukrywają zgony po szczepionkach mRNA. Pomagają im w tym organy regulacyjne. Brytyjska Agencja Bezpieczeństwa Zdrowotnego odmówiła publikacji liczby zgonów i nieoficjalnie udostępniła te dane wyłącznie producentom szczepionek. W skierowanym do brytyjskiej grupy nacisku UsForThem liście stwierdziła, że ujawnienie informacji „może prowadzić do dezinformacji", która „miałaby szkodliwy wpływ na wyszczepialność" społeczeństwa. Argumentowała również, że publikacja danych groziła pogorszeniem dobrostanu oraz stanu zdrowia psychicznego rodzin i przyjaciół osób zmarłych. Komisarz ds. informacji, który nadzoruje wnioski o dostęp do informacji publicznej, również orzekł na korzyść agencji i poparł jej odmowę[7]. Cóż, gdy pojawia się szansa na zarobienie oszałamiających, nigdy wcześniej niewidzianych pieniędzy, prawda i bezpieczeństwo społeczne schodzą na dalszy plan.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA
1 HSE, "Side Effects and Safety of COVID-19 Vaccines," Sept 16, 2025, 2.hse.ie
2 Vaccines (Basel), 2022; 10(8): 1267
3 J Med Virol, 2025; 97(10); e70613
4 Michael Nevradakis, "Pfizer Touts Success of mRNA Flu Vaccine Trial — Critics Push Back Citing Flaws, Gaps and Safety Signals," Nov 25, 2025, childrenshealthdefense.org
5 New Engl J Med, 2025; 393(20): 2001–11
6 Pfizer, ID NCT05540522, May 8, 2025, clinicaltrials.gov
7 Emily Stearn, "Health Chiefs Accused of a 'Cover Up' After Failing to Reveal Data That May Link Covid Jabs to Excess Deaths," Nov 17, 2025, dailymail.co.uk

eprasa.pl 43a99d93d9

Dobry wybór

Odkryj Skutki Niedoboru Kolagenu

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki na twarzy, dekolcie, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen - Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia. Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz KolagenCito - dobre źródło kolagenu, które będzie wspierać Ciebie przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen - Naturalny Proces, Naturalne Wybory. Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Ale z biegiem czasu nasza zdolność do regeneracji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się, czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen - Twoje Zdrowie w Twoich Rękach. Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności łokci, bioder, kolan, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

KolagenCito - Twój Sprzymierzeniec w Walce z Czasem. KolagenCito to nasz wybór. Kupisz go w aptekach i zielarniach w dobrej cenie (ok. 42 zł). Należy ssać do 3 pastylek dziennie. KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito. Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się widoczne. Zadbaj o swoje zdrowie już teraz, regularnie uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o odbudowę organizmu to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Dobroczynny - KolagenCito. KolagenCito to wsparcie dla Twojego organizmu w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki niemu możesz wspomagać zdrowie, energię i cieszyć się młodością na dłużej.

Bądź Pełen Życia - Postaw Na KolagenCito. KolagenCito firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne.

Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia!

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.

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

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

eprasa.pl 43a99d93d9

Tajemnicze oblicze wtórnych mitochondriopatii

Co robić, gdy nasze elektrownie komórkowe słabują? Jak chronić je przed uszkodzeniami?

Mitochondria są kluczowymi organellami odpowiedzialnymi za produkcję energii niezbędnej do życia i prawidłowego funkcjonowania niemal każdej komórki organizmu. Proces ten zachodzi na drodze oksydacyjnej fosforylacji, w wyniku której powstaje kwas adenozynotrójfosforowy (ATP). Kiedy jednak funkcja tych struktur ulega upośledzeniu z przyczyn niezwiązanych z pierwotnymi, dziedzicznymi defektami genetycznymi, mamy do czynienia z tzw. wtórnymi mitochondriopatiami. Stanowią one rosnący problem w dzisiejszym świecie, leżąc u podstaw wielu chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości, zespołu metabolicznego oraz schorzeń neurodegeneracyjnych. Zrozumienie mechanizmów, które osłabiają mitochondria, rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych wysyłanych przez organizm oraz wdrożenie odpowiednich strategii profilaktycznych i terapeutycznych staje się kluczem do zachowania zdrowia metabolicznego i witalności.

Co osłabia mitochondria?

Wtórna dysfunkcja tych organelli może być wynikiem szerokiego spektrum czynników środowiskowych, metabolicznych oraz farmakologicznych. W przeciwieństwie do pierwotnych chorób mitochondrialnych, które rzadko występują w populacji i wynikają z mutacji w jądrowym (nDNA) lub mitochondrialnym DNA (mtDNA), wtórne mitochondriopatie rozwijają się w ciągu życia.

Jedną z głównych przyczyn osłabienia mitochondriów jest stres oksydacyjny. W warunkach fizjologicznych mitochondria produkują reaktywne formy tlenu (ROS) jako produkt uboczny oddychania komórkowego. Jednakże, gdy produkcja ROS przewyższa możliwości antyoksydacyjne komórki (takie jak działanie dysmutazy ponadtlenkowej czy peroksydazy glutationowej), dochodzi do uszkodzenia struktur komórkowych. Mitochondrialne DNA jest szczególnie podatne na uszkodzenia ze względu na brak ochronnej obecności histonów. Nadmiar wolnych rodników może prowadzić do spadku potencjału błony mitochondrialnej oraz patologicznego otwarcia porów przejściowej przepuszczalności (mPTP), co ostatecznie toruje drogę do apoptozy komórki.

Kolejnym istotnym czynnikiem uszkadzającym są toksyny środowiskowe oraz powszechnie stosowane leki. Wiele farmaceutyków bezpośrednio lub pośrednio upośledza funkcjonowanie „elektrowni komórkowych" *in vivo* oraz *in vitro*. Do leków wykazujących toksyczność mitochondrialną należą m.in.: kwas

eprasa.pl 43a99d93d9

walproinowy (hamuje oksydację kwasów tłuszczowych i uszczupla zapasy karnityny), statyny (mogą powodować miopatię poprzez zubożenie puli koenzymu Q10), antybiotyki aminoglikozydowe (upośledzają translację mtDNA), leki antyretrowirusowe, metformina (może prowadzić do kwasicy mleczanowej poprzez hamowanie oksydacyjnej fosforylacji), a także beta-blokery, sterydy, aspiryna czy paracetamol.

Mitochondria są również osłabiane przez skrajne niedożywienie, anoreksję, głodówki oraz kacheksję związaną z chorobami nowotworowymi. Z drugiej strony, nadmierna podaż kalorii, typowa dla zachodniego modelu żywienia, zmusza mitochondria do nadmiernej pracy, co prowadzi do przeciążenia łańcucha oddechowego, obniżenia wydajności biogenezy mitochondrialnej i generowania niszczycielskich ilości RFT. Co więcej, starzenie się organizmu samo w sobie jest czynnikiem osłabiającym te organelle. Z wiekiem naturalnie spada poziom koenzymu Q10 (u 70-latka wynosi on zaledwie 50% poziomu 20-latka), a w komórkach kumulują się mutacje mtDNA, co prowadzi do spadku produkcji ATP i narastania stresu oksydacyjnego.

Zwróć uwagę na symptomy

Ze względu na fakt, że mitochondria znajdują się we wszystkich tkankach, objawy ich dysfunkcji są wielonarządowe. Upośledzenie produkcji energii uderza najsilniej w organy o najwyższym zapotrzebowaniu na ATP, takie jak mózg, nerwy, oczy, serce oraz mięśnie szkieletowe.

Objawy i dolegliwości wskazujące na występowanie wtórnej mitochondriopatii są bardzo zróżnicowane i mogą obejmować:

- Chroniczne zmęczenie, diagnozowane niekiedy jako zespół przewlekłego zmęczenia (CFS), zespół wielochemicznej wrażliwości (MCS), czy fibromialgia (FMS).
- Ograniczoną wytrzymałość na obciążenia fizyczne i psychiczne oraz niezwykle szybkie męczenie się, a także niedociśnienie krwi (szczególnie ciśnienie skurczowe poniżej 100).
- Nadwrażliwość układu nerwowego, w tym zwiększoną wrażliwość na światło, hałas, stres oraz nietolerancję etanolu.
- Problemy metaboliczne i gastryczne: konieczność zachowania jedynie krótkich przerw między posiłkami (pominięcie posiłku wywołuje objawy przypominające hipoglikemię), przymus głębokiej drzemki po jedzeniu, zespół jelita drażliwego, zgagę oraz nietolerancje pokarmowe (gluten, laktoza, fruktoza, histamina).
- Zachcianki na słodkie pokarmy, które paradoksalnie prowadzą do pogorszenia stanu zdrowia, skutkując bólami stawów, trądzikiem, zapaleniem prostaty lub pęcherza oraz zgagą.
- Dolegliwości bólowe układu ruchu: wykręcające bóle stawów (zwłaszcza o poranku), bolesną sztywność, zgrubiałe stawy palców, bóle lędźwiowe.
- Poważne zaburzenia snu: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy (często między 2.00 a 4.00), nocne poty, zespół bezdechu sennego, zespół niespokojnych nóg, zgrzytanie zębami oraz skurcze mięśni. Co charakterystyczne, sen nie przynosi odświeżenia, pacjenci budzą się oszołomieni, z nieostrym wzrokiem i zaburzeniami myślenia.
- Wahania wydolności w ciągu dnia: pacjenci często przejawiają „2 osobowości" – mogą nie mieć sił przed południem, a dopiero wieczorem odzyskują zdolność do działania (tzw. nocne sowy) lub odwrotnie.
- Głębokie osłabienie układu odpornościowego objawiające się częstymi infekcjami (wirusy, grzyby, bakterie). Co ciekawe, przeciążenie organizmu może wywołać stan przypominający grypę. Doskonałym przykładem jest zespół PFAPA (okresowa gorączka, aftowe zapalenie jamy ustnej, zapalenie gardła, zapalenie węzłów chłonnych), który pojawia się nie tylko u dzieci, ale i dorosłych. Nie reaguje on na antybiotyki czy leki przeciwzapalne, ponieważ jego prawdziwą przyczyną jest krytyczne wyczerpanie rezerw energetycznych organizmu na skutek dysfunkcji mitochondriów. Odpoczynek, wygrzanie i posiłek są w tym przypadku najlepszym lekarstwem.

Najpowszechniejsze wtórne mitochondriopatie

Dysfunkcje mitochondrialne nie pozostają w próżni – jeśli trwają dostatecznie długo, prowadzą do rozwoju poważnych chorób przewlekłych.

Jednym z najczęstszych schorzeń jest otyłość oraz zespół metaboliczny (MetS). Otyłość nie jest jedynie problemem estetycznym, lecz chorobą regulacji masy ciała, charakteryzującą się przewlekłym stanem zapalnym i dysfunkcją mitochondriów. Zespół metaboliczny obejmuje otyłość trzewną, insulinooporność, dyslipidemię oraz nadciśnienie tętnicze. W przebiegu MetS upośledzenie mitochondriów dotyka wątrobę, serce, mięśnie szkieletowe oraz komórki beta trzustki. U chorych na cukrzycę typu 2 wysoki poziom glukozy i wolnych kwasów tłuszczowych wywołuje masową produkcję ROS, uszkadzając mitochondra i nasilając insulinooporność.

Z otyłością trzewną wiąże się również niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD), nazywana obecnie MAFLD. Nadmierny napływ kwasów

eprasa.pl 43a99d93d9

tłuszczowych do wątroby zmusza mitochondria do intensywnej beta-oksydacji. Początkowo narząd ten próbuje się bronić poprzez biogenezę mitochondrialną, jednak z czasem dochodzi do obrzęku mitochondriów, uszkodzenia mtDNA i załamania syntezy ATP, co prowadzi do zapalenia i włóknienia wątroby. Podobne zjawisko obserwuje się w otyłości sarkopenicznej, w której przewlekły stan zapalny indukowany przez otyłość prowadzi do katabolizmu i utraty masy mięśniowej, potęgując dysfunkcję metaboliczną organizmu.

Wtórne uszkodzenia mitochondriów leżą także u podstaw chorób neurodegeneracyjnych związanych z wiekiem. Choroba Alzheimera charakteryzuje się nagromadzeniem amyloidu-beta i białka tau, co ściśle koreluje ze stresem oksydacyjnym, spadkiem bioenergetyki mitochondrialnej i zaburzoną kontrolą jakości mitochondriów. Podobnie w chorobie Parkinsona mutacje lub toksyny środowiskowe prowadzą do odkładania się alfa-synukleiny wewnątrz mitochondriów, co blokuje kompleks I łańcucha oddechowego, generuje ogromne ilości wolnych rodników i ostatecznie indukuje apoptozę neuronów dopaminergicznych.

Metody zapobiegania i naturalnego leczenia

Choć nie istnieje w pełni potwierdzona metoda całkowitego zatrzymania postępu mitochondriopatii, współczesna medycyna mitochondrialna opiera się na modyfikacjach diety, celowanej suplementacji oraz odpowiednim stylu życia, co ma na celu stabilizację stanu pacjenta, poprawę produkcji ATP i obniżenie stresu oksydacyjnego. Odżywianie i dieta Fundamentem prewencji i leczenia jest optymalizacja odżywienia komórkowego. Skrajne niedożywienie, jak i przejadanie się, są szkodliwe. Naukowcy zwracają szczególną uwagę na korzyści płynące ze stosowania diety śródziemnomorskiej (piszemy o niej więcej w następnym tekście). Jest ona bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik oraz antyoksydanty, a uboga w wysoko przetworzone produkty, tak powszechne w diecie zachodniej. Ten program żywieniowy zawiera potężne dawki polifenoli, które bezpośrednio stymulują mitochondria. Resweratrol, obecny w czerwonym winie i winogronach, działa jako silny agonista SIRT-1, stymulując namnażanie mitochondriów i poprawiając wrażliwość na insulinę. Inne cenne związki to hydroksytyrozol, likopen oraz kwas masłowy.

W określonych przypadkach, zwłaszcza przy padaczce lekoopornej czy deficycie dehydrogenazy pirogronianowej, wysoce skuteczna bywa dieta ketogeniczna, która optymalizuje funkcjonowanie mitochondriów poprzez zmianę szlaku metabolicznego na wykorzystywanie ciał ketonowych.

Wysiłek fizyczny Terapia ruchem to jeden z nielicznych, w pełni udowodnionych sposobów na poprawę funkcjonowania mitochondriów. Odpowiednio dozowany, stopniowany trening tlenowy (aerobowy) stymuluje biogenezę mitochondrialną poprzez aktywację szlaku PGC-1 . Prowadzi to do eliminacji starych, dysfunkcyjnych organelli na drodze mitofagii i zastąpienia ich nowymi, co redukuje ogólne obciążenie mutacjami mtDNA. Trening oporowy pozwala z kolei zwiększyć siłę mięśniową oraz aktywuje szlaki sygnałowe mTOR, korzystnie wpływając na bilans oksydacyjno-redukcyjny. Należy jednak pamiętać, by unikać ćwiczeń w trakcie infekcji, stanów zapalnych czy głodówek.

Suplementacja Uzupełnieniem zmian w stylu życia jest zastosowanie tzw. koktajli mitochondrialnych. Składają się one z substancji, które fizjologicznie uczestniczą w produkcji energii. Najważniejszym z nich jest koenzym Q10 (CoQ10), najlepiej w lepiej przyswajalnej formie ubichinolu (dawkowanie u dzieci 2-8 mg/kg/dobę, u dorosłych 50-600 mg/dobę). CoQ10 przenosi elektrony w łańcuchu oddechowym z kompleksów I i II, a także służy jako potężny wewnątrzkomórkowy antyoksydant. Jego suplementacja wykazuje znaczną skuteczność w łagodzeniu objawów miopatii i encefalopatii. Istotną rolę odgrywa również L-karnityna, która pomaga ona w usuwaniu toksycznych związków z komórek. Stosowana jest w dawkach 100-1000 mg na dobę.

Kolejnymi ważnymi elementami są:

- Ryboflawina (witamina B2, w dawce 50-400 mg/dobę) – niezbędna jako prekursor flawoprotein i kofaktor dla kompleksu I i II.
- L-kreatyna – kluczowa zwłaszcza w miopatiach; służy jako bufor i wewnątrzkomórkowy transporter energii w postaci fosfokreatyny, co wyraźnie poprawia beztlenową i tlenową moc mięśni.
- L-arginina – będąca prekursorem tlenku azotu, wykazuje właściwości rozszerzające naczynia krwionośne. Sprawdza się doskonale zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu tzw. metabolicznych epizodów udaropodobnych.
- Antyoksydanty – kwas alfa-liponowy, witamina C (50-200 mg/dobę) oraz witamina E, redukujące zniszczenia spowodowane przez wolne rodniki.

Wtórne mitochondriopatie to skomplikowane zaburzenia dotykające najgłębszych rezerwuarów ludzkiej energii. Choć postęp cywilizacyjny i stres oksydacyjny bezustannie osłabiają nasze mitochondria, świadome unikanie toksyn, optymalizacja snu, wdrożenie bogatej w antyoksydanty diety przypominającej model śródziemnomorski (o czym piszemy w następnym tekście) aktywność fizyczna oraz precyzyjna suplementacja dają realne szanse na przywrócenie organizmowi witalności i zapobieganie groźnym chorobom metabolicznym i neurodegeneracyjnym.

Tekst powstał na podstawie książki „Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii" autorstwa dr. Bodo Kuklinskiego, wydanej przez Mito-Pharma, Gorzów Wielkopolski 2017

eprasa.pl 43a99d93d9

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

Energia zaczyna się w MITOCHONDRIACH

Odżyw mitochondria.
Przywróć naturalną energię.

Ubichinol V100,
Koenzym Q10, NAC, NAD+

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

Dieta dla mitochondriów

Oto Twój kompleksowy przewodnik pozwalający odblokować i przywrócić prawidłowy metabolizm komórkowy oraz utrzymać produkcję energii i ochronę komórkową na jak najwyższym możliwym poziomie

eprasa.pl/43399d93c9

Dieta mitochondrialna zyskuje coraz większą popularność wśród osób poszukujących zdrowych i efektywnych sposobów na poprawę swojego samopoczucia, wsparcie ogólnego stanu zdrowia oraz drastyczne zwiększenie poziomu energii. I co ważne, ta koncepcja żywieniowa ma solidne podstawy naukowe. Skupia się ona na optymalizacji pracy mitochondriów – niezwykle ważnych, małych organelli komórkowych, które pełnią funkcję mikroskopijnych „elektrowni" w naszym ciele. Wspieranie ich funkcji prowadzi nie tylko do zwiększenia poziomu energii, ale również do poprawy funkcjonowania mózgu i prewencji wielu przewlekłych chorób metabolicznych.

Jak jedzenie zmienia się w energię?

Mitochondria są małymi, wewnątrzkomórkowymi organellami posiadającymi podwójną błonę: zewnętrzną oraz wewnętrzną, oddzielone przestrzenią międzybłonową. Ich głównym zadaniem jest produkcja energii w postaci adenozynotrifosforanu (ATP). Jest to uniwersalny nośnik energii, niezbędny do przeprowadzania większości funkcji życiowych organizmu[1].

Proces, w którym nasze ciało przekształca zjedzony pokarm w energię, nazywa się oddychaniem komórkowym i zachodzi właśnie w mitochondriach. Z pożywienia, które spożywamy, organizm pozyskuje węglowodany, tłuszcze i białka. W procesie trawienia są one rozkładane do prostszych cząsteczek, takich jak glukoza czy długołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które następnie trafiają do komórek. Wewnątrz mitochondriów glukoza i kwasy tłuszczowe są utleniane w procesach takich jak beta-oksydacja oraz cykl kwasu cytrynowego (cykl Krebsa). Z glukozy powstaje pirogronian, a jego przemiana w cyklu Krebsa jest kluczowa dla wytworzenia energii.

Podczas tych reakcji z wiązań chemicznych w pokarmach uwalniane są elektrony o wysokiej energii, które są wychwytywane przez dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD) oraz dinukleotyd flawinoadeninowy (FAD), redukując je do postaci NADH i FADH2[2]. Te 2 cząsteczki przekazują następnie elektrony do tzw. łańcucha transportu elektronów, znajdującego się w wewnętrznej błonie mitochondrialnej. Łańcuch ten składa się z 5 kompleksów białkowych. NADH oddaje elektrony do kompleksu I, natomiast FADH2 do kompleksu II. Obydwa kompleksy przekazują elektrony na koenzym Q (CoQ), który swobodnie dyfunduje przez wewnętrzną błonę mitochondrialną i dostarcza elektrony do kompleksu III, redukując cytochrom c. Następnie kompleks IV utlenia cytochrom c i przekazuje elektrony na tlen, w wyniku czego powstaje woda[3].

Przepływ elektronów uwalnia energię, która jest wykorzystywana do pompowania protonów (przez kompleksy I, III i IV) z macierzy mitochondrialnej do przestrzeni międzybłonowej, tworząc gradient elektrochemiczny. Protony, dążąc do wyrównania stężeń, dyfundują z powrotem przez kompleks V (syntazę ATP), uwalniając energię niezbędną do syntezy ATP z ADP (adenozynodifosforanu). Proces ten nosi nazwę fosforylacji oksydacyjnej i dostarcza ponad 90% całkowitego ATP w komórkach[4].

Dlaczego mitochondria słabną?

Zrozumienie działania łańcucha oddechowego jest ważne, ponieważ to właśnie tam powstają reaktywne formy tlenu (ROS), potocznie nazywane wolnymi rodnikami. Gdy elektrony przepływają przez łańcuch, niewielka ich część „ucieka" i przedwcześnie reaguje z tlenem, tworząc rodniki ponadtlenkowe, a następnie nadtlenek wodoru. W reakcji Fentona nadtlenek wodoru może przekształcić się w wysoce szkodliwe rodniki hydroksylowe, które niszczą błony komórkowe, białka i DNA mitochondrialne (mtDNA)[5]. Chociaż mitochondria mają potężny system obronny – m.in. enzym dysmutazę ponadtlenkową zależną od manganu, który znajduje się w macierzy – nadmiar kalorii, stres i toksyny mogą ten system przeciążyć[6]. Dochodzi wówczas do stresu oksydacyjnego, który prowadzi do degeneracji mitochondriów i rozwoju zespołu metabolicznego.

Co niezwykle ciekawe, mitochondria mają własne DNA (mtDNA) o strukturze kolistej. Ilość i funkcjonalność mitochondriów zależą właśnie od niego. Naukowcy odkryli, że zła dieta i otyłość mogą prowadzić do zmian epigenetycznych w mtDNA – w szczególności do jego me-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

KOENZYM
Q10 FORTE + B1

Koenzym Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach i odpowiada za wytwarzanie w nich energii. Największa ilość koenzymu Q10 występuje m.in. w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach. W mięśniu sercowym u osób starszych poziom koenzymu Q10 spada nawet o połowę w stosunku do serca osób młodych. Zawarta w preparacie witamina B1 (tiamina) wspomaga czynności serca oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych. Dodatek oleju sojowego ułatwia przyswajanie koenzymu Q10 w jelitach. Suplement Koenzym Q10 Forte + B1 szczególnie polecany jest osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie i sportowcom oraz diabetykom.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP4-15
Kod ważny do: 30.04.2026 r.

eprasa.pl 43a99d93d9

tylacji (dodania grup metylowych CH3, które działają jak „flagi" regulujące odczyt genów) w obszarze zwanym D-loop.

Badania *in vivo* na populacji młodych dziewcząt wykazały, że u osób z nadwagą występuje zmniejszona liczba kopii mitochondrialnego DNA oraz podwyższony poziom jego metylacji w porównaniu do osób szczupłych. Oznacza to, że zła kompozycja ciała fizycznie osłabia nasze mitochondria[7].

Zablokowany metabolizm

Problemy z masą ciała, otyłość, zaburzenia lipidowe, zespół metaboliczny (MetS), a nawet cukrzyca typu 2, są w dużej mierze formą mitochondriopatii – czyli zaburzeń metabolicznych na poziomie mitochondriów (piszemy o tym szerzej w poprzednim artykule)[8]. Głównym winowajcą jest tzw. zablokowany metabolizm pirogronianu.

Jak wspomniano wcześniej, glukoza z pożywienia powinna zostać przekształcona w pirogronian, który następnie zasila produkcję ATP. U osób z wtórną mitochondriopatią ten proces ulega blokadzie. W sytuacji, gdy organizm nie może wykorzystać glukozy do wytworzenia energii (a my wciąż dostarczamy jej w nadmiarze w diecie), zostaje ona odłożona pod postacią tłuszczu zapasowego. Skutek jest podwójnie negatywny: po pierwsze tyjemy, a po drugie komórki produkują znacznie mniej mitochondrialnej energii ATP, przez co czujemy się nieustannie zmęczeni. Brak energii w komórkach sprawia, że narządy nie są w stanie spełniać swoich funkcji, co bezpośrednio prowadzi do poważnych chorób.

Jak zdjąć blokady?

Aby odblokować metabolizm pirogronianu i usprawnić działanie naszych „minielektrowni" komórkowych, niezbędne jest zastosowanie zasad diety mitochondrialnej oraz modyfikacja proporcji makroskładników. Gdy przemiany glukozy zawodzą, organizm jako źródło energii może doskonale wykorzystywać tłuszcze. Oto szczegółowe, poparte nauką kroki odblokowujące metabolizm:

1. Zmiana proporcji makroskładników Terapia zakłada, aby 50-60% dziennej podaży kalorii pochodziło ze zdrowych tłuszczów, 20-30% z białek, a jedynie 20-40% z węglowodanów złożonych.

2. Zdrowe źródła tłuszczów Najlepiej wybierać właściwe rodzaje tłuszczów. Do spożycia na ciepło idealnie sprawdzą się masło klarowane, nierafinowany olej kokosowy oraz smalec. Na zimno warto stosować olej lniany, oliwę z oliwek, olej konopny czy olej z wiesiołka. Doskonałym źródłem tłuszczów są także awokado, jaja, wysokiej jakości mięso oraz małe ryby morskie (dziko żyjące) dostarczające kwasów omega-3.

3. Niski indeks glikemiczny (IG) Wysoki poziom insuliny i glukozy we krwi wyłącza procesy lipolizy (spalania tłuszczu) i ketogenezy. Najefektywniejsza dieta to ta, która opiera się na niskim IG. Węglowodany powinny pochodzić wyłącznie ze źródeł złożonych, takich jak pełnoziarniste zboża, kasze, brązowy ryż oraz warzywa.

4. Eliminacja węglowodanów prostych i produktów prozapalnych Aby nie hamować metabolizmu, należy bezwzględnie odstawić rafinowany cukier, wyroby cukiernicze oraz białą mąkę. Szczególnie szkodliwa dla mitochondriów jest fruktoza (również ta ze słodkich owoców), która mocno obciąża wątrobę i wspiera stłuszczenie – należy więc wybierać owoce niskocukrowe, np. jagody. Dieta nakazuje również eliminację glutenu i nabiału (które u wielu osób nasilają stany zapalne) oraz alkoholu i kofeiny.

5. Koncepcja ciepłych śniadań Opierając się na tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM), śniadania powinno się spożywać na ciepło (np. owsianka z dobrym tłuszczem i żurawiną, jajecznica, kasze lub zupy). Dostarcza to energii narządom wewnętrznym, wzmacniając żołądek, śledzionę i nerki.

6. Równowaga kwasowo-zasadowa i nawodnienie Zwiększona podaż tłuszczów i białek odzwierzęcych może przesuwać pH krwi w kierunku kwaśnym. Dlatego nieodłącznym elementem diety są warzywa wykazujące właściwości alkalizujące (odkwaszające) i woda – należy pić minimum 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Dieta mitochondrialna zakłada zjadanie 5 porcji warzyw i owoców dziennie, z czego 80% powinny stanowić surowe warzywa.

7. Zdrowie jelit (mikrobiota) Prawidłowe wchłanianie mikroskładników jest niemożliwe bez zdrowych jelit, które są też miejscem syntezy witamin z grupy B i krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Należy spożywać błonnik oraz probiotyki pod postacią produktów sezonowych i fermentowanych (kiszonki: kapusta, ogórki).

8. Ostrożnie z dietą ketogeniczną Chociaż taki sposób żywienia wspiera ketogenezę, należy unikać skrajnych reżimów ketogenicznych (węglowodany poniżej 10%), ponieważ ketogeneza pokrywa zapotrzebowanie mózgu na energię maksymalnie w 75%. Zbyt mała ilość węglowodanów grozi niedożywieniem tkanki nerwowej.

Pożywienie, które chroni mitochondria przed degeneracją

Okazuje się, że najlepszym globalnym modelem żywienia chroniącym mitochondria jest dieta śródziemnomorska, wykazująca silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Podczas gdy dieta zachodnia (obfitująca w smażone jedzenie, rafinowane węglowodany, czerwone mięso i cukry) indukuje dysfunkcje mitochondriów i spadek ich

eprasa.pl 43a99d93d9

> Badania *in vivo* na populacji młodych dziewcząt wykazały, że u osób z nadwagą występuje zmniejszona liczba kopii mitochondrialnego DNA oraz podwyższony poziom jego metylacji w porównaniu do osób szczupłych. Oznacza to, że zła kompozycja ciała fizycznie osłabia nasze mitochondria.

biogenezy, dieta śródziemnomorska obniża produkcję toksycznych rodników mtROS i podnosi aktywność oddechową komórek. Podstawą tej ochrony są mikroskładniki oraz związki bioaktywne pochodzenia roślinnego – polifenole i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA). Badania *in vitro* i *in vivo* wykazały zbawienny wpływ konkretnych substancji naturalnych na strukturę i dynamikę mitochondriów:

Oliwa z oliwek (extra virgin) jest bogata w tyrozol i hydroksytyrozol (HT) zapobiega uszkodzeniom. W badaniach *in vivo* na modelu zespołu metabolicznego HT zmniejszał ilość białka Drp1 (odpowiedzialnego za patologiczne rozszczepianie mitochondriów) oraz normalizował ekspresję kompleksów I, II i V. Ponadto u ryb z gatunku *Megalobrama amblycephala* hydroksytyrozol znacznie zwiększał zawartość ATP, liczbę mitochondriów oraz aktywność syntazy cytrynianowej poprzez pobudzenie szlaków PGC-1α i NRF1. Oliwa w połączeniu z azotanami zmniejsza również dysfunkcję śródbłonka[9].

Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA) Znajdujące się w rybach i owocach morza (oraz orzechach), kwasy te zwiększają ekspresję białek rozprzęgających (UCP3), redukując produkcję wolnych rodników. Skutecznie odwracają dysfunkcje mitochondrialnego łańcucha transportu elektronów i obniżają poziom zapalenia w organizmie[10].

Kwas chlorogenowy Zawarty w ziarnach kawy i jabłkach. W eksperymentach *in vitro* wykazano, że chroni on komórki śródbłonka poprzez aktywację szlaku SIRT1 i kinazy AMPK, kluczowych dla biogenezy nowych mitochondriów[11].

Resweratrol Związek ten (obecny m.in. w ciemnych winogronach i jagodach) działa jak molekularny „trening" dla mitochondriów. Poprzez de-acetylację i aktywację enzymu PGC-1α oraz sirtuin (SIRT1), bezpośrednio promuje powstawanie nowych organelli i zwiększa wydolność tlenową komórek. Badania kliniczne dowodzą, że u pacjentów z otyłością i cukrzycą typu 2 poprawia on funkcję mitochondrialną i utlenianie tłuszczów[12].

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNA WITAMINA B-COMPLEX FORTE

Ten suplement diety zawiera naturalne witaminy z grupy B pozyskane ze sproszkowanych nasion gryki w dawce pokrywającej zapotrzebowanie organizmu na witaminy: B1 (tiaminę), B2 (ryboflawinę), B3 (niacynę), B5 (kwas pantotenowy), B6 (pirydoksyna) i B9 (kwas foliowy). Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu od momentu poczęcia, wpływają bowiem m.in. na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu, układu krwionośnego, jak również stan błon śluzowych, skóry, włosów i paznokci.

Naturalna witamina B-complex forte pochodzi z roślinnych ekstraktów. Jest to produkt wegetariański. Jest bezpieczna dla osób unikających glutenu.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP4-15
Kod ważny do: 30.04.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl 43a99d93d9

Likopen Ten karotenoid z pomidorów i grejpfrutów działa wysoce przeciwzapalnie. Zwiększa ekspresję genów odpowiedzialnych za budowę kompleksów łańcucha oddechowego (Cox5b, Cox7a1, Cycs) i zapobiega niebezpiecznej depolaryzacji błony mitochondrialnej[13].

Kwas masłowy (maślan) powstaje w jelitach dzięki błonnikowi (obecny jest też w nabiale). W badaniach na myszach zwiększał utlenianie kwasów tłuszczowych poprzez podnoszenie poziomu CPT1b i enzymów cyklu Krebsa, a dodatkowo wzmagał ekspresję genów fuzyjnych (jak geny *Mfn1*, *Mfn2* oraz *Opa1*), promując łączenie się mitochondriów w wydajne sieci, a blokując ich niszczenie poprzez geny *Drp1* i *Fis1*[14].

Kwas ferulowy Fenoskładnik znajdujący się w otrębach ryżowych. Usprawnia biogenezę i dynamikę mitochondriów, zwiększając ekspresję m.in. *Pgc-1α*, *Nrf-1* oraz działając przeciwapoptycznie na białe krwinki[15].

Apigenina i kwas elagowy Apigenina występująca w owocach i warzywach chroni nerki i zapobiega atrofii mięśni poprzez hamowanie wycieku cytochromu c z uszkodzonych mitochondriów do cytozolu[16]. Natomiast kwas elagowy (z orzechów włoskich i truskawek) zapobiega zaburzeniom metabolicznym, oddziałując na mitochondria na 2 sposoby: bezpośrednio, zmniejszając ilość ROS i uszkodzenia mitochondriów lub pośrednio, przywracając całkowitą aktywność dehydrogenazy w mitochondriach poprzez utrzymanie kompleks II[17].

Ekstrakt z kakao (flawanole) Poprawia stosunek NAD+/NADH, stymulując zależne od nich enzymy (sirtuiny) do ochrony genomu mitochondrialnego i zwiększania masy tych organelli[18].

Przyjaciel od serca

Koenzym Q10 jest nie tylko niezbędny mitochondriom. Jak pokazuje obfita literatura, wspomaga on też leczenie licznych schorzeń układu krążenia, takich jak miażdżyca, kardiomiopatie (grupa chorób prowadzących do dysfunkcji mięśnia sercowego), arytmia, dusznica bolesna oraz nadciśnienie tętnicze.

W randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym badaniu przez rok porównywano wpływ doustnego leczenia koenzymem Q10 (120 mg/dzień) i witaminą B na czynniki ryzyka miażdżycy u pacjentów po ostrym zawale mięśnia sercowego. Po roku całkowita liczba zdarzeń sercowych, w tym zawał niezakończony zgonem i zgony sercowe były istotnie niższe w grupie interwencyjnej (otrzymującej Q10) w porównaniu z kontrolną. Naukowcy zauważyli, że u chorych poziom witaminy E w osoczu i cholesterolu HDL (lipoproteiny o dużej gęstości) wykazały istotny wzrost, podczas gdy substancje reagujące z kwasem tiobarbiturowym, malondialdehyd i koniugaty dienowe wykazały istotną redukcję w grupie CoQ w porównaniu do kontrolnej[1].

Jak wykazało 2-letnie badanie Q-SYMBIO, koenzym Q10 wyjątkowo dobrze sprawdza się w przypadku niewydolności serca, gdy mięsień nie daje rady prawidłowo pompować krwi.

W porównaniu do osób przyjmujących placebo ryzyko wystąpienia „poważnych działań niepożądanych w obrębie układu krążenia" u pacjentów z niewydolnością, którzy oprócz standardowych leków przyjmowali suplementy CoQ10, spadło o ponad 40%. Co więcej, o tyle samo obniżyło się ryzyko zgonu wywołanego chorobą serca i wszelkimi innymi schorzeniami[2].

Ciekawym uzupełnieniem tych doniesień są wyniki badania interwencyjnego przeprowadzonego na Tajwanie. Uczeni dowiedli że suplementy koenzymu Q10 w dawce 150 mg mogą zmniejszać stres oksydacyjny i zwiększać aktywność enzymów antyoksydacyjnych u pacjentów z chorobą wieńcową. Oznacza to, że wyższa dawka suplementów koenzymu Q10 może sprzyjać szybkiemu i zrównoważonemu utlenianiu u tych chorych[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Cell Biochem. 2003 Apr;246(1-2):75-82
2. Open Heart, 2015; 2: e000326
3. Nutrition. 2012 Mar;28(3):250-5

Istotne suplementy

Sama dieta, mimo optymalizacji, może być w dzisiejszych czasach niewystarczająca z powodu postępującego ubóstwa gleb i ogromnej ilości stresorów. Terapia mitochondrialna mocno stawia na mitoceutyki – suplementy o ultrawysokiej czystości i przyswajalności (formy aktywne), zdolne przeniknąć przez błony komórkowe wprost do mitochondriów. Odpowiednia, celowana suplementacja w terapii mitochondrialnej obejmuje precyzyjne interwencje.

Pierwszy etap. Aby odblokować metabolizm pirogronianu, niezbędne są aktywna postać witaminy B1 (benfotiamina) oraz kwas alfa-liponowy. Substancje te są absolutnie krytyczne do przekształcenia pirogronianu w acetylo-CoA (związek wchodzący do cyklu Krebsa). Kwas alfa-liponowy to też potężny antyoksydant, doskonale wspierający ochronę narządów przed degeneracją i regenerujący mitochondria w wątrobie. Należy również pamiętać o makroelementach takich jak

eprasa.pl 43a99d93d9

> Badania kliniczne dowodzą, że u pacjentów z otyłością i cukrzycą typu 2 resweratrol poprawia funkcję mitochondrialną i utlenianie tłuszczów

magnez (kofaktor ponad 300 reakcji enzymatycznych, wprost odpowiedzialny za produkcję ATP)[19], cynk oraz potas.

Etap drugi obejmuje zaawansowane wsparcie cyklu energetycznego. Konieczne jest wtedy włączenie aktywnych witamin z grupy B (B12, biotyny, kwasu foliowego, B2 i B3). Witamina B2 jest fundamentalna do prawidłowej przemiany kwasów tłuszczowych na energię, natomiast B3 silnie modyfikuje i wspiera zachodzące procesy w łańcuchu oddechowym.

Kolejnym niezbędnym elementem jest koenzym Q10 – jeden z najważniejszych suplementów. Bez niego transport elektronów w błonie mitochondrialnej z kompleksu I i II do kompleksu III po prostu nie istnieje. Zwiększa drastycznie syntezę ATP i chroni jako wybitny przeciwutleniacz układ nerwowy, serce i wątrobę[20]. W przypadku problemów z wątrobą zaleca się go stosować równolegle z manganem, który wspomaga własne mitochondrialne enzymy zwalczające wolne rodniki.

L-karnityna w tym procesie działa jak „ciężarówka", transportując długołańcuchowe kwasy tłuszczowe do wnętrza mitochondriów, by mogły one ulec beta-oksydacji i dostarczyć energii. Bez niej, pomimo spożywania tłuszczu, komórki nie będą miały z niego pożytku.

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

REKLAMA

eprasa.pl 43a99d93d9

Włączenie dinukleotydu NADH stymuluje i ułatwia pierwsze etapy fosforylacji oksydacyjnej. W walce z wewnątrzkomórkowym stresem oksydacyjnym sprawdzają się także silne interwencje wykorzystujące witaminy C i E.

Zioła i roślinne ekstrakty botaniczne

Czerpiąc z mądrości fitoterapii i nowoczesnych badań farmakognostycznych, w diecie powinno znaleźć się miejsce dla imbiru (ekstrakty zawierające 6-gingerol podnoszą ekspresję białek szlaku AMPK i samego mtDNA)[21]. Obiecujące wyniki daje też ekstrakt z zielonej herbaty (zawierający EGCG – galusan epigallokatechiny), który testowany klinicznie przyspieszał oksydację tłuszczów, oraz starożytny torf w połączeniu z ekstraktem z jabłek, co znacząco nasilało wytwarzanie ATP w mitochondriach u osób trenujących.

Z kolei barwniki zwane delfinidynami, flawonoidy z kakao i kwas chlorogenowy pełnią funkcję łagodnych supresorów stanu zapalnego.

Przykładowy jadłospis

Teoria przekłada się na konkretne wybory na talerzu. W terapii tej kluczowe są posiłki o stałych porach, unikanie przejadania się, dbanie o białko (ryby, strączki, drób, owoce morza) co najmniej w 3 posiłkach dziennie i wyparcie żywności wysoko przetworzonej (która zawiera zabójcze dla komórek kwasy tłuszczowe trans i konserwanty). Należy też bezwzględnie zastąpić oczyszczone zboża wariantami pełnoziarnistymi.

Oto jak może wyglądać optymalny dzień wspierający metabolizm tlenowy:
Śniadanie (na ciepło) Omlet z warzywami przygotowany na maśle klarowanym. Jaja dostarczają pełnowartościowego białka i choliny (wspierającej funkcje mózgu), a warzywa (np. szpinak, pomidory) ogromu błonnika, witamin i przeciwutleniaczy. Taki posiłek daje zastrzyk energii bez wyrzutu glukozy.
Obiad Pieczony łosoś posypany koperkiem i skropiony obficie oliwą z oliwek, podany z brokułami. Łosoś i oliwa dostarczają najcenniejszych lipidów wspierających płynność błon komórkowych (DHA, EPA, kwas oleinowy), a także wspierającą układ kostny witaminę D kolei brokuły to bogactwo związków siarkowych stymulujących detoks w wątrobie.
Kolacja Można przygotować pieczonego, lekkiego kurczaka podanego z kaszą/ziemniakami, obfitą sałatą i pestkami. Kurczak dostarcza aminokwasów koniecznych do nocnej regeneracji. Jak wskazują zasady odblokowywania metabolizmu, węglowodany złożone spożywane wieczorem (jako mała przekąska) poprawiają jakość snu, umożliwiając prawidłową odnowę biologiczną.

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2022 Jul 28;14(15):3112
2. Chem. Rev. 2018;118:1460-1494
3. Curr. Opin. Struct. Biol. 2013;23:526-53; Nat. Rev. Mol. Cell Biol. 2015;16:375-38
4. BMC Biol. 2015;13:89; Int. J. Mol. Sci. 2021;22:5375
5. J. Mol. Biol. 2000;304:55-6; Circ. Res. 2014;114:524-537
6. Cell Biol. 2013;140:105-11
7. Front. Young Minds. 10:718698. doi: 10.3389/frym.2022.718698
8. Semin. Liver Dis. 2011;31:157-17; Am. J. Clin. Nutr. 2004;80:1-2
9. Free Radic. Biol. Med. 2014;67:396-407; J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci. 2020;75:2081-2088
10. Antioxid. Redox Signal. 2014;21:1156-1163
11. Mol. Nutr. Food Res. 2018;62:e1700928
12. PLoS ONE. 2015;10:e014429; Nature. 2006;444:337-342
13. Food Funct. 2019;10:2125-2137
14. Diabetes. 2017;66:1405-1418
15. J. Nutr. Biochem. 2017;48:51-61
16. J. Biochem. Mol. Toxicol. 2021;35:1-7
17. Hum. Exp. Toxicol. 2016;35:1060-1072
18. Diabetes Care. 2014;37((Suppl. S1)):S120-S143; Am. J. Clin. Nutr. 1995;61:1402S-1406S
19. Nutrients. 2013;5:3910-3919; J. Diabetes Res. 2016;2016:1260141
20. Methods Mol. Biol. 2021;2310:201-246; Int. J. Mol. Sci. 2021;22:770; Int. Rev. Cell Mol. Biol. 2018;340:209-344;
21. J. Food Sci. 2019;84:2101-2111

Jak naturalnie wspierać mitochondria?

DWIE TERAPIE, JEDEN CEL

Kiedy **mitochondria** zaczynają działać gorzej, organizm traci energię komórka po komórce. Pojawia się chroniczne zmęczenie, słabnie regeneracja, a procesy starzenia przyspieszają. Coraz więcej badań wskazuje jednak, że istnieją naturalne metody wspierania tych komórkowych elektrowni — **bez farmakologii.**

Wodór molekularny (H_2) to najmniejsza cząsteczka w przyrodzie — dzięki temu przenika bezpośrednio do mitochondriów. Działa jako selektywny antyoksydant: neutralizuje najbardziej szkodliwe wolne rodniki, nie zakłócając przy tym naturalnej sygnalizacji komórkowej. Inhalacja wodorem wspiera produkcję ATP i zmniejsza stres oksydacyjny — dwa kluczowe czynniki w ochronie mitochondriów.

Terapia światłem czerwonym (RLT) działa od drugiej strony — fotony o precyzyjnie dobranej długości fali aktywują oksydazę cytochromu c, kluczowy enzym łańcucha oddechowego. Efekt? Mitochondria produkują więcej energii w każdej napromienianej komórce. Co istotne, obie terapie działają synergicznie. Światło stymuluje mitochondria do intensywniejszej pracy, a wodór dodatkowo chroni je przed stresem oksydacyjnym, który tej pracy towarzyszy.

Sesje inhalacji wodorem trwają zwykle 30–60 minut i można je łączyć z innymi aktywnościami — czytaniem, pracą czy relaksem. Terapia światłem czerwonym jest jeszcze prostsza: wystarczy 10–20 minut ekspozycji, aby dostarczyć komórkom odpowiednią dawkę energii świetlnej. **Oba rozwiązania są nieinwazyjne, bezbolesne** i nie wymagają żadnego przygotowania. Mogą z nich korzystać osoby w każdym wieku — zarówno sportowcy szukający szybszej regeneracji, jak i osoby zmagające się z przewlekłym zmęczeniem.

Warto wiedzieć, że wodór molekularny jest przedmiotem ponad **2 000 publikacji** naukowych i recenzowanych badań klinicznych. Terapia światłem czerwonym ma równie solidne podstawy — jej skuteczność w stymulowaniu mitochondriów potwierdzają badania m.in. z Harvard Medical School i Uniwersytetu w São Paulo. To nie są eksperymentalne nowinki, lecz metody z rosnącym zapleczem naukowym, dostępne dziś dla każdego.

Inhalatory wodoru oraz lampy i panele LED do terapii światłem czerwonym są dziś **dostępne do stosowania w domu.** Wszystkie urządzenia oraz zestawy łączące obie terapie można znaleźć w sklepie www.inhalatorywodoru.pl.

Sklep internetowy z inhalatorami wodoru i lampami LED | www.inhalatorywodoru.pl

Inhalatory wodoru
już od **2699** zł!

Butelki wodorowe
już od **399** zł!

Lampy LED
już od **999** zł!

DODATKOWY RABAT
5%
na hasło:
mitochondria

SPRZEDAŻ · WYPOŻYCZENIA · SERWIS URZĄDZEŃ · WSPARCIE TECHNICZNE

WWW.INHALATORYWODORU.PL

kontakt@inhalatorywodoru.pl +48 533 101 668

H_2 INHALATORY WODORU.PL

epraso.pl 43a99d93d9

Kolagen – arcydzieło natury

Jak się okazuje, nie tylko pomaga utrzymać jędrną skórę, ale może też przeciwdziałać bólom stawów, osteoporozie oraz powstawaniu brzydkich blizn

Z chemicznego i biologicznego punktu widzenia jest to białko, które pełni w naszym ciele funkcję swoistego kleju, spajającego w jedną całość skomplikowany organizm. Jest on substancją wszechobecną, wytwarzaną naturalnie przez organizm i występującą w ciele każdego ssaka. Rola kolagenu jest fundamentalna, ponieważ znajduje się on w tkance łącznej i stanowi jeden z najbardziej podstawowych elementów budulcowych wielu narządów oraz struktur, w tym skóry, ścięgien, kości, stawów, a nawet rogówki oka.

Dlaczego kolagen jest nam niezbędny?

Przede wszystkim ze względu na unikalne właściwości jego włókien, które charakteryzują się niezwykłą rozciągliwością oraz wytrzymałością. Białko to pełni kluczową funkcję ochronną dla najważniejszych narządów wewnętrznych człowieka – takich jak nerki, wątroba czy żołądek – nie tylko zabezpieczając je przed urazami, ale także utrzymując je we właściwym, stabilnym położeniu wewnątrz jamy ciała. W kontekście układu ruchu kolagen jest białkiem bezpośrednio odpowiedzialnym za zdrowie i sprawność stawów. Z kolei w przypadku skóry warunkuje on jej elastyczność, rozciągliwość oraz prawidłowe uwodnienie, zapobiegając jej wiotczeniu. Co więcej, kolagen aktywnie pomaga w tworzeniu się fibroblastów w skórze właściwej, czyli jej środkowej warstwie, co ma bezpośredni wpływ na proces powstawania nowych komórek oraz zastępowania tych martwych.

Skala obecności kolagenu w naszym ciele jest imponująca: znajduje się on w kościach, mięśniach oraz we krwi, stanowiąc aż 75% ludzkiej skóry i jednocześnie 1/3 całego białka obecnego w organizmie. Choć organizm młodego człowieka wytwarza go naturalnie i zazwyczaj ma go pod dostatkiem, sytuacja zaczyna się drastycznie zmieniać wraz z upływem czasu. Niestety, już w wieku ok. 25 lat produkcja kolagenu w organizmie zaczyna zauważalnie spadać. Równolegle z tym procesem, wraz z wiekiem ulega rozkładowi ten kolagen, który został już wcześniej wytworzony, a naszemu ciału jest coraz trudniej wyprodukować jego nowe partie. Należy również podkreślić, że u kobiet po menopauzie poziom tego cennego białka zmniejsza się jeszcze bardziej drastycznie.

Co niszczy nasz naturalny kolagen?

Oprócz nieuniknionego procesu starzenia, na utratę kolagenu wpływa wiele czynników zewnętrznych i chorobowych. Temu białku szczególnie szkodzi:

Palenie tytoniu Działanie nikotyny nie tylko zmniejsza produkcję kolagenu, ale również niszczy obecny już w ciele kolagen i elastynę. Skutkuje to powstawaniem zmarszczek i znacznym spowolnieniem procesów gojenia się ran. Nikotyna zwęża bowiem naczynia krwionośne tuż przy powierzchni skóry, co blokuje dostarczanie niezbędnego tlenu i składników odżywczych.

Nadmiar glukozy Spożywanie zbyt dużej ilości cukru oraz rafinowanych węglowodanów jest niezwykle destrukcyjne.

eprasa.pl 43a99d93d9

Cukier przyłącza się do białek, uszkadzając je i sprawiając, że włókna kolagenowe stają się słabe, kruche i suche.
Promieniowanie UV Nadmierna ekspozycja na światło słoneczne i opalanie zmniejszają produkcję kolagenu, a jednocześnie powodują jego znacznie szybszy rozkład.
Choroby i genetyka Schorzenia autoimmunologiczne, w których układ odpornościowy atakuje własne tkanki, mogą bezpośrednio uszkadzać włókna kolagenowe. Podobnie działają mutacje genetyczne, które prowadzą do nieprawidłowości w budowie kolagenu, wywołując poważne schorzenia, takie jak zespół Ehlersa-Danlosa czy wrodzona łamliwość kości.

Kolagen w terapii blizn

Podawanie kolagenu w formie bezpośrednich iniekcji to dziedzina, w której medycyna święci dziś prawdziwe triumfy. Kolagen w postaci wstrzyknięć omija układ pokarmowy i pozwala na bezpośrednie, celowane działanie w miejscu uszkodzenia.

Dla chirurgów kluczowe jest nie tylko to, aby pacjent wyzdrowiał, ale również by uniknął oszpecenia w wyniku powstania rozległych blizn, np. po cesarskim cięciu. Blizna to fizjologiczna tkanka zastępcza, która powstaje w miejscu przerwania ciągłości tkanek. Naturalny proces gojenia się rany dzieli się na 4 etapy. Pierwsza to faza hemostazy, w której tworzy się skrzep krwi chroniący przed drobnoustrojami i odwodnieniem; głównym spoiwem szybkiego sklejania rany jest tu doraźny, mało elastyczny kolagen typu 3. Następnie przychodzi faza zapalna, w której makrofagi usuwają obumarłe tkanki. III etap to faza proliferacyjna – dochodzi wtedy do angiogenezy (tworzenia nowych naczyń), namnażania fibroblastów i powstania początkowo czerwonej i wypukłej blizny. Ostatnim etapem, trwającym od kilku miesięcy do nawet 2 lat, jest faza przebudowy, w której blizna blednie, staje się płaska, a mało elastyczny kolagen typu III zastępowany jest w pełni elastycznym kolagenem typu I[1].

> “Skala obecności kolagenu w naszym ciele jest imponująca: znajduje się on w kościach, mięśniach oraz we krwi, stanowiąc aż 75% ludzkiej skóry i jednocześnie 1/3 całego białka obecnego w organizmie.”

Większość ran goi się dobrze, ale u 1 na 100 osób – często u otyłych, diabetyków czy nałogowych palaczy – dochodzi do zaburzeń produkcji kolagenu, co skutkuje powstaniem blizny zanikowej lub, w przeciwnym razie, przerośniętego bliznowca. Statystycznie ok. 10% ran zrasta się w sposób niesatysfakcjonujący estetycznie, a blizny powodują ogromny dyskomfort. Oprócz problemów fizycznych, takich jak ryzyko przykurczy, świąd czy ból uniemożliwiający swobodne poruszanie się, blizny niosą ze sobą gigantyczne obciążenie psychologiczne. Prowadzą one do alienacji, braku samoakceptacji, depresji, a w przypadku blizn po szyciu krocza u kobiet – znacznie utrudniają życie seksualne.

Z pomocą przychodzi tutaj mezoterapia tropokolagenowa. Jest to mało inwazyjny zabieg trwający 10-30 min, po-

Czy ten „eliksir młodości” naprawdę działa?

Jeśli już decydujemy się na suplementację, na rynku znajdziemy kolagen pozyskiwany ze zwierzęcych kości, ścięgien i skóry. Wyróżniamy kolagen wołowy (z krów), kolagen morski/rybi (z ości, skóry, łusek, gąbek morskich czy meduz – lepiej się wchłania, nie uczula i jest tańszy w otrzymywaniu) oraz kolagen wieprzowy (najbardziej zbliżony budową do ludzkiego). Asortyment suplementów kolagenowych jest ogromny: od tabletek musujących, przez proszki i gotowe napoje, aż po drogie żele i balsamy. Jak ich działanie wygląda od strony biologicznej?
Trawienie i wchłanianie Kolagen przyjmowany doustnie, jak każde inne białko, jest rozkładany w układzie pokarmowym na pojedyncze aminokwasy lub krótkie łańcuchy zwane peptydami. Trafiają one z żołądka do krwi, zasilając ogólną pulę aminokwasów organizmu. To sam organizm – a nie my czy producent suplementu – decyduje, w którym miejscu i do jakich braków wykorzysta te aminokwasy. Połknięcie tabletki z kolagenem nie sprawi, że wbuduje się on bezpośrednio w nasze stawy czy skórę. Owszem, aminokwasy te mogą posłużyć do budowy kolagenu, ale dokładamy je po prostu do puli, którą i tak pozyskujemy, spożywając białka w codziennej diecie.
Płynny kolagen i proszki Zyskały one ogromną popularność m.in. dzięki celebrytkom, a producenci poddają je procesowi hydrolizy (rozkładu na mniejsze cząstki), co ma ułatwić ich przyswajanie. Hydrolizat to nic innego jak żelatyna. Nawet propagatorzy tego rozwiązania przyznają, że taki kolagen nie trafia bezpośrednio do skóry, a jego obecność w krwiobiegu ma jedynie stymulować organizm do zwiększenia własnej produkcji.
Kremy z kolagenem Ich skuteczność w redukcji zmarszczek i wewnętrznej regeneracji jest niewielka. Cząsteczka kolagenu jest po prostu zbyt duża, aby przejść przez pory skóry. Kremy i balsamy nie wnikają do wnętrza skóry i nie odbudowują włókien; ich dobroczynne działanie polega wyłącznie na stworzeniu na powierzchni naskórka powłoki, która zatrzymuje wodę. Skutkuje to efektem kosmetycznym – skóra staje się gładsza, jędrniejsza, a zmarszczki są mniej widoczne, ponieważ skóra jest po prostu napięta i nawilżona, ale efekt ten nie wynika z wbudowania się kolagenu z kremu w nasze tkanki.

eprasa.pl 43a99d93d9

legający na iniekcji czystego kolagenu za pomocą bardzo cienkiej igły. Zastosowany tropokolagen jest w 96% zgodny z naturalnym ludzkim kolagenem, co niemal całkowicie eliminuje ryzyko stanów zapalnych. Preparat wstrzyknięty bezpośrednio w okolicę blizny wygładza ją, wyrównuje uszkodzone obszary skóry i pozwala na wytworzenie nowych włókien o regularnej budowie. Dodatkowo podwyższona zostaje produkcja kwasu hialuronowego, który zwiększa nawilżenie tkanek.

Dla urody i zdrowia intymnego

Ze względu na doskonałe efekty regeneracyjne, iniekcje kolagenu na stałe zagościły w ginekologii. Stosuje się je po operacjach w okolicach sromu, po pęknięciach lub nacięciach krocza, a także po cesarskim cięciu czy zabiegach plastyki warg sromowych (mniejszych i większych). Tropokolagen podawany w formie iniekcji w miejsce tworzącej się blizny działa jak biorusztowanie macierzy zewnątrzkomórkowej. Włókna kolagenowe błyskawicznie odkładają się w miejscu ubytku, zastępując, wzmacniając i nadając strukturę tkankom. Terapia ta zapewnia nie tylko świetne efekty estetyczne, ale gwarantuje też lepsze ukrwienie i szybszą regenerację nerwów obwodowych. Metoda ta pozwala również na rewitalizację sromu i okolic intymnych (np. w okresie menopauzy), regulację napięcia mięśni dna miednicy oraz poprawę napięcia mięśniówki ścian pochwy. Z powodzeniem stosuje się

Mała czarna nie zaszkodzi

Choć powszechnie uważa się, że picie kawy uszkadza kolagen, mechanizm ten zachodzi jedynie tam, gdzie białka tego jest w nadmiarze. Paradoksalnie, w takiej sytuacji kawa nie szkodzi, lecz pomaga organizmowi, chroniąc trzustkę i wątrobę przed rozwojem cukrzycy typu 2. Nawet najwięksi kawosze nie muszą się więc obawiać, że ich nałóg zniszczy zasoby kolagenu w ciele.

> W 12-miesięcznym badaniu kobiety po menopauzie przyjmowały suplement wapnia i witaminy D z 5 g kolagenu lub suplement wapnia i witaminy D bez kolagenu dziennie. Osoby przyjmujące suplement z kolagenem miały niższą utratę gęstości mineralnej kości.

ją również do wspomagania gojenia ran po operacjach onkologicznych.

Łagodzenie bólu i chorób stawów

Klasyczne leczenie przeciwbólowe oparte jest na sterydowych i niesteroidowych lekach przeciwzapalnych (NLPZ). Choć są skuteczne, ich przewlekłe stosowanie powoduje poważne skutki uboczne i eliminuje jedynie objawy, nie usuwając przyczyny problemu. Kolagen w iniekcjach to bezpieczna metoda leczenia bólu stosowana m.in. w reumatologii, ponieważ trafia dokładnie w miejsce jego powstawania.

Doskonałym przykładem jest dobroczynne działanie kolagenu na ludzkie stawy. Aby stawy działały poprawnie, produkująca z wody maź stawowa (śliska substancja wydzielana przez błonę maziową) musi chronić przed niebezpiecznym tarciem połączonych więzadłami i otoczonych torebką stawową kości. Zbyt długie ocieranie kości o siebie, wywołane niedoborem mazi, prowadzi do bolesnego ścierania i degeneracji chrząstek. Kolagen odgrywa krytyczną rolę w regulacji produkcji tej mazi stawowej oraz w odbudowie samych chrząstek. Z wiekiem jednak spada ilość kolagenu, przez co włókna w stawach stają się cieńsze, osłabiając więzadła i powodując ogromny ból, sztywność i ograniczenie ruchomości. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić do konieczności ingerencji chirurgicznej. Rozwiązaniem jest wstrzyknięcie kolagenu bezpośrednio do stawu, co błyskawicznie redukuje ból podczas ruchu i poprawia funkcje ruchowe. Wskazaniami do iniekcji są między innymi: choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego, biodrowego, ramiennego, małych stawów stóp i rąk, artroza rzepkowo-udowa, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), uszkodzenia więzadeł krzyżowych lub pobocznych kolana, a także zmiany w obrębie łąkotki i ostre zapalenie błony maziowej. Kolagen działa tam również wspomagająco po przebytych operacjach kolana.

Profesjonalni sportowcy bardzo szybko zużywają swój organizm, narażając się na ubytek kolagenu w stawach już w bardzo młodym wieku. Wynika to z charakterystycznych dla sportu mikrourazów, w wyniku których mikroskopijne włókna kolagenowe ulegają zerwaniu lub dezorganizacji. Iniekcje kolagenowe wspomagają w tych przypadkach standardowe leczenie, poprawiając wytrzymałość włókien na rozciąganie.

Badanie przeprowadzone u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów wykazało, że przyjmowanie kolagenu doprowadziło do znacznej poprawy sztywności stawów i ogólnych objawów choroby zwyrodnieniowej stawów[2].

Z kolei u osób prowadzących siedzący tryb życia plagą stały się bóle kręgosłupa, będące obecnie prawdziwą chorobą cywilizacyjną. Kolagen w zastrzykach sprawdza się doskonale w długotrwałym leczeniu dolegliwości odcinka lędźwiowego, zwyrodnień chrząstek, osteofitozy, schorzeń wynikających z wad postawy, a także pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej we wszystkich odcinkach kręgosłupa. Co kluczowe, wstrzyknięcia te nie obciążają dodatkowo organizmu pacjentów, którzy z powodu innych chorób przewlekłych zażywają już duże ilości leków.

BIBLIOGRAFIA

1. Annu Rev Food Sci Technol. 2015;6: 527-57
2. Int Orthop. 2019Mar;43(3): 531-38 stawy
3. J Med Food. 2015 Mar;18(3): 324-31
4. EXCLI J. 2020; 19: 1017-37 osteoporoza
5. J Med Food. 2015 Dec;18(12): 1340-8 cell
6. Gerontology. 2015;61(5):427-34

eprasa.pl 43a99d93d9

Na fotelu dentystycznym

Nowością na rynku medycznym jest zastosowanie kolagenu w stomatologii. Nasz aparat żucia składa się nie tylko z samych zębów, ale opiera się na więzadłach, stawach skroniowo-żuchwowych oraz mięśniach, których fundamentem budowy jest właśnie kolagen. Ubytki kolagenu w tych tkankach uzupełnia się za pomocą iniekcji zaawansowanych preparatów zawierających tropokolagen, witaminy i bioflawonoidy. Substancje te przyspieszają metabolizm komórkowy i tworzą wspomniane wcześniej „biorusztowanie", które powoduje natychmiastową odbudowę włókien skóry i tkanki podskórnej w okolicach stawów żuchwy, nie czekając na naturalny (i wolniejszy) proces neosyntezy przez fibroblasty.

Osłabienie kości

Większość składu kości to minerały, przede wszystkim wapń i fosfor. Jednak wśród nich znalazło się również miejsce dla kolagenu, który nadaje kości wytrzymałość i elastyczność, co jest istotne w prewencji złamań i utraty masy kostnej.

Dodatkowo białko to ułatwia wchłanianie minerałów, m.in. wapnia, co jest istotne dla utrzymania zdrowego układu kostnego.

Zmniejszenie produkcji kolagenu, do którego dochodzi wraz z upływem lat, może przyczyniać się do osłabienia kości i rozwoju osteoporozy[3].

W 12-miesięcznym badaniu kobiety po menopauzie przyjmowały suplement wapnia i witaminy D z 5 g kolagenu lub suplement wapnia i witaminy D bez kolagenu dziennie. Osoby przyjmujące suplement z kolagenem miały niższą utratę gęstości mineralnej kości[4].

Medycyna estetyczna

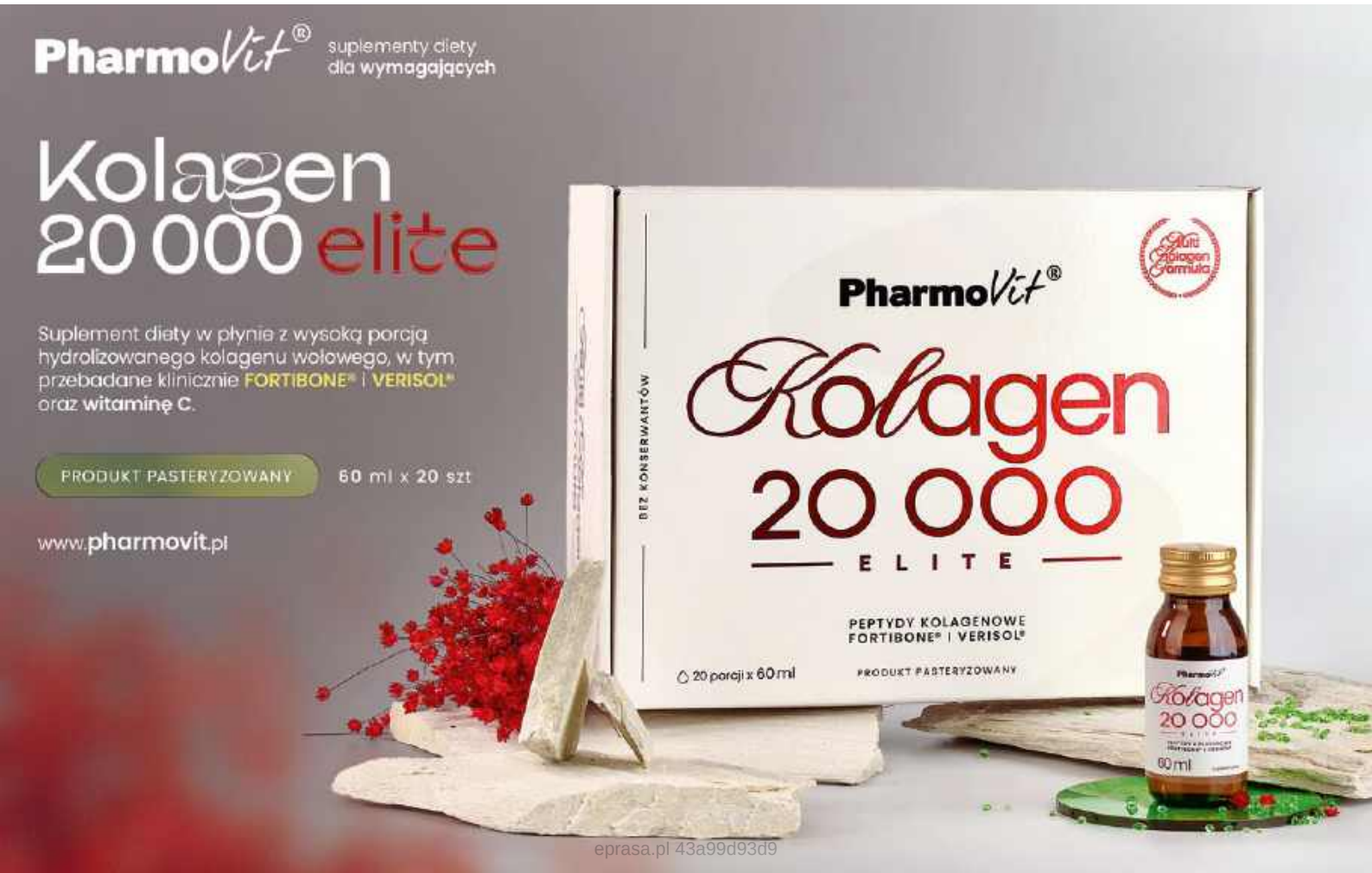
Wstrzykiwanie kolagenu za pomocą mezoterapii tropokolagenowej głęboko regeneruje skórę i zapobiega jej zwiotczeniu. Metoda ta jest stosowana na niemal całym ciele do leczenia cellulitu[5], rozstępów oraz do wspomagania lokalnej redukcji tkanki tłuszczowej. Najczęściej zabiegi te wykonuje się na szyi i twarzy, gdzie kolagen korzystnie wpływa na napięcie mięśni szkieletowych i mimicznych. Wstrzykiwanie kolagenu dostarcza skórze witamin i minerałów, utrzymuje jej właściwe nawilżenie, w widoczny sposób spowalnia procesy starzenia oraz – co najważniejsze – zmusza organizm do intensywnej produkcji własnego, naturalnego kolagenu.

Białko to jest też niezbędne do utrzymania odpowiedniego poziomu nawilżenia. Wspomaga zatrzymywanie wody w skórze, co ma istotne znaczenie dla utrzymania jej miękkości i gładkości.

Przyjmowanie kolagenu może zwiększyć wytrzymałość paznokci, zapobiegając ich kruchości i łamliwości[6].

Tekst powstał na podstawie książki pt. „Kolagen! Po co, jak i skąd? Autorstwa dr inż. Agnieszki Leciejewskiej i Piotra Janczarka pod redakcją dr. n. med. Jacka Tulimowskiego

REKLAMA



eprasa.pl 43a99d93d9

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj kwasy omega-3

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

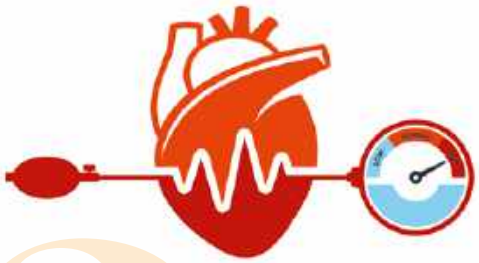
Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. W tej grupie istotne dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego **są 2** kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) pochodzenia morskiego. Ich głównymi źródłami są oleje rybne i owoce morza, ale w rzeczywistości są one pozyskiwane z mikroorganizmów morskich, które są przenoszone w morskim łańcuchu pokarmowym. Do ryb o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 należą ryby tłuste, takie jak tuńczyk biały, tuńczyk, sardynki, łosoś, makrela i śledź[1].

1 Regulują cholesterol

Lipoproteiny to cząsteczki obecne w osoczu, które składają się z lipidów i białek. Służą one do transportu różnych rodzajów i ilości lipidów we krwi, w tym trójglicerydów, które pochodzą z pożywienia, wydzielania jelitowego i produkcji wątrobowej[2]. Lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL), które zawierają 70% całkowitego cholesterolu w osoczu, są uważane za głównego winowajcę procesów zapalnych i wczesnego tworzenia się blaszek miażdżycowych, które później pękają, powodując zawał mięśnia sercowego i udar mózgu[3]. Lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL), czyli „dobry cholesterol", zawierają tylko 20% całkowitego cholesterolu w osoczu. Są to centralne mediatory transportu zwrotnego cholesterolu, czyli jego transportu z tkanek obwodowych z powrotem do wątroby, gdzie jest on wydalany z żółcią. Podwyższony poziom trójglicerydów jest również często związany z niskim poziomem HDL i podwyższonym poziomem LDL. W tym miejscu warto wspomnieć, że pacjenci z wysokim poziomem trójglicerydów (≥500 mg/dl) są narażeni na wysokie ryzyko rozwoju zapalenia trzustki.

Jak się okazuje kwasy tłuszczowe omega-3 przede wszystkim obniżają poziom trójglicerydów u pacjentów z dyslipidemią. Inne badania jednak dowodzą, że podczas gdy statyny mają na celu obniżenie poziomu „złego" cholesterolu LDL, suplementacja oleju rybiego podwyższa w organizmie stężenie „dobrego" cholesterolu HDL. W jednym z badań przyjmowanie kwasów omega-3 okazało się w profilaktyce przewlekłej choroby serca skuteczniejsze niż stosowanie leku Crestor (rozuwastatyny).

Sugerowana dawka: 1000-1500 mg dziennie w postaci oleju rybnego, który wykazuje właściwości ochronne wobec mięśnia sercowego poprzez redukcję „złego" cholesterolu i trójglicerydów, a jednocześnie podwyższenie frakcji HDL[4]. Wykazano też, że kwasy tłuszczowe omega-3 z olejów rybich, takich jak tran z dorsza, spowalniają one postęp miażdżycy[5]. **Sugerowana dawka:** to 1,5 g na dobę.



2 Obniżają ciśnienie

W pewnym badaniu osobom odżywiającym się w typowy dla zachodniej diety sposób podawano 40 ml oleju z wątroby dorsza (co dostarczało ok. 10 g kwasów omega-3 dziennie) przez 25 dni. Ciśnienie tętnicze skurczowe mierzone w pozycji stojącej obniżyło się. Jednak po 4 tygodniach od zaprzestania suplementacji wszelkie zmiany biochemiczne i funkcjonalne wróciły do wartości sprzed kuracji. Najprawdopodobniej wynika to z tego, że kwasy omega-3 zmieniają elastyczność tętnic, która jest ściśle związana z funkcjonowaniem śródbłonka[6]. Ponadto zmniejszają przerost i zwłóknienie tkanek w układzie sercowo-naczyniowym, przez co chronią mięśnie gładkie naczyń[7]. Z kolei analiza 31 kontrolowanych placebo badań wykazała zależność typu dawka-efekt w odniesieniu do zawartych w oleju rybim kwasów tłuszczowych omega-3: im wyższa dawka, tym większa redukcja ciśnienia tętniczego. Najsilniejsze obniżenie obserwowano przy wysokim spożyciu omega-3 (ok. 15 g na dobę), jednak również dawki rzędu ok. 3 g na dobę przynosiły istotne statystycznie korzyści[9]. Jedno z badań sugeruje, że kluczową rolę w tym działaniu może odgrywać kwas dokozaheksaenowy (DHA)[9].

eprasa.pl 43a99d93d9

2 Przeciwdziałają arytmii

Wykazano również, że kwasy tłuszczowe omega-3 spowalniają przewodzenie przedsionkowo-komorowe i znacznie zmniejszają prawdopodobieństwo wydłużenia odstępu QT. Niektóre dowody sugerują, że kwasy tłuszczowe omega-3 z oleju rybnego mają działanie przeciwarytmiczne i mogą nawet zapobiegać potencjalnie śmiertelnemu migotaniu przedsionków u pacjentów z grupy wysokiego ryzyka[10]. Jednak inne analizy tego jednoznacznie nie potwierdziły. Badacze są zdania, że skuteczność kwasów omega-3 może zależeć od rodzaju zaburzenia[11], dlatego przed wprowadzeniem suplementacji warto skonsultować się z doświadczonym specjalistą w dziedzinie dietoterapii.

3 Chronią przed udarem

Coraz więcej dowodów przemawia za ochronnym działaniem bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 ryb w profilaktyce udaru mózgu. Osoby obawiające się zanieczyszczenia rtęcią mogą zwiększyć spożycie zdrowych tłuszczów dzięki jedzeniu codziennie kilku orzechów włoskich, które – obok olejów roślinnych, takich jak lniany, sojowy czy rzepakowy – stanowią doskonałe źródło niezbędnego nienasyconego kwasu tłuszczowego z grupy omega-6 – kwasu alfa-linolenowego (ALA). W badaniach wykazano, że każdy wzrost stężenia ALA we krwi o 0,13% wiązał się ze spadkiem ryzyka wystąpienia udaru o 37%[13]. Z kolei w próbie z udziałem ok. 11 tys. włoskich pacjentów po niedawno przebytym zawale serca przyjmowanie niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 doprowadziło do istotnego spadku liczby zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych, w tym z powodu udaru mózgu[14].

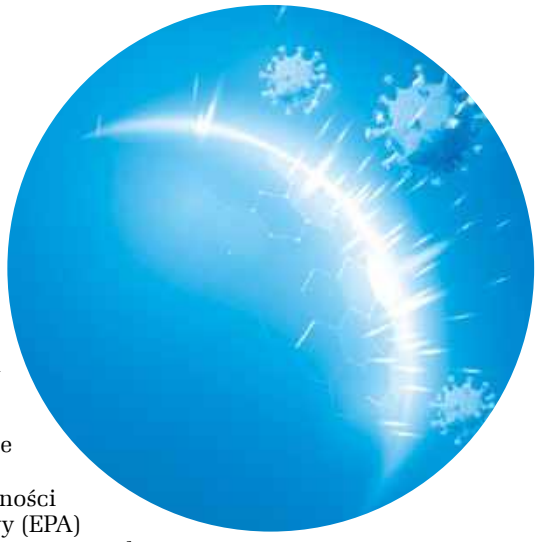
4 Dają inne korzyści dla serca

Mogą również przynosić korzyści sercowo-naczyniowe poprzez wzbogacenie fosfolipidów błonowych[15], rozszerzenie naczyń krwionośnych, potencjał przeciwzakrzepowy[16] i działanie przeciwzapalne na śródbłonek[17]. Niedawne badania sugerują, że mediatory zapalne, takie jak czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-α) i interleukiny (IL), wydają się być zaangażowane w chorobę wieńcową. TNF-α uwalniany na wczesnym etapie ostrego zawału serca może zmniejszać kurczliwość mięśnia sercowego w sposób zależny od dawki[18]. Wykazano, że kwasy tłuszczowe omega-3 hamują produkcję IL-6 i TNF-α, zarówno *in vitro*, jak i *in vivo*[19].

5 Osłaniają dziąsła

Kwasy tłuszczowe omega-3 również mogą być istotne dla dobrej kondycji dziąseł. Niedawne badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda wykazało, że wyższa podaż kwasu dokozaheksaenowego (DHA) oraz – w mniejszym stopniu – kwasu eikozapentaenowego (EPA) wiązała się z niższą częstością występowania choroby przyzębia w grupie ponad 9 tys. dorosłych mieszkańców USA[15]. Te wielonienasycone kwasy tłuszczowe mają dobrze znane właściwości przeciwzapalne i korzystny wpływ na kondycję serca.

eprasa.pl 43a99d93d9



7 Podnoszą odporność

Kwasy tłuszczowe omega-3 odgrywają kluczową rolę w modulacji układu odpornościowego poprzez różne mechanizmy wpływające na funkcje i reakcje komórkowe. W szczególności kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) jako niezbędne składniki błon komórkowych, wpływają na płynność i elastyczność tych struktur, wzmacniając komunikację, odbiór sygnału i odpowiedź na infekcje i stany zapalne w komórkach układu odpornościowego, takich jak limfocyty, makrofagi i komórki dendrytyczne. Ta modyfikacja właściwości komórek znacząco zwiększa skuteczność układu odpornościowego[16].

Kwasy tłuszczowe omega-3 wywierają istotny wpływ modulacyjny na układ odpornościowy poprzez interakcję ze strukturami błon komórkowych. Efekty te są głównie pośredniczone przez dwa odrębne mechanizmy. Po pierwsze, kwasy tłuszczowe omega-3 są wbudowywane w błony komórkowe, zmieniając w ten sposób ich płynność. Ta zmiana ułatwia reorganizację białek błonowych, które są kluczowe dla procesów sygnalizacyjnych komórek układu odpornościowego. W konsekwencji zwiększona płynność błon zwiększa zdolność komórek układu odpornościowego do komunikacji i szybkiej reakcji na infekcje lub bodźce zapalne. Takie zmiany są niezbędne do szybkiej aktywacji i inicjacji odpowiedzi immunologicznej[17]. Po drugie, te kwasy tłuszczowe wpływają na strukturę i funkcjonalność tratw lipidowych – mikrodomen bogatych w cholesterol i sfingolipidy, które są kluczowe dla sygnalizacji komórkowej i koordynacji odpowiedzi immunologicznej. Co więcej, chociaż EPA i DHA nie wiążą się bezpośrednio z DNA, regulując ekspresję genów, tak jak czynniki transkrypcyjne, wywierają one istotny pośredni wpływ na regulację genów.

8 Redukują stan zapalny

Jak się okazuje, EPA i DHA wpływają na kilka szlaków sygnałowych, zmniejszając ekspresję cytokin prozapalnych i hamując aktywację czynnika jądrowego kappa-lekkiego łańcucha-wzmacniacza aktywowanych limfocytów B (NF-κB), kluczowego czynnika transkrypcyjnego w odpowiedzi zapalnej. Ponadto aktywują PPAR-γ, dodatkowo zmniejszając ekspresję genów zapalnych. Jako prekursory wyspecjalizowanych mediatorów lipidowych prorozwiązujących, EPA i DHA pomagają zmienić profil mediatorów lipidowych z prozapalnych na przeciwzapalne, wspomagając w ten sposób łagodzenie stanu zapalnego[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Endocrinol Metab. 2013 May-Jun;17(3):422-429
2. Expert Rev Cardiovasc Ther. 2008;6:391-409; Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ. Lipids, sterols and their metabolites. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, editors. Modern Nutrition in Health and Disease. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2007. pp. 99-103
3. Am J Cardiol, 1995; 76: 459-62; Lipids 2001; 36 (Suppl): S99-102
4. Circulation 1996; 94: 1774-1780, Am. J. Cardiol. 1992; 70: 1347-1352
5. Circulation 1993; 88: 523-33,
6. Hypertension 1999; 34: 253-60
7. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2004; 71: 153-9; Circulation, 2005; 112: 2762-8
8. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2008; 11: 94-9; JAMA 2010; 304: 2363-72
9. Stroke 1995; 26: 778-82; Lancet 1999; 354: 447-55
10. Pharmacol Res. 2007;55:217-23
11. Atherosclerosis. 2008;197:290-6
12. Drug News Perspect. 2008;21:552-61
13. Chin Med J (Engl) 2010;123:2720-6
14. J Nutr. 2008;138:1807S-1812S; Brain Behav Immun. 2012;26:988-9; Nutr Clin Pract. 2012;27:91-8
15. J Am Diet Assoc 2010; 110: 1669-75
16. Int J Mol Sci. 2019 Oct 11;20(20):5028
17. Front Physiol. 2021 Jul 1:12:668330; Int J Mol Sci. 2022 Feb 15;23(4):2139; Membranes (Basel). 2021 Jun 28;11(7):479
18. Mol Nutr Food Res. 2025 Mar 30;69(10):e202400752
19. Br J Nutr, 89 (2003), 483-489
20. Arch Neurol, 67 (2010), pp. 699-706
21. J Neurosci, 25 (2005), pp. 3032-3040
22. Clin Nutr. 2021 Dec;40(12):5662-5673
23. Neuropsychopharmacology. 2017 Aug 23;43(3):534-45
24. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2011 Aug 12;50(10):991-1000

9 Dbają o oczy

Kwas dokozaheksaenowy jest głównym składnikiem strukturalnym siatkówki oka. Jego niedobór może prowadzić do problemów ze wzrokiem. Co ciekawe, odpowiednia podaż kwasów omega-3 wiąże się również ze zmniejszonym ryzykiem zwyrodnienia plamki żółtej, jednej z głównych przyczyn trwałego uszkodzenia wzroku i ślepoty na świecie[22].

eprasa.pl 43a99d93d9

10. Zmniejszają ryzyko demencji

Obecnie szacuje się, że liczba osób z chorobą Alzheimera wynosi 26,6 mln i oczekuje się, że do 2050 roku wzrośnie do 106,2 mln. DHA występuje w dużych ilościach w fosfolipidach błony neuronowej, gdzie uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, dlatego uważa się, że odgrywa rolę w chorobie Alzheimera[19]. Pewne badanie wykazało, że dieta charakteryzująca się wyższym spożyciem produktów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 (orzechy, ryby, pomidory, drób, warzywa krzyżowe, owoce, ciemnozielone i zielone warzywa liściaste) i niższym spożyciem wysokotłuszczowych produktów mlecznych, czerwonego mięsa, podrobów oraz masła była silnie związana z niższym ryzykiem alzheimera[20].
Z kolei analiza obrazów przekrojów mózgu starego mysiego modelu choroby Alzheimera wykazała, że ogólne obciążenie płytkami zostało znacząco zmniejszone o 40,3% u myszy przyjmujących karmę wzbogaconą w DHA w porównaniu z placebo. Największe redukcje (40-50%) zaobserwowano w obszarach mózgu uważanych za zaangażowane w chorobę Alzheimera, hipokampie i korze ciemieniowej[21].

11. Łagodzą objawy ADHD u dzieci

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to zaburzenie zachowania charakteryzujące się brakiem uwagi, nadpobudliwością i impulsywnością. Niektóre badania wykazały, że dzieci z ADHD mają niższy poziom kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi niż dzieci bez ADHD[23]. Liczne starsze badania sugerują, że suplementy omega-3 mogą pomóc w łagodzeniu objawów ADHD. W szczególności kwasy omega-3 mogą pomóc w poprawie braku uwagi i realizacji zadań. Mogą również zmniejszać nadpobudliwość, impulsywność, niepokój i agresję[24].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

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 43a99d93d9

Nie tylko kawa!

Dla wielu osób mała czarna jest codziennym rytuałem i sprawdzonym sposobem na pobudzenie. Warto jednak wiedzieć, że istnieje także wiele innych napojów, które mogą poprawić koncentrację, dodać energii lub po prostu zastąpić ją swoim smakiem.

Kawa jest jednym z najpopularniejszych napojów na świecie i od wieków ceniona jest za swoje właściwości pobudzające. Historia kawy sięga IX w. W Etiopii spożywano ją w formie nieprzetworzonej, a po odkryciu procesu palenia w XIV w. kawa zdobyła popularność na całym Półwyspie Arabskim. W połowie XVI w. napój dotarł do Stambułu, który stał się nieoficjalną stolicą kawy i miejscem pierwszych kawiarni. Do Europy zawitała w XVII w. za sprawą Imperium Osmańskiego. Pierwsza kawiarnia powstała ok. 1650 r. w Oksfordzie.

Najważniejszym składnikiem aktywnym małej czarenej jest kofeina, która stymuluje układ nerwowy, poprawia koncentrację i zmniejsza uczucie zmęczenia. Napar z ziaren kawowca zawiera również liczne związki bioaktywne, w tym polifenole o działaniu antyoksydacyjnym, a także niewielkie ilości witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak magnez czy potas[1]. Badania wskazują, że umiarkowane spożycie kawy może wiązać się ze zmniejszoną śmiertelnością i niższym ryzykiem poważnych chorób, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, udar, choroby układu oddechowego, pogorszenie funkcji poznawczych[2]. Jednocześnie nadmiar kofeiny u niektórych osób może powodować rozdrażnienie, kołatanie serca, problemy ze snem lub nasilać dolegliwości żołądkowe. Dlatego warto znać także inne napoje, które mogą urozmaicić codzienny rytuał i w naturalny sposób wspierać energię oraz koncentrację.

Yerba mate

To tradycyjny napój pochodzący z Ameryki Południowej, przygotowywany z suszonych liści i młodych gałązek ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis*). Ma charakterystyczny, lekko gorzkawy smak i naturalnie zawiera kofeinę, która pobudza centralny układ nerwowy oraz poprawia czujność i koncentrację podobnie jak kawa, choć działa łagodniej i stabilniej. Liście yerba mate są także bogate w polifenole – naturalne przeciwutleniacze, takie jak kwasy chlorogenowe i inne związki fenolowe, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspierają metabolizm[3]. Napar z yerba mate dostarcza także minerałów (np. magnezu, żelaza i cynku), a zawarte w nim substancje bioaktywne mogą mieć potencjalne działanie przeciwzapalne

eprasa.pl 43a99d93d9

i antyoksydacyjne[4]. Picie tego napoju wiąże się z korzystnymi efektami metabolicznymi, takimi jak poprawa profilu lipidowego krwi, działanie przeciwzapalne oraz wsparcie kontroli metabolizmu[5]. W jednym z badań wykazano, że regularne picie yerba mate przez 8 tygodni może obniżać ciśnienie krwi i stężenie LDLcholesterolu, co może mieć znaczenie dla zdrowia sercowo-naczyniowego[6]. Ponieważ yerba mate zawiera kofeinę, osoby wrażliwe na ten alkaloid mogą doświadczać podobnych efektów ubocznych jak po kawie, np. nerwowości czy trudności ze snem.

Matcha

Jest to zielona herbata w formie drobnego proszku z *Camellia sinensis*, pochodząca z Japonii, gdzie od wieków stosowana jest w ceremonii herbacianej. W przeciwieństwie do zwykłej zielonej herbaty, liście do matchy są cieniowane przed zbiorem, co zwiększa zawartość chlorofilu, Lteaniny i innych związków bioaktywnych. Napar z matchy ma intensywny, lekko trawiasty smak i dostarcza kofeiny, ale dzięki obecności Lteaniny, czyli aminokwasu o działaniu relaksującym, pobudzenie jest często opisywane jako bardziej stabilne i bez skoków energii oraz nerwowości, które czasami towarzyszą kawie[7]. Jest również bogata w katechiny, zwłaszcza epigalokatechinę galusan (EGCG) – związek o silnych właściwościach przeciwutleniających. Mogą wspierać metabolizm, kontrolę masy ciała, zdrowie układu krążenia oraz regulację glukozy, choć efekty te zależą od dawki, sposobu przygotowania i stylu życia. Lteanina działa także w synergii z kofeiną, co może poprawiać uwagę i pamięć bez nadmiernej stymulacji. Ponadto dostarcza witamin A, C, E, K i minerałów. Regularne spożywanie matchy może poprawić percepcję emocjonalną i jakość snu a włączenie jej do codziennej diety może stanowić skuteczną formę poprawy funkcji poznawczych i zapobiegania demencji[8]. Dzięki formie proszku pijemy cały liść, co oznacza wyższą koncentrację związków aktywnych niż w przypadku zwykłych naparów herbacianych. Jednak osoby wrażliwe na kofeinę powinny dawkować napój ostrożnie.

Kawa z cykorii

To jedna z najczęściej stosowanych alternatyw dla tradycyjnej kawy. Przygotowuje się ją z prażonego i mielonego korzenia cykorii (*Cichorium intybus*), który po zaparzeniu daje głęboki, lekko gorzkawy smak przypominający kawę, ale bez kofeiny. Dzięki temu jest to idealna propozycja dla osób, które chcą cieszyć się bogatym aromatem i „kawową" nutą bez typowych efektów ubocznych, takich jak nerwowość czy zaburzenia snu. Korzeń cykorii jest również cennym źródłem inuliny, naturalnego prebiotyku, który sprzyja rozwojowi korzystnej mikrobioty jelitowej i może wspierać trawienie oraz regulację poziomu glukozy we krwi[9]. Badania wskazują, że inulina może wpływać na poprawę wrażliwości insulinowej i wspierać zdrową masę ciała[10]. Ponadto zawiera polifenole i inne związki bioaktywne o działaniu antyoksydacyjnym, co może wspierać ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi. Napar z cykorii nie dostarcza kofeiny, co czyni go łagodnym wyborem nawet dla osób z nadwrażliwością na stymulanty lub tych, którzy chcą pić „drugą filiżankę" wieczorem bez ryzyka zaburzeń snu.

Kombucha

Jest to fermentowany napój z herbaty, zwykle zielonej lub czarnej, przygotowywany przy użyciu symbiotycznej kultury bakterii i drożdży (SCOBY). Proces fermentacji przekształca cukry z herbaty w kwasy organiczne, probiotyczne bakterie, enzymy i niewielkie ilości etanolu, co nadaje napojowi lekko kwaśny, musujący smak. Dla wielu osób kombucha stanowi interesującą alternatywę dla kawy, ponieważ jest orzeźwiająca i może wspierać samopoczucie bez bezpośredniego pobudzania kofeinowego, choć zawartość kofeiny zależy od użytej herbaty bazowej[11]. Badania naukowe wskazują, że może wpływać korzystnie na równowagę mikrobioty jelitowej, dzięki obecności probiotyków i metabolitów fermentacji, co z kolei może wspierać układ trawienny i funkcje odpornościowe organizmu.

W badaniach obserwowano także potencjalne działanie przeciwutleniające i detoksykacyjne, związane z obecnością polifenoli z herbaty oraz kwasów organicznych powstających w trakcie fermentacji[12]. Regularne spożywanie kombuchy może mieć pozytywny wpływ na profil lipidowy i metabolizm glukozy, działanie antyoksydacyjne, hepatoprotekcyjne przeciwnowotworowe, a także być pomocne w leczeniu problemów żołądkowo-jelitowych, wrzodów żołądka, otyłości oraz zdrowia skóry[13]. Osoby z wrażliwym układem pokarmowym, kobiety w ciąży oraz osoby z obniżoną odpornością powinny zachować ostrożność, ponieważ produkt fermentowany może czasem zawierać drobnoustroje lub niewielkie ilości alkoholu.

BIBLIOGRAFIA

1. Antioxidants (Basel). 2025 Feb 27;14(3):285
2. Nutrients. 2025 Aug 5;17(15):2558
3. Antioxidants (Basel). 2022 Feb 12;11(2):371
4. J. Agric. Food Chem. 2011, 59, 10, 5523–5527
5. Nutr Rev. 2023 Aug 10;81(9):1163-1179
6. Mol Nutr Food Res. 2025 Aug;69(15):e70065
7. Asia Pac J Clin Nutr. 2008:17 Suppl 1:167-8
8. PLoS One. 2024 Aug 30;19(8):e0309287
9. Food Chem. 2021 Jan 30:336:127676
10. Molecules. 2021 Mar 23;26(6):1814
11. Curr Nutr Rep. 2025 May 24;14(1):69
12. Ann Epidemiol. 2019 Feb:30:66-70
13. Crit Rev Food Sci Nutr. 2024 Jun;64(18):6102-6119
14. Pharmacol Biochem Behav. 2004 Nov;79(3):401-11
15. Nutrients. 2023 Jan 14;15(2):434
16. Front Biosci (Landmark Ed). 2022 Feb 12;27(2):57
17. Food Chemistry, Volume 278, 25 April 2019, Pages 101-109
18. Front Nutr. 2021 Sep 28;8:708194

Guarana

Nasiona *Paullinia cupana* od wieków stosowane są przez rdzennych mieszkańców Amazonii jako naturalny stymulant. Zawierają wysoką koncentrację kofeiny, nawet 2-3 razy więcej niż ziarna kawy, a także inne związki aktywne, takie jak teobromina i teofilina, które działają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy. Dzięki temu napoje lub suplementy z guarany mogą poprawiać czujność, koncentrację i wydolność fizyczną oraz zmniejszać zmęczenie. Działanie to jest mocniejsze niż po filiżance kawy i powinno być stosowane z rozwagą.

Badania wskazują, że guarana może pozytywnie wpływać na funkcje poznawcze, poprawiając uwagę, pamięć roboczą i czas reakcji u zdrowych osób dorosłych[14]. Potencjalne mechanizmy obejmują zwiększoną aktywność neuroprzekaźników oraz stymulację układu adrenergicznego typową dla kofeiny i alkaloidów purynowych[15]. Niektóre badania sugerują również, że guarana może wpływać na termogenezę i metabolizm tłuszczów. Ze względu na wysoką zawartość kofeiny może powodować efekty uboczne typowe dla stymulantów, takie jak przyspieszone tętno, nerwowość czy problemy ze snem, szczególnie przy większych dawkach.

Kakao

Surowe lub ceremonialne kakao pochodzi z minimalnie przetworzonych ziaren kakaowca (*Theobroma cacao*) i charakteryzuje się intensywnym, głębokim smakiem oraz bogactwem związków bioaktywnych. W przeciwieństwie do wielu komercyjnych napojów kakaowych zawiera więcej flawanoli i polifenoli, silnych antyoksydantów, które mogą wspierać zdrowie sercowonaczyniowe poprzez poprawę elastyczności naczyń krwionośnych i obniżenie ciśnienia krwi[16]. Dostarcza teobrominy – łagodnego stymulanta, który działa dłużej i łagodniej niż kofeina, wspierając uczucie energii bez gwałtownego pobudzenia. Może korzystnie wpływać na funkcje poznawcze oraz nastrój, między innymi poprzez modulację przepływu krwi w mózgu i interakcje z neuroprzekaźnikami szczęścia, jak serotonina czy dopamina. Dostarcza też magnezu i żelaza, mikroelementów ważnych dla metabolizmu i układu nerwowego. Osoby wrażliwe na stymulanty mogą odczuwać pewne pobudzenie po kakao, choć łagodniejsze niż po kawie czy guaranie.

Kawa zbożowa

Powstaje z prażonych ziaren jęczmienia, żyta lub orkiszu, czasem z dodatkiem korzenia cykorii czy buraka cukrowego. Po zaparzeniu ma lekko słodkawy, prażony smak, który przypomina kawę, ale nie zawiera kofeiny, dzięki czemu można ją pić o każdej porze dnia. Napój jest niskokalorycznym źródłem błonnika, minerałów (m.in. magnezu, potasu) oraz związków fenolowych i przeciwutleniaczy, które pomagają neutralizować wolne rodniki i mogą wspierać zdrowie komórek oraz układu krążenia[17]. Zawarte w ziarnach prebiotyki sprzyjają rozwojowi korzystnych bakterii jelitowych, co może pozytywnie wpływać na odporność i metabolizm[18]. Regularne picie kawy zbożowej może wspierać trawienie i mikrobiotę jelitową. Napój ten jest także łagodny dla żołądka, dlatego polecany jest osobom z nadwrażliwością na kofeinę lub mających problemy trawienne.

eprasa.pl 43a99d93d9

Przyjemność i zdrowie

Chi-Cafe® ReiChi

Czy kawa może być nie tylko smaczna ale też zdrowa? Czy może nie wypłukiwać magnezu z organizmu, nie zakwaszać i nie powodować różnych nieprzyjemnych objawów, jak dyskomfort w żołądku, uderzenia gorąca, zmiana akcji serca, nadmierne pobudzenie, itp.?

*Poznaj zdrowe kawy **Chi-Cafe** oraz **ReiChi Cafe**. Mają one wszystkie zalety zwykłej kawy, ale nie mają jej wad! Wybornie smakują, a dzięki kofeinie z kawy i guarany pobudzają przyjemnie i na długo.*

*Zwykła kawa zakwasza i prowadzi do utraty magnezu i wapnia. Kawy **Chi-Cafe** oraz **ReiChi Cafe** wręcz odwrotnie – są ich źródłem! Są łagodne dla żołądka i jelit, nie wywołują uderzeń gorąca i zmian pracy serca.*

*Kawy **Chi-Cafe** są bogate w naturalny rozpuszczalny **błonnik** z akacji. Jest on ważny dla zdrowia jelit, dobrego trawienia oraz regularnych wypróżnień. Filiżanka **Chi-Cafe** zawiera 10% zalecanej dziennej porcji błonnika.*

*Kawy **Chi-Cafe** oraz **ReiChi Cafe** zawierają także witalne ekstrakty z guarany, żeńszenia, grzybka reishi, polifenole z granatu, magnez, wapń oraz witaminę B_{12}.*

***NOWOŚĆ** – Batony kawowe **Chi-Cafe balans**, **ReiChi Cafe** oraz **Spokój i Harmonia z ReiChi ZEN** (opis na ChiCafe.pl).*

Batony kawowe

Pyszne naturalne batony bakaliowo-orzechowe z kawą ReiChi Cafe, Chi-Cafe balans i ReiChi Zen. Doskonałe w pracy, w podróży, w samochodzie, na studiach, dla chwili przyjemności.

Chi-Cafe *balans*

To harmonijna kompozycja kawy zielonej i palonej, błonnika z akacji, guarany, witalnych polifenoli z granatu, wzmacniającego żeńszenia i odrobiny kakao. Z magnezem i wapniem.

ReiChi Cafe ZEN

Adaptogeny grzybowe: reishi, soplówka jeżowata, kordyceps i chaga oraz magnez i B_{12} dla odporności psychicznej, spokoju, nerwów i energii. Kofeina z guarany dla koncentracji.

ReiChi Cafe

Pyszna kawa z adaptogenem reishi. Połączenie lekkiej goryczki grzyba reishi, kawy espresso, naturalnej guarany i żeńszenia z kremową łagodnością mleka kokosowego. Z witaminą B_{12}.

Zamów bezpłatne próbki! Podaj adres wysyłki przez formularz kontaktowy na ChiCafe.pl lub pod tel. 22 490 94 30 (pn. - pt, 9^{00} -16^{00}). List zwykły, Poczta Polska.

Więcej na www.ChiCafe.pl

eprasa.pl 43a99d93d9

Kruche i łamliwe? – nigdy więcej!

Mocne, gładkie i lśniące paznokcie to sygnał, że organizm funkcjonuje prawidłowo. Gdy jest inaczej, może to świadczyć o niedoborach witamin, minerałów lub niewłaściwej pielęgnacji. Na szczęście istnieje wiele naturalnych sposobów, które pomagają wzmocnić płytkę paznokcia.

Z medycznego punktu widzenia paznokcie są niezwykle ciekawą strukturą biologiczną. Stanowią zrogowaciałą płytkę zbudowaną głównie z keratyny, czyli włóknistego białka strukturalnego. Ich wzrost i kondycja zależą zarówno od czynników zewnętrznych (pielęgnacji, urazów, detergentów), jak i od wewnętrznego stanu organizmu, w tym diety, gospodarki hormonalnej czy poziomu mikroelementów[1]. Bardzo szybko reagują też na to, co dzieje się w organizmie i jak o nie dbamy na co dzień.

Średnio paznokcie rosną ok. 2-3 mm miesięcznie, a pełne odtworzenie płytki trwa nawet pół roku. Dlatego wszelkie działania wzmacniające, zarówno odżywienie organizmu, jak i pielęgnacja, wymagają cierpliwości. Problemy takie jak kruchość, łamliwość czy rozdwajanie mogą być związane z niedoborami składników odżywczych, zaburzeniami metabolicznymi, chorobami skóry, czy zbyt częstym kontaktem z agresywnymi detergentami. W wielu przypadkach odpowiednia dieta, suplementacja oraz właściwa pielęgnacja mogą jednak znacząco poprawić kondycję paznokci.

Podstawowy budulec płytki paznokcia

Najważniejszym składnikiem strukturalnym paznokci jest keratyna – białko bogate w aminokwasy siarkowe, zwłaszcza cysteinę. To właśnie ona odpowiada za twardość, elastyczność i odporność płytki paznokciowej[2]. Może być dostarczana w formie odżywek do paznokci, które działają powierzchniowo, uzupełniając mikroubytki w płytce i chroniąc ją przed rozwarstwianiem. Choć kosmetyki te nie zmieniają struktury paznokcia od środka, mogą znacząco poprawić jego mechaniczne właściwości. Równie ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości białka oraz aminokwasów siarkowych, które są niezbędne do syntezy keratyny. Dieta uboga w białko często skutkuje wolniejszym wzrostem paznokci i ich większą łamliwością.

Witamina pięknych paznokci

Biotyna (witamina B7) uczestniczy w metabolizmie kwasów tłuszczowych i aminokwasów, co pośrednio wpływa na procesy wzrostu komórek, w tym komórek macierzy paznokcia. Może poprawiać twardość, grubość oraz odporność paznokci na uszkodzenia[3]. Badania kliniczne wykazały, że suplementacja biotyną może zwiększyć grubość płytki paznokciowej i zmniejszyć jej łamliwość. W jednym z badań zaobserwowano 25-procentowy wzrost grubości paznokci u osób z zespołem kruchych paznokci po kilku miesiącach stosowania biotyny[4]. W innym badaniu klinicznym po-

Pielęgnacja skórek

Skórki wokół paznokci pełnią bardzo ważną funkcję ochronną – chronią macierz paznokcia przed bakteriami i drobnoustrojami. Ich uszkodzenie może prowadzić do stanów zapalnych lub zaburzeń wzrostu paznokcia. Dermatolodzy zalecają, aby nie wycinać skórek zbyt głęboko, Delikatne odsuwanie skórek drewnianym patyczkiem po kąpieli dłoni jest znacznie bezpieczniejsze niż ich agresywne wycinanie. Polecane jest także regularne nawilżanie i stosowanie olejków lub kremów z witaminą E i pantenolem.

eprasa.pl 43a99d93d9

prawę struktury paznokci stwierdzono u ponad 90% pacjentów po ok. 5-6 miesiącach suplementacji witaminy B7[5].

Mikroelement kluczowy dla wzrostu paznokci

Jest jednym z najważniejszych pierwiastków śladowych wpływających na zdrowie skóry, włosów i paznokci. Bierze udział w syntezie białek, w tym keratyny, głównego budulca paznokci, podziałach komórkowych oraz procesach regeneracyjnych. Dzięki temu wpływa na prawidłowe funkcjonowanie macierzy paznokcia, czyli miejsca, w którym powstaje nowa płytka. Odpowiedni poziom cynku sprzyja prawidłowemu wzrostowi paznokci, ich twardości oraz odporności na uszkodzenia mechaniczne. Niedobór cynku może objawiać się spowolnionym wzrostem paznokci, ich deformacją, pojawianiem się bruzd na powierzchni płytki oraz może prowadzić do pogorszenia ich struktury[6]. Płytka staje się wówczas cieńsza, bardziej krucha i podatna na rozdwajanie. Cynk odgrywa również ważną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji skóry, dlatego jego odpowiednia ilość wspiera regenerację skórek wokół paznokci i zmniejsza ich skłonność do podrażnień czy stanów zapalnych.

Wsparcie struktury paznokci

Jest jednym z najważniejszych białek strukturalnych w organizmie. Stanowi podstawowy składnik tkanki łącznej i odpowiada za wytrzymałość oraz elastyczność wielu tkanek, w tym skóry i struktur otaczających macierz paznokcia. Choć sama płytka paznokciowa zbudowana jest głównie z keratyny, kolagen wpływa na kondycję tkanek, które ją odżywiają i podtrzymują. Badania sugerują, że suplementacja hydrolizowanymi peptydami kolagenowymi może wspierać wzrost paznokci i zmniejszać ich łamliwość[7]. W jednym z badań klinicznych zaobserwowano przyspieszenie tempa wzrostu paznokci o ok. 12% oraz spadek częstości ich pękania o 42% po kilkumiesięcznej suplementacji kolagenu[8].

Regeneracja i odnowa komórek

Witamina A odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia tkanek nabłonkowych, do których należą także paznokcie. Bierze udział w procesie różnicowania i dojrzewania komórek, dzięki czemu wspiera prawidłowe funkcjonowanie macierzy paznokcia. Gdy w organizmie brakuje tej witaminy, komórki mogą odnawiać się wolniej, a paznokcie stają się bardziej kruche, cienkie i podatne na uszkodzenia. Niedobór witaminy A bywa również związany z przesuszeniem skóry dłoni oraz skórek wokół paznokci[9]. Wpływa także na utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia i elastyczności tkanek, co ma znaczenie dla kondycji zarówno płytki paznokciowej, jak i otaczającej ją skóry.

Wygoda to nie wszystko

Manicure hybrydowy pozwala uzyskać trwały i estetyczny efekt, jednak częste wykonywanie takiej stylizacji może wpływać na kondycję paznokci. Proces przygotowania płytki, jej matowienie oraz stosowanie preparatów chemicznych, może prowadzić do jej osłabienia, przesuszenia i większej podatności na rozdwajanie. Dodatkowo lakiery hybrydowe utwardzane są w lampach emitujących promieniowanie UV, które w niewielkim stopniu oddziałuje także na skórę dłoni[10]. Choć ekspozycja jest krótka, regularne zabiegi mogą sprzyjać przesuszeniu skóry i skórek wokół paznokci, dlatego warto stosować kremy ochronne i robić przerwy między kolejnymi stylizacjami.

Manicure japoński – tylko połysk czy realne wzmocnienie paznokci?

Jest to zabieg pielęgnacyjny polegający na wcieraniu w płytkę paznokcia specjalnej pasty zawierającej m.in. krzemionkę, witaminy oraz składniki mineralne, a następnie polerowaniu jej pudrem ochronnym. Proces ten nadaje paznokciom charakterystyczny naturalny połysk i wygładza ich powierzchnię. Zabieg nie zmienia jednak struktury paznokcia od wewnątrz, działa głównie powierzchniowo, poprawiając wygląd i ograniczając utratę wilgoci z płytki. Może być pomocny przy cienkich i matowych paznokciach, jednak jego efekty mają przede wszystkim charakter pielęgnacyjny, a nie leczniczy.

Ochrona przed przesuszeniem

Witamina E należy do najważniejszych przeciwutleniaczy w organizmie. Jej podstawową funkcją jest ochrona komórek przed działaniem wolnych rodników oraz stresem oksydacyjnym, który może przyspieszać procesy starzenia się tkanek. Pomaga utrzymać odpowiednią elastyczność i nawilżenie zarówno płytki paznokciowej, jak i skóry wokół niej. Dzięki temu paznokcie są mniej podatne

eprasa.pl 43a99d93d9

Olejowa kuracja wzmacniająca

Łyżkę oleju rycynowego połącz z łyżką oleju arganowego i kilkoma kroplami witaminy E. Lekko podgrzej mieszankę w kąpieli wodnej i wmasuj w płytkę paznokci oraz skórki. Pozostaw na ok. 15-20 min, a następnie delikatnie wetrzyj pozostałość w skórę dłoni. Oleje tworzą warstwę ochronną, nawilżają paznokcie i pomagają ograniczyć ich łamliwość oraz rozdwajanie.

na pękanie i rozdwajanie, a skórki pozostają miękkie i mniej skłonne do podrażnień. W kosmetologii witamina E często występuje w odżywkach do paznokci oraz w olejkach do pielęgnacji dłoni. Stosowana miejscowo może wspierać regenerację mikrouszkodzeń płytki oraz poprawiać jej wygląd, nadając jej naturalny połysk[10]. Równie ważna jest jej obecność w codziennej diecie.

Nawilżenie i elastyczność

Pantenol (prowitamina B5) jest powszechnie stosowany w pielęgnacji paznokci i skórek ze względu na swoje silne właściwości nawilżające. Wnika w płytkę paznokcia, zwiększając jej elastyczność i odporność na łamliwość oraz rozdwajanie[11]. Działa również kojąco na skórki, zmiękczając je i ułatwiając ich pielęgnację. Regularne stosowanie pantenolu w odżywkach i olejkach wspomaga regenerację mikrouszkodzeń płytki, nadając paznokciom zdrowy wygląd i naturalny połysk.

Wsparcie wzrostu i regeneracji

Niacynamid (witamina B3) pełni istotną funkcję w metabolizmie komórek macierzy paznokcia. Poprawia mikrokrążenie w tkankach wokół paznokcia, co sprzyja lepszemu odżywieniu i dotlenieniu komórek odpowiedzialnych za wzrost płytki. Dzięki temu paznokcie rosną szybciej, są bardziej wytrzymałe i mniej podatne na łamliwość. Wspiera także procesy regeneracyjne w mikrouszkodzeniach płytki oraz pomaga utrzymać zdrowy wygląd skórek, chroniąc je przed przesuszeniem i podrażnieniami.

Skrzyp polny

Od dawna stosowany jest w fitoterapii jako roślina wspierająca kondycję włosów, skóry i paznokci. Jego szczególną cechą jest bardzo wysoka zawartość krzemionki – związków krzemu, które w suchej masie rośliny mogą stanowić nawet ok. 25% składu[12]. Krzem odgrywa ważną rolę w utrzymaniu prawidłowej struktury tkanek łącznych oraz struktur keratynowych, dlatego jest często wymieniany jako składnik wspierający wytrzymałość i elastyczność paznokci. Badania pokazują również, że skrzyp naturalnie gromadzi krzem w swoich tkankach, gdzie tworzy charakterystyczne złogi w ścianach komórkowych i innych strukturach rośliny[13]. Dodatkowo roślina ta zawiera liczne związki bioaktywne, takie jak flawonoidy i antyoksydanty, które mogą wspierać procesy regeneracyjne organizmu.

Pokrzywa zwyczajna

Roślina ta jest bogata w krzem, żelazo, wapń i witaminy z grupy B, które wspomagają regenerację macierzy paznokcia i zwiększają jego wytrzymałość. Regularne stosowanie ekstraktów z pokrzywy może przyspieszać wzrost paznokci, poprawiać ich twardość i elastyczność, a także zmniejszać łamliwość i rozdwajanie się płytki[14]. Dodatkowo działa przeciwzapalnie i wspiera mikrokrążenie w skórze dłoni, co korzystnie wpływa na kondycję skórek i całej płytki paznokciowej.

Żelazo

Odgrywa istotną rolę w procesach metabolicznych organizmu, w tym w transporcie tlenu do komórek. Niedobór tego pierwiastka może odbić się wyraźnie na kondycji paznokci, prowadzi m.in. do ich spowolnionego wzrostu, łamliwości oraz charakterystycznego zjawiska „paznokci łyżeczkowatych", czyli wklęsłych, cienkich płyt. Żelazo wspiera również prawidłową strukturę keratyny oraz procesy regeneracyjne w macierzy paznokcia, dzięki czemu odpowiedni jego poziom jest niezbędny dla zdrowych, mocnych i odpornych na uszkodzenia paznokci.

Miodowa maska na skórki i paznokcie

Łyżkę miodu wymieszaj z łyżką oleju z awokado i 5 kroplami oleju rycynowego. Nałóż mieszankę na paznokcie i skórki, delikatnie wmasuj i pozostaw na ok. 15 min. Następnie spłucz letnią wodą. Miód działa nawilżająco i regenerująco, a oleje roślinne pomagają odbudować naturalną barierę lipidową skóry wokół paznokci.

Selen

To mikroelement o silnych właściwościach przeciwutleniających chroni komórki przed działaniem wolnych rodników i stresem oksydacyjnym. W kontekście paznokci wspiera procesy regeneracyjne macierzy paznokcia, zmniejszając ryzyko łamliwości i rozdwajania[15]. Pierwiastek ten odgrywa także rolę w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów odpowiedzialnych za odbudowę białek, co pozwala utrzymać elastyczność i wytrzymałość płytki. Jego obecność w organizmie wspiera też odporność skóry wokół paznokci, zmniejszając podatność na podrażnienia.

Regenerująca kąpiel w oliwie i cytrynie

Do małej miseczki wlej 2-3 łyżki ciepłej oliwy z oliwek i dodaj pół łyżeczki soku z cytryny. Zanurz paznokcie na 15 min, a następnie osusz dłonie ręcznikiem papierowym. Oliwa intensywnie nawilża i zmiękcza skórki, natomiast cytryna pomaga rozjaśnić płytkę paznokcia i przywrócić jej naturalny połysk.

eprasa.pl 43a99d93d9

Ziołowa kąpiel z pokrzywy i skrzypu

Łyżkę suszonego skrzypu polnego i łyżkę liści pokrzywy zalej szklanką gorącej wody i pozostaw pod przykryciem na ok. 10 min. Po lekkim przestudzeniu zanurz paznokcie w naparze na kwadrans. Zioła dostarczają minerałów, w tym krzemionki, która wspiera wytrzymałość paznokci i poprawia ich ogólną kondycję.

Magnez

Jest niezbędnym pierwiastkiem, uczestniczącym w ponad 300 reakcjach enzymatycznych w organizmie, w tym w procesach syntezy białek i podziału komórek. Dzięki temu wpływa bezpośrednio na prawidłową budowę keratyny i wzrost paznokci. Niedobór magnezu może prowadzić do ich łamliwości, matowej powierzchni i spowolnionego wzrostu. Minerał wspiera także metabolizm energetyczny komórek macierzy paznokcia, co jest kluczowe dla regeneracji mikrouszkodzeń i utrzymania elastycznej oraz mocnej płytki.

Peeling cukrowy do skórek

Łyżkę drobnego cukru wymieszaj z łyżką oleju arganowego i kilkoma kroplami soku z cytryny. W czasie kąpieli delikatnie masuj skórki i okolice paznokci przez 2 min, a następnie spłucz ciepłą wodą. Peeling usuwa martwy naskórek, poprawia mikrokrążenie i sprawia, że skórki stają się miękkie i łatwiejsze do pielęgnacji.

Kwasy omega-3

Są niezbędnymi tłuszczami, które wspierają zdrowie komórek i tkanek w całym organizmie, w tym macierzy paznokcia. Działają przeciwzapalnie i pomagają utrzymać odpowiednie nawilżenie paznokci oraz skórek, dzięki czemu płytka staje się mniej łamliwa i bardziej elastyczna. Regularne dostarczanie omega-3 może poprawiać kondycję paznokci, zmniejszać rozdwajanie oraz wspomagać regenerację mikrouszkodzeń. W pielęgnacji miejscowej kwasy te często wykorzystywane są w olejkach i odżywkach, gdzie tworzą ochronną warstwę lipidową, chroniącą przed przesuszeniem i czynnikami zewnętrznymi[16].

Olejowanie paznokci

Jedną z najprostszych metod pielęgnacji paznokci jest ich regularne olejowanie. Zabieg ten polega na wcieraniu naturalnych olejów w płytkę paznokcia oraz skórki. Regularne olejowanie zmniejsza ryzyko rozdwajania się paznokci i poprawia ich połysk.

Najczęściej stosowane oleje to: **Olej arganowy** pozyskiwany z nasion drzewa *Argania spinosa*, jest ceniony w kosmetologii ze względu na bogactwo składników wspierających kondycję skóry i paznokci. Zawiera duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz naturalnych przeciwutleniaczy, które pomagają chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. W pielęgnacji paznokci działa przede wszystkim nawilżająco i zmiękczająco – poprawia elastyczność płytki oraz zmniejsza jej podatność na pękanie i rozdwajanie. Regularne wcieranie niewielkiej ilości oleju w paznokcie i skórki wspiera również regenerację przesuszonej skóry wokół płytki paznokciowej, pomagając utrzymać ją w dobrej kondycji[17].

Olej z awokado jest jednym z najbardziej odżywczych olejów roślinnych stosowanych w pielęgnacji dłoni. Charakteryzuje się wysoką zawartością lipidów, fitosteroli oraz składników o właściwościach regenerujących[18]. Dzięki temu dobrze wnika w płytkę paznokcia i otaczającą ją skórę, wspierając procesy odbudowy i utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia.

Odżywcza maska z awokado i oliwy

Rozgnieć kawałek dojrzałego awokado i wymieszaj z łyżką oliwy z oliwek oraz kilkoma kroplami witaminy E. Nałóż pastę na paznokcie i skórki, pozostaw na 20 min, a następnie spłucz letnią wodą. Taka maska intensywnie odżywia i nawilża płytkę paznokcia, poprawiając jej elastyczność i zapobiegając przesuszeniu.

W pielęgnacji paznokci pomaga poprawić ich elastyczność i zmniejszyć skłonność do łamliwości. Dodatkowo działa łagodząco na skórki wokół paznokci, które pod wpływem częstego mycia rąk lub kontaktu z detergentami łatwo ulegają przesuszeniu i podrażnieniom.

Olej rycynowy od dawna wykorzystywany jest w pielęgnacji włosów i paznokci jako naturalny środek wzmacniający. Jego charakterystyczną cechą jest wysoka zawartość kwasu rycynolowego, który tworzy na powierzchni skóry i paznokcia delikatną warstwę ochronną. Dzięki temu ogranicza utratę wilgoci i chroni płytkę przed nadmiernym przesuszeniem. Regularne stosowanie oleju rycynowego poprawia elastyczność paznokci, zmniejsza ich skłonność do pękania i rozdwajania, a także wspomaga regenerację mikrouszkodzeń powstałych w wyniku codziennych czynności. Dodatkowo olej pomaga zmiękczać skórki wokół paznokci, ułatwiając ich delikatne odsuwanie i zmniejszając ryzyko podrażnień czy stanów zapalnych. W połączeniu z innymi naturalnymi olejami stanowi skuteczną ochronę i odżywienie dla całej dłoni.

BIBLIOGRAFIA

1. Semin Dermatol. 1991 Mar;10(1):21-5
2. Clinics in Dermatology, Volume 28, Issue 4, July–August 2010, Pages 420-425
3. Journal of Dermatological Treatment, 29(4), 411–414
4. Cutis. 1993 Apr;51(4):303-5
5. Z Hautkr. 1989 Jan 15;64(1):41-8
6. PeerJ. 2026 Feb 3:14:e20771
7. J Cosmet Dermatol. 2024 Nov;23(11):3645-3653
8. J Cosmet Dermatol. 2017 Dec;16(4):520-526
9. Altern Ther Health Med. 2021 Jul;27(4):41-49
10. Skin Appendage Disord. 2020 Jan;6(1):14-18
11. Int J Cosmet Sci. 2007 Aug;29(4):277-82
12. Materials (Basel). 2024 Nov 21;17(23):5697
13. BMC Plant Biol. 2011 Jul 29:11:112
14. Med. Plants.2014;4(5):590-609
15. Dermatol Ther (Heidelb). 2020 Feb;10(1):15-27
16. J Cutan Med Surg. 2020 Sep/Oct;24(5):481-494
17. Clin. Interv. Aging. 015;10:339–349
18. Compr Rev Food Sci Food Saf. 2021 Jul;20(4): 4120-4158
19. Int J Dermatol. 2025 Apr;64(4):659-666

eprasa.pl 43a99d93d9

Wyjątkowy dar natury

Miód manuka to przykład naturalnego produktu, którego skuteczność znajduje potwierdzenie zarówno w tradycyjnym zastosowaniu, jak i w nowoczesnych badaniach naukowych. Ma unikalny skład oraz szerokie spektrum dzięki czemu stanowi cenne wsparcie dla organizmu – od walki z drobnoustrojami, przez wspomaganie układu pokarmowego, aż po ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.

W świecie produktów naturalnych niewiele jest substancji, które wzbudzają tak duże zainteresowanie naukowców i konsumentów jak miód manuka. Choć miód od wieków ceniony jest za swoje właściwości odżywcze i lecznicze, to właśnie manuka wyróżnia się na jego tle wyjątkową aktywnością biologiczną. Pozyskiwany z nektaru krzewu Leptospermum scoparium, rosnącego głównie w Nowej Zelandii i południowo-wschodniej Australii, stał się symbolem naturalnego wsparcia zdrowia. Jego fenomen nie wynika jednak wyłącznie z egzotycznego pochodzenia, ale przede wszystkim z unikalnego składu i mechanizmów oddziaływania na organizm.

Składniki aktywne – co decyduje o sile działania?

Sekret działania miodu manuka tkwi w jego składzie chemicznym, który znacząco różni się od innych miodów. Najważniejszym związkiem odpowiedzialnym za jego właściwości jest metyloglioksal (MGO). To właśnie wysokie stężenie tej substancji odpowiada za silne działanie antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe[1] znacznie wykraczające poza aktywność typową dla miodów tradycyjnych. W odróżnieniu od nich, których działanie opiera się głównie na obecności nadtlenku wodoru, miód manuka zachowuje swoją skuteczność nawet w trudnych warunkach środowiskowych. Obfituje on także w antyoksydacyjne flawonoidy[2], związki 1,2-dikarbonylowe, które przyczyniają się do aktywności przeciwbakteryjnej, oraz hamujące aktywność mieloperoksydazy (MPO) kwasy fenolowe i lotne składniki norisoprenoidów[3]. Ponadto miód manuka jest skarbnicą witamin z grupy B, wapnia, żelaza, potasu, cynku i miedzi, zbawiennie działających na nasz układ nerwowy i odpornościowy. To właśnie synergiczne działanie tych składników sprawia, że miód manuka wykazuje tak szerokie spektrum właściwości prozdrowotnych, obejmujących zarówno działanie przeciwbakteryjne, jak i przeciwzapalne czy ochronne. Jakość i aktywność tego miodu określa się za pomocą specjalnych wskaźników, takich jak UMF (Unique Manuka Factor) oraz poziom MGO. Im wyższe ich wartości, tym silniejsze działanie biologiczne produktu.

Działanie antybakteryjne i przeciwzapalne

Jedną z najlepiej udokumentowanych właściwości miodu manuka jest jego zdolność do zwalczania drobnoustrojów[4]. Może on hamować rozwój wielu bakterii, w tym także tych wykazujących oporność na antybiotyki. Mechanizm działania opiera się przede wszystkim na obecności metyloglioksalu, który uszkadza struktury komórkowe bakterii i zakłóca ich metabolizm. Co istotne, miód manuka działa nie tylko bakteriobójczo, ale również przeciwzapalnie. Pomaga ograniczać stan zapalny, zmniejszając produkcję mediatorów zapalnych i wspierając procesy regeneracyjne tkanek. Dzięki temu znajduje zastosowanie zarówno w łagodzeniu infekcji górnych dróg oddechowych, jak i w terapii stanów zapalnych skóry czy błon śluzowych. W praktyce oznacza to, że jego spożywanie może wspierać organizm w walce z infekcjami gardła, kaszlem czy podrażnieniem jamy ustnej, a stosowanie zewnętrzne przyspiesza gojenie drobnych uszkodzeń skóry.

Właściwości antyoksydacyjne

Miód manuka wyróżnia się wysoką aktywnością antyoksydacyjną. Zawarte w nim polifenole pomagają neutralizować wolne rodniki, które odpowiadają za powstawanie stresu oksydacyjnego – jednego z głównych czynników przyspieszających procesy starzenia oraz rozwój wielu chorób cywilizacyjnych.

eprasa.pl 43a99d93d9

Regularne dostarczanie antyoksydantów wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami, co może przekładać się na lepsze funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego oraz ogólną poprawę kondycji organizmu. Działanie to ma szczególne znaczenie w kontekście współczesnego stylu życia, związanego z przewlekłym stresem, zanieczyszczeniem środowiska i nieprawidłową dietą.

Warto podkreślić, że właściwości antyoksydacyjne miodu manuka nie działają w izolacji, lecz stanowią element szerszego mechanizmu wspierającego równowagę organizmu. Dzięki temu produkt ten może być traktowany jako wartościowy składnik codziennej diety, wspierający zdrowie na wielu poziomach.

Wsparcie w konkretnych schorzeniach

Infekcje górnych dróg oddechowych (ból gardła, kaszel) Wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dzięki czemu może wspierać organizm w przebiegu infekcji górnych dróg oddechowych. Jego skuteczność wynika przede wszystkim z obecności metyloglioksalu (MGO), który hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za stany zapalne gardła. Wykazano, że metyloglioksal działa synergistycznie z antybiotykami i nie tylko nie osłabia ich działania, ale nawet wspomaga ogólny efekt leczniczy. Ponadto bakterie i drobnoustroje nie nabywają z czasem odporności na ten związek[5]. Dodatkowo miód działa powlekająco na błonę śluzową, łagodząc podrażnienia i zmniejszając odruch kaszlowy[6]. Może być skuteczniejszy w łagodzeniu kaszlu niż niektóre preparaty farmaceutyczne stosowane objawowo. Wspiera również regenerację nabłonka oraz ogranicza namnażanie drobnoustrojów w jamie ustnej i gardle.

Przeziębienie i obniżona odporność Regularne spożywanie miodu manuka może wspierać funkcjonowanie układu immunologicznego. Zawarte w nim związki bioaktywne, w tym polifenole, wykazują działanie immunomodulujące, wspierające naturalną odpowiedź organizmu na patogeny. W badaniach wykazano, że manuka indukuje produkcję cytokin zapalnych TNF-α, IL-1β lub IL-6. Uruchamia również mechanizm, w wyniku którego stymulowane są wrodzone komórki odpornościowe[7]. Jednocześnie właściwości antybakteryjne pomagają ograniczać rozwój drobnoustrojów już na wczesnym etapie infekcji. Może także działać jako naturalne źródło energii, wspomagając organizm w czasie osłabienia. Dzięki temu znajduje zastosowanie zarówno profilaktycznie, jak i wspomagająco, skracając czas trwania i łagodząc objawy przeziębienia.

Wrzody żołądka Jednym z najlepiej poznanych kierunków działania miodu manuka jest jego wpływ na bakterie *Helicobacter pylori*, które odgrywają kluczową rolę w powstawaniu wrzodów żołądka. Badania laboratoryjne wykazały, że miód manuka może hamować wzrost tych drobnoustrojów dzięki wysokiej zawartości metyloglioksalu[8]. Dodatkowo jego właściwości przeciwzapalne wspierają regenerację uszkodzonej błony śluzowej, co ma istotne znaczenie w procesie leczeni, wspierając łagodzenie objawów i gojenie zmian wrzodowych.

Problemy żołądkowe (refluks, zapalenie błony śluzowej) Ma korzystny wpływ na przewód pokarmowy, szczególnie w przypadku stanów zapalnych błony śluzowej żołądka i refluksu. Jego działanie polega na tworzeniu ochronnej warstwy na powierzchni śluzówki, co zmniejsza podrażnienia i wspiera proces regeneracji[9]. Dodatkowo właściwości przeciwbakteryjne mogą ograniczać rozwój patogenów, które nasilają stan zapalny. Hamuje aktywność bakterii odpowiedzialnych za choroby żołądka oraz wspiera równowagę mikrobioty jelitowej. Dzięki temu może łagodzić objawy takie jak pieczenie, dyskomfort czy niestrawność.

Trądzik i egzema To naturalny składnik wspierający równowagę mikrobiologiczną i regenerację. Sprzyja ograniczaniu rozwoju bakterii odpowiedzialnych za powstawanie zmian trądzikowych, jednocześnie łagodząc zaczerwienienie i podrażnienia. Dzięki właściwościom kojącym może przynosić ulgę także w przebiegu chorób zapalnych skóry, takich jak egzema czy atopowe zapalenie skóry. Wspiera odbudowę bariery hydrolipidowej, poprawiając nawilżenie i elastyczność naskórka[10]. Regularne stosowanie, zarówno miejscowo, jak i jako element diety, może przyczyniać się do poprawy ogólnej kondycji skóry oraz zmniejszenia skłonności do stanów zapalnych.

Oparzenia i gojenie ran Zastosowanie miodu manuka w leczeniu ran opiera się na jego zdolności do tworzenia środowiska sprzyjającego regeneracji. Utrzymuje odpowiednią wilgotność, jednocześnie ograniczając rozwój drobnoustrojów, co zmniejsza ryzyko infekcji[11]. Wspiera oczyszczanie rany oraz stymuluje procesy odbudowy tkanek, przyspieszając gojenie zarówno drobnych uszkodzeń, jak i bardziej zaawansowanych zmian, takich jak oparzenia czy owrzodzenia. Ma także potencjał jako uzupełnienie leczenia ryfampicyną w leczeniu przewlekłych ran zakażonych gronkowcem[12]. Może również ograniczać powstawanie blizn i poprawiać jakość regenerującej się skóry.

Choroby dziąseł i próchnica W obrębie jamy ustnej miód manuka może wspierać utrzymanie równowagi mikroflory, ograniczając rozwój bakterii odpowiedzialnych za choroby dziąseł i próchnicę. Sprzyja redukcji płytki nazębnej oraz łagodzeniu stanów zapalnych dziąseł, co może przekładać się na zmniejszenie krwawienia i nadwrażliwości[13]. Jednocześnie wspiera regenerację błon śluzowych, przynosząc ulgę w przypadku podrażnień czy drobnych uszkodzeń. Co istotne, mimo obecności cukrów nie wykazuje takiego potencjału próchnicotwórczego jak tradycyjne słodzidła.

Stres oksydacyjny i ochrona komórek Współczesny styl życia sprzyja powstawaniu nadmiaru wolnych rodników, które uszkadzają komórki i przyspieszają procesy starzenia. Miód manuka, dzięki obecności polifenoli, wspiera mechanizmy obronne organizmu, pomagając neutralizować te reaktywne cząsteczki. W efekcie może przyczyniać się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym oraz wspierać prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Działanie antyoksydacyjne jest również istotne w kontekście profilaktyki chorób przewlekłych.

BIBLIOGRAFIA

1. Post Fitoter 2015; 4:56-60
2. Food Res.38: 651-658
3. Food Chem. 60: 7229-7237
4. AIMS Microbiol. 2018 Nov 27;4(4):655-664
5. Eur. J. Clin. Microbiol. Infect. Dis. 28 1199-208
6. Food Funct. 2020 Jul 1;11(7):5782-5787
7. J Leukocyte Biol. 2007, 82: 1147-55
8. J R Soc Med. 1999 Aug;92(8):439
9. Food Sci Nutr. 2023 Oct 12;12(1):172-179
10. Sci Rep. 2020 Aug 6;10(1):13229
11. Natl J Maxillofac Surg. 2021 May-Aug;12(2):233-237
12. Front Microbiol. 2018 Jan 11:8:2653
13. Oral Health Prev Dent. 2025 Mar 27:23:203-210

eprasa.pl 43a99d93d9

Wesprzyj swój detoks suplementami

Wiosna za oknem, a Ty czujesz się ciężko, ospale, bez energii. Skóra jakby straciła blask, trawienie szwankuje, a do porannego wstania z łóżka potrzeba nie lada siły woli. To nie przypadek. Twój organizm po miesiącach ciężkostrawnej diety, mniejszej aktywności fizycznej i za krótkich dni zwyczajnie woła, żeby mu pomóc. I teraz jest na to najlepszy moment. Wiosenny detoks, wsparty odpowiednimi suplementami może skutecznie postawić Cię na nogi.

Nie bez powodu nasze babcie wraz z nadejściem marca parzyły herbatę z pokrzywy, jadły sałatki z młodego mniszka i sięgały po syrop z czarnej rzepy. Wiosenne oczyszczanie organizmu to tradycja stara jak świat – a nowoczesna nauka coraz częściej potwierdza jej słuszność.

Zimą zmieniamy naszą dietę i styl życia: więcej tłustego, mniej surowego; mniej ruchu, więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach. Niedobór słońca oznacza niższy poziom witaminy D, co przekłada się na mniejszą odporność, gorszy nastrój i spowolniony metabolizm. A do tego dochodzi świąteczno-noworoczne biesiadowanie i leki na przeziębienie – to wszystko sprawia, że wątroba i nerki pracują na podwyższonych obrotach.

Wiosna to biologicznie dobry moment na detoks organizmu. Wydłużają się dni, na stół wracają świeże warzywa i zioła, a nasze ciało – podobnie jak cała przyroda – łaknie regeneracji. Jak by nie było, naszym układem hormonalnym i metabolicznym też rządzi sezonowość.

⚠ Twoje ciało woła o pomoc – spróbuj rozpoznać te sygnały

- zmęczenie zaraz po przebudzeniu, mimo przespanej nocy
- matowa, szara lub trądzikowa skóra
- wzdęcia, kłopoty z trawieniem, uczucie ciężkości po posiłkach
- bóle głowy bez wyraźnej przyczyny
- rozdrażnienie, trudności z koncentracją
- nieprzyjemny zapach z ust lub potu
- ogólny brak energii

Jeśli rozpoznajesz u siebie choćby 3-4 z tych sygnałów – najwyższy czas, byś zadbał o swój organizm.

Mit czy fizjologia?

Słowo „detoks" ma nie najlepszą prasę – i częściowo słusznie. Rynek jest pełen „cudownych" produktów, które obiecują, że w 3 dni naprawisz wszystkie dietetyczne błędy i zaczniesz wszystko od nowa. To oczywiście mit. Jednocześnie za tym modnym hasłem kryje się rzeczywista fizjologia, którą warto zrozumieć.

Organizm oczyszcza się nieustannie – przede wszystkim dzięki pracy wątroby, nerek, jelit, płuc i skóry. Szczególną rolę odgrywa wątroba: filtruje krew i przeprowadza 2 fazy biotransformacji, w wyniku których szkodliwe substancje stają się rozpuszczalne w wodzie i mogą zostać wydalone.

Pierwsza faza obejmuje utlenianie, redukcję i hydrolizę. Odpowiada za nią głównie układ cytochromu P450, wspierany przez m.in. selen, cynk, witaminy z grupy B oraz witaminę C. Druga faza to tzw. koniugacja – w jej trakcie wątroba „przykleja" do toksyn cząsteczki ułatwiające ich usunięcie z organizmu. Kluczową rolę odgrywa tu glutation, którego działanie wspierają m.in. NAC i kwas alfa-liponowy.

Z kolei nerki filtrują dziennie ok. 180 litrów krwi, usuwając produkty przemiany materii wraz z moczem. Skóra i płuca pełnią funkcję wspomagającą, mają też znaczący udział w procesach oczysz-

eprasa.pl 43a99d93d9

czania organizmu. Istotnym elementem całego procesu są także jelita. Błonnik wiąże tu metabolity i toksyny, ograniczając ich ponowne wchłanianie do krwi.

Zacznij od talerza

Suplementy są jak wygodne buty – mogą pomóc Ci na szlaku, ale nie przejdą go za Ciebie. Zanim sięgniesz po kapsułki i ekstrakty, zadbaj o podstawy, czyli odpowiednią dietę. Rezygnacja z alkoholu, nadmiaru cukru, wysoko przetworzonej żywności i fast foodów to wyrzeczenie, ale też realne odciążenie dla wątroby. Już 2 tygodnie abstynencji mogą obniżyć poziomy enzymów wątrobowych (ALT, AST) u osób, u których były one podwyższone.

Zamiast tego wprowadź do diety:

- gorzkie zioła i warzywa (np. mniszek, rukola, karczoch, brokuły) – wspierają wydzielanie żółci,
- zielone warzywa liściaste – źródło chlorofilu, magnezu i kwasu foliowego,
- siemię lniane i babkę płesznik – bogate w błonnik wiążący toksyny w jelitach,
- produkty fermentowane (kiszonki, kefir) – wspierają mikrobiom jelitowy,
- odpowiednią ilość wody – niezbędną do prawidłowej pracy nerek.

Jak Twój organizm się oczyszcza – narządy i ich wsparcie

Narząd	Kluczowe wsparcie (suplementy i składniki)
Wątroba	NAC (N-acetylocysteina), sylimaryna, kurkumina, selen, cynk, witaminy z grupy B
Jelita	babka płesznik, babka jajowata, siemię lniane, węgiel aktywny, chlorofil
Nerki	odpowiednie nawodnienie, liść brzozy, pokrzywa, mniszek lekarski
Skóra	cynk, witamina C, ekstrakt z zielonej herbaty, chlorella

Okno żywieniowe i autofagia

Post przerywany (intermittent fasting) należy do najlepiej przebadanych metod wspierających naturalne procesy oczyszczania organizmu. Najczęściej spotykany w schemacie 16/8 – 16 godz. postu i 8 godz. jedzenia. W czasie postu aktywuje się autofagia, czyli proces, w którym komórki usuwają uszkodzone białka i inne zużyte elementy komórek. Warto dodać, że za badania nad tym mechanizmem japoński biolog Yoshinori Ohsumi związany z Tokyo Institute of Technology otrzymał w 2016 r. Nagrodę Nobla.

Uwaga! Kiedy post NIE jest wskazany

Nie stosuj postu i radykalnych kuracji oczyszczających, jeśli:

- chorujesz na cukrzycę (szczególnie insulinozależną),
- jesteś w ciąży lub karmisz piersią,
- masz niedowagę lub historię zaburzeń odżywiania,
- przyjmujesz leki wymagające regularnych posiłków,
- cierpisz na choroby nerek, wątroby lub serca w stadium zaawansowanym

W każdym przypadku przed rozpoczęciem postu warto skonsultować się z lekarzem.

Post przerywany to nie katorga. W praktyce wystarczy np. zjeść kolację o 19:00, a następnego dnia zaczekać ze śniadaniem do 11:00. Badania wskazują, że już 14 godz. postu może uruchamiać korzystne procesy metaboliczne.

Ziołowi strażnicy

Wątroba to największy narząd wewnętrzny i absolutny lider detoksykacji. Codziennie filtruje krew w organizmie, neutralizując alkohol, leki i zanieczyszczenia. Nic dziwnego, że po zimie potrzebuje wsparcia, a jej dobra kondycja to cel każdej poważnej kuracji oczyszczającej.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) to jedna z najlepiej przebadanych roślin o działaniu ochronnym na wątrobę, wykorzystywana także w praktyce klinicznej w Europie. Jego główny składnik aktywny – sylimaryna – działa wielokierunkowo: chroni komórki wątroby (hepatocyty) przed uszkodzeniem, ogranicza wnikanie toksyn oraz neutralizuje wolne rodniki.

Analizy badań klinicznych wskazują, że sylimaryna może obniżać poziomy enzymów wątrobowych ALT i AST. W jednym z randomizowanych badań z udziałem 99 pacjentów z potwierdzonym histologicznie NASH (niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem wątroby) wykazano również istotne zmniejszenie włóknienia wątroby w porównaniu z placebo[1, 2, 12]. W wielu krajach europejskich sylimaryna jest zarejestrowana jako lek, a nie jedynie suplement diety.

Karczoch (*Cynara scolymus*) zawiera cynarynę – związek, który pobudza wątrobę do produkcji żółci i ułatwia jej od-

REKLAMA

eprasa.pl 43a99f9309

pływ. To istotne, ponieważ żółć odpowiada za usuwanie produktów przemiany materii i przetworzonych toksyn, transportując je do jelit, skąd są wydalane. Gdy jej przepływ jest zaburzony, część tych substancji może ponownie trafiać do krwiobiegu.

Karczoch często łączy się z mniszkiem lekarskim i ostropestem plamistym – takie zestawienie, oparte na uzupełniającym się działaniu składników, pojawia się w wielu preparatach wspierających pracę wątroby. **Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)** to roślina o szerokim zastosowaniu. Korzeń działa żółciopędnie i wspiera funkcjonowanie wątroby, natomiast liście wykazują łagodne działanie moczopędne, zwiększając wydalanie wody bez istotnej utraty potasu.

Tradycyjne zastosowania – napary z korzenia czy sałatki z młodych liści – mają swoje uzasadnienie w składzie rośliny. Mniszek dostarcza m.in. inuliny, flawonoidów i substancji gorzkich, które wspierają procesy trawienne i metaboliczne. **Kurkuma (*Curcuma longa*)** Jej aktywny składnik – kurkumina, to silny antyoksydant i związek wpływający na regulację procesów zapalnych. Wspiera także enzymy detoksykacyjne fazy II w wątrobie.

Jej ograniczeniem jest jednak bardzo niska biodostępność – po spożyciu wchłania się tylko w niewielkim stopniu. Rozwiązaniem jest łączenie jej z piperyną (z czarnego pieprzu), która może zwiększyć przyswajalność nawet kilkunastokrotnie[3, 11].

Warto pamiętać, że piperyna może wpływać na metabolizm niektórych leków (m.in. z udziałem enzymu CYP3A4), dlatego w przypadku ich stosowania wskazana jest konsultacja z lekarzem lub farmaceutą.

Niezbędny system filtracji

Nerki filtrują ok. 180 l krwi dziennie, usuwając produkty przemiany materii wraz z moczem. Kluczowym czynnikiem wspierającym ich pracę jest odpowiednie nawodnienie – zanim sięgniesz po środki moczopędne, upewnij się, że pijesz co najmniej 1,5-2 l wody dziennie.

Na pracę nerek i dróg moczowych dobrze wpływają:
Liść brzozy – zawiera flawonoidy (m.in. hiperozyd, rutynę) i saponiny o działaniu moczopędnym; wspomaga wydalanie kwasu moczowego i bywa stosowany przy zatrzymaniu wody.
Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) – bogata w krzem, żelazo, magnez i witaminę K; działa moczopędnie i przeciwzapalnie. Napar z pokrzywy to proste i ekonomiczne wsparcie organizmu.
Korzeń łopianu (*Arctium lappa*) – wspiera usuwanie metabolitów przez nerki i skórę; tradycyjnie stosowany przy problemach skórnych związanych z zaburzeniami przemiany materii (np. trądzik, egzema).
Bratek (*Viola tricolor*) i mirt (*Myrtus communis*) – bratek działa moczopędnie i łagodząco na drogi moczowe, natomiast mirt wykazuje właściwości antyseptyczne; mogą stanowić wsparcie profilaktyczne.

Jelita – kluczowa droga usuwania metabolitów

O ile wątroba odpowiada za neutralizowanie potencjalnie szkodliwych substancji, jelita pełnią rolę ich „drogi ewakuacyjnej" z organizmu. Błonnik wiąże metabolity oraz składniki żółci zawierające produkty przemiany materii i ułatwia ich wydalanie. Gdy w diecie jest go za mało, część tych substancji może ulegać ponownemu wchłanianiu w jelicie grubym i wracać do krwiobiegu.
Babka płesznik (*Plantago psyllium*) i jajowata (*Plantago ovata*) są bogatym źródłem błonnika rozpuszczalnego. W kontakcie z wodą tworzą żel, który wspomaga pasaż jelitowy, wiąże cholesterol i składniki żółci, a dodatkowo ułatwia regularne wypróżnienia.

Badania wskazują, że psyllium może poprawiać perystaltykę jelit, obniżać poziom cholesterolu LDL oraz korzystnie wpływać na mikrobiom[4, 5, 15]. Babkę należy obficie popijać (co najmniej 250-300 ml wody) – bez odpowiedniej ilości płynów może wywołać efekt odwrotny do zamierzonego.
Siemię lniane dostarcza zarówno błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego, jak i lignanów oraz kwasów omega-3. Najlepiej spożywać je w formie mielonej, ponieważ jest wtedy lepiej przyswajalne. Ze względu na podatność na utlenianie warto przechowywać je w lodówce.

Twój plan na wiosenny detoks – krok po kroku

Tydzień	Dieta	Suplementy priorytetowe	Cel
1	Eliminacja alkoholu, cukru, przetworzonej żywności	NAC, magnez, kompleks B, selen	Odciążenie wątroby i przygotowanie organizmu
2	Zwiększenie udziału warzyw (szczególnie gorzkich), więcej błonnika	Ostropest, karczoch lub mniszek, babka płesznik	Wsparcie pracy wątroby, produkcji żółci i pracy jelit
3	Kontynuacja diety + opcjonalnie post przerywany (14–16 h)	Chlorella lub spirulina, cynk, witamina C	Wsparcie antyoksydacyjne i uzupełnienie mikroelementów
4	Stopniowy powrót do zbilansowanej diety	Kurkumina z piperyną, kwas alfa-liponowy, zielona herbata	Utrwalenie efektów i ochrona przed stresem oksydacyjnym

eprasa.pl 43a99d93d9

Kiedy przyjmować poszczególne składniki?

- **NAC**: najlepiej na czczo (rano lub między posiłkami); u części osób może podrażniać żołądek – wtedy przyjmować z niewielkim posiłkiem.
- **Magnez**: wieczorem – może wspierać relaksację i jakość snu.
- **Babka płesznik (psyllium)**: 20-30 min przed posiłkiem lub między posiłkami; zawsze popić dużą ilością wody (co najmniej 250-300 ml).
- **Węgiel aktywny**: minimum 2 godz. odstępu od leków, suplementów i posiłków (wiąże także składniki odżywcze).
- **Ostropest, karczoch, mniszek**: najlepiej w trakcie lub bezpośrednio po posiłku (lepsza tolerancja i wsparcie trawienia).
- **Kwas alfa-liponowy (ALA)**: na czczo – poprawia to jego wchłanianie.
- **Kompleks witamin B**: rano, najlepiej z posiłkiem (mogą działać pobudzająco).

Węgiel aktywny adsorbuje (wiąże na swojej powierzchni) różne substancje, w tym gazy i produkty przemiany materii. Może być pomocny krótkotrwale przy wzdęciach lub zatruciach pokarmowych. Nie jest jednak selektywny – wiąże również leki i składniki odżywcze.

Przy dłuższym stosowaniu może prowadzić do niedoborów, dlatego należy zachować ostrożność. Zasada: zachowaj co najmniej 2 godz. odstępu między węglem aktywnym a przyjmowaniem leków.

Chlorofil, ze względu na swoją strukturę, może wiązać niektóre niepożądane związki w jelitach. Jego źródłem są m. in. chlorella – bogata w chlorofil, białko, żelazo i cynk oraz spirulina, która dodatkowo zawiera fikocyjaninę. Jest tp związek o silnych właściwościach antyoksydacyjnych.

Antyoksydanty i minerały

Procesy detoksykacyjne są energochłonne i wiążą się z powstawaniem wolnych rodników. Dlatego odpowiednia podaż antyoksydantów i minerałów jest istotna dla utrzymania równowagi oksydacyjnej i sprawnego działania wątroby.

NAC (N-acetylocysteina) Glutation to jeden z kluczowych antyoksydantów komórkowych, a NAC dostarcza cysteiny niezbędnej do jego produkcji. Odpowiedni poziom glutationu warunkuje prawidłowy przebieg fazy II detoksykacji. NAC stosuje się również w medycynie (np. przy zatruciu paracetamolem). Badania sugerują, że może wspierać funkcję wątroby i wpływać na poziomy albumin oraz bilirubiny[6, 7].
Dawkowanie: 600 mg, 1-2 razy dziennie.

Kwas alfa-liponowy (ALA) działa zarówno w środowisku wodnym, jak i tłuszczowym, dzięki czemu wspiera różne struktury komórkowe. Regeneruje inne antyoksydanty (witaminę C, E i glutation) oraz uczestniczy w produkcji energii w mitochondriach[8, 9, 10, 14].
Dawkowanie: 300-600 mg dziennie, najlepiej na czczo.

Selen jest niezbędny do działania peroksydazy glutationowej (GPx), która neutralizuje nadtlenki. Jego niedobór może osłabiać ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.
Dawkowanie: 55-200 μg dziennie.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Krople Kobiece
Ojca Grzegorza Sroki
suplement diety

Naturalne wsparcie dla kobiet

- ✓ komfort przed i w trakcie menstruacji
- ✓ łagodzenie dolegliwości związanych z klimakterium (ziele tasznika, owoc niepokalanka, nasiona kasztanowca)
- ✓ zapobieganie nadmiernemu krwawieniu (ziele tasznika)
- ✓ łagodzenie napięcia mięśniowego w trakcie menstruacji (ziele jemioły i krwawnika)
- ✓ hamowanie namnażania się nieprawidłowych komórek, co ma znaczenie w przypadku mięśniaków (liść brzozy) *

* 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 43a99d93d9

Oczyszczanie w płynie

Napar z mniszka i pokrzywy (oczyszczający i wzmacniający)

Składniki
- 1 szklanka kwiatów mniszka lekarskiego
- 1 szklanka liści pokrzywy
- 1 litr wrzątku
- opcjonalnie: miód i cytryna

Przygotowanie

Kwiaty mniszka i liście pokrzywy dokładnie umyj, umieść w garnku lub czajniczku i zalej litrem wrzątku. Zaparzaj pod przykryciem przez 10-20 min. Przecedź, dodaj miód i cytrynę do smaku. Pij 1-2 szklanki dziennie.

Wskazówka: Kwiaty mniszka i liście pokrzyw zbieraj, gdy rośliny są młode – najlepiej w maju. To właśnie wtedy są najbardziej wartościowe, a jeszcze nie są gorzkie. Kwiaty mniszka zbiera się w słoneczny dzień, przed południem, kiedy są najbardziej otwarte.

Działanie: Wyciąg z liści pokrzywy pomaga w pozbyciu się toksyn z organizmu, ułatwia trawienie i łagodzi dolegliwości związane ze stanem zapalnym przewodu pokarmowego. Mniszek lekarski natomiast wspiera układ odpornościowy oraz pomaga oczyszczać organizm ze złogów i toksyn.

Odwar z korzenia mniszka lekarskiego (oczyszczający nerki i wątrobę)

Składniki
- 2 łyżki stołowe suszonych korzeni mniszka lekarskiego
- 0,5 litra wrzątku

Przygotowanie

Suszone korzenie zalej wrzącą wodą, a następnie gotuj przez ok. 10 min na niewielkim ogniu pod przykryciem. Po upływie tego czasu odstaw do ostygnięcia i przecedź. Zaleca się pić filiżankę naparu na czczo i kolejne 2 w ciągu dnia: po drugim śniadaniu i po kolacji.

Działanie: Korzeń mniszka może wspierać wydzielanie żółci i procesy trawienne oraz wykazuje łagodne działanie moczopędne.

Uwaga! Napar z korzenia mniszka nie jest zalecany dla osób z wrzodami żołądka, problemami z układem moczowym oraz dla alergików na pyłki traw.

Napar ziołowy oczyszczający wątrobę

Składniki
- 1 łyżeczka ziela mniszka lekarskiego (suszonego)
- 1 łyżeczka ziela karczocha zwyczajnego (suszonego)
- 1 łyżeczka liści pokrzywy (suszonej)
- 250 ml gorącej wody

Przygotowanie

Wymieszaj zioła w równych proporcjach. Łyżkę mieszanki zalej szklanką gorącej wody (ok. 90°C), przykryj i odczekaj 10 min. Przecedź i pij 1-2 razy dziennie, najlepiej przed posiłkiem. Kurację zaleca się stosować przez 2-4 tygodnie.

Działanie: Taka mieszanka może wspierać wydzielanie żółci, trawienie tłuszczów oraz pracę układu moczowego. Karczoch wykazuje również korzystny wpływ na metabolizm lipidów.

Wiosenna herbatka oczyszczająca

Składniki
- 1 łyżeczka liścia pokrzywy
- 1 łyżeczka kwiatu lub korzenia mniszka
- 1/2 łyżeczki liścia brzozy
- Opcjonalnie: dodaj kawałek imbiru lub plasterek cytryny dla smaku i dodatkowych właściwości antyoksydacyjnych

Przygotowanie

Zalej wrzatkiem (ok. 90°C), zaparzaj 10 min pod przykryciem. 1-2 filiżanki dziennie, rano lub między posiłkami. Bez cukru.

Działanie: Efekt: lekko moczopędna, wspierająca wątrobę i nerki, bogata w minerały (żelazo, krzem, magnez z pokrzywy).

Cynk uczestniczy w pracy wielu enzymów, w tym związanych z detoksykacją, oraz wspiera integralność skóry i błon śluzowych. Niedobory mogą występować m.in. przy stresie, diecie roślinnej czy nadmiernym spożyciu alkoholu.
Dawkowanie: 15-30 mg dziennie (maks. 40 mg).

Magnez bierze udział w setkach reakcji enzymatycznych, w tym w procesach metylacji istotnych dla detoksykacji. Jego niedobory są stosunkowo częste.
Dawkowanie: 300-400 mg dziennie, najlepiej wieczorem.

Witamina C i witaminy z grupy B Ta pierwsza działa jako antyoksydant i wspiera regenerację innych związków ochronnych oraz syntezę glutationu. Z kolei witaminy z grupy B (zwłaszcza B2, B6, B9 i B12) uczestniczą w reakcjach metylacyjnych i metabolizmie homocysteiny.
Dawkowanie: 500-1000 mg witaminy C dziennie, kompleks witamin B (np. B50 lub B100), raz dziennie rano.

Uważaj!

Suplementacja antyoksydantów i minerałów powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Choć większość z wymienionych składników jest dobrze tolerowana, ich nadmiar lub niewłaściwe stosowanie może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.

NAC może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami (np. nitrogliceryną) i u osób wrażliwych powodować dolegliwości żołądkowe. Kwas alfa-liponowy może obniżać poziom glukozy we krwi, co ma znaczenie u osób z cukrzycą. Selen ma wąskie okno bezpieczeństwa – jego nadmiar może prowadzić do objawów toksycznych (m.in. łamliwości włosów i paznokci, zaburzeń neurologicznych). Cynk w wysokich dawkach może zaburzać wchłanianie miedzi i osłabiać odporność, a nadmiar magnezu – szczególnie z suplementów – może powodować biegunki.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie (jak witamina C i witaminy z grupy B) są generalnie bezpieczniejsze, jednak ich wysokie dawki również mogą wywoływać działania niepożądane (np. biegunki przy dużych dawkach witaminy C).

Szczególną ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące leki na choroby przewlekle, z dolegliwościami wątroby, nerek, tarczycy, kobiety w ciąży i karmiące. W ich przypadku przed rozpoczęciem suplementacji wskazana jest konsultacja z lekarzem lub farmaceutą oraz – jeśli to możliwe – wykonanie podstawowych badań laboratoryjnych, które pozwolą dobrać odpowiednie dawki.

Czy wiesz, że... ostropest ratuje życie w szpitalach?

Sylibina – główny składnik sylimaryny z ostropestu – jest stosowana dożylnie w europejskich szpitalach jako antidotum przy zatruciu muchomorem sromotnikowym (Amanita phalloides). Analiza 452 przypadków zatruć wykazała, że śmiertelność przy leczeniu sylibiną wynosiła 9,8% wobec 18,3% przy standardowym leczeniu[13].

eprasa.pl 43a99d93d9

Cisi bohaterowie z kuchni

Zielona herbata zawiera epigallokatechinę gallat – jeden z najlepiej przebadanych polifenoli roślinnych. Indukuje enzymy detoksykacyjne fazy II i jest silnym antyoksydantem. Picie 3-5 filiżanek dziennie wiąże się z niższym ryzykiem chorób wątroby[16]. **Czarna rzepa (Raphanus sativus var. niger)** zawiera glukozynolany, które pobudzają enzym wątrobowy UGT – kluczowy dla fazy II detoksykacji. Działa też żółciopędnie. W polskiej tradycji znana głównie jako syrop na oskrzela, ale jej działanie na wątrobę jest równie cenne i coraz lepiej dokumentowane[17 i 18].

> Badania wskazują, że babka może poprawiać perystaltykę jelit, obniżać poziom cholesterolu LDL oraz korzystnie wpływać na mikrobiom

Jak ocenić efekty bez badań?

Możesz obserwować poziom energii (szczególnie rano), jakość snu, regularność wypróżnień, kondycję skóry i ogólne samopoczucie. Pierwsze zmiany da się zauważyć po 2-4 tygodniach, choć jest to kwestia indywidualna.

Jeśli zależy Ci na obiektywnej ocenie, warto wykonać podstawowe badania przed i po: morfologię, lipidogram, ALT, AST oraz TSH. W razie konkretnych problemów (np. metabolicznych) można rozszerzyć diagnostykę o glukozę, insulinę czy CRP.

Nie czekaj do lata!

Detoks – rozumiany nie jako magiczny reset, ale jako mądre wsparcie naturalnych mechanizmów oczyszczania – ma głęboki sens biologiczny. Wiosna mu sprzyja: na stragany wracają świeże warzywa i zioła, rośnie poziom energii, organizm sam zmierza ku przebudzeniu.

Nie musisz kupować 20 suplementów na raz. Zacznij od 5 najważniejszych. Obserwuj swoje ciało przez 4 tygodnie. Potem dokładaj kolejne elementy, stopniowo i świadomie.

I pamiętaj o właściwej diecie, bez której żaden suplement nie zadziała. Pij dużo wody, włącz do jadłospisu więcej warzyw i ziół. Odpocznij od alkoholu, cukru i przetworzonego jedzenia. Ruszaj się codziennie. Śpij 7-8 godz. Twoja wątroba Ci podziękuje. Twoja skóra też. A energii starczy Ci co najmniej do lata!

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Ther. 2020;37(4):1279-1301.
2. Clin Gastroenterol Hepatol. 2017;15(12):1940-1949
3. Planta Med. 1998;64(4):353-356
4. Part 2. Prz Gastroenterol. 2025. PMC12224249.
5. Int J Mol Sci. 2019;20(2):433
6. Clin Nutr ESPEN. 2023;55:326-334
7. Curr Opin Pharmacol. 2007;7(4):355-359
8. Free Radic Biol Med. 1998;24(6):1023-1039
9. Free Radic Biol Med. 1995;19(2):227-250
10. Antioxidants (Basel). 2020;9(10):1011, doi:10.3390/antiox9101011
11. J Cell Biochem. 2019;120(9):15989-15996
12. Cureus. 2023;15(10):e47739, doi:10.7759/cureus.47739
13. J Hepatol. 2001;35(3):395-397
14. Biomolecules. 2019;9(8):356
15. Prz Gastroenterol. 2024;19(2):121-126, doi:10.5114/pg.2024.139209
16. Nutrients. 2025;17(7):1101, doi:10.3390/nu17071101
17. J Agric Food Chem. 2007;55(16):6439-46
18. BMC Complement Altern Med. 2014;14:475

REKLAMA

NATURALNE SOKI ROŚLINNE • W HARMONII Z NATURĄ
Karczoch sok EKO, Mniszek lekarski sok EKO, Pokrzywa sok EKO
Pomaga utrzymać zdrową wątrobę, wspomaga trawienie
Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego
Wspomaga oczyszczanie i odporność organizmu
Produkty naturalne bez dodatku cukru z upraw ekologicznych. Nie zawierają glutenu i laktozy, alkoholu oraz substancji konserwujących. Odpowiednie dla wegetarian i wegan.
100% SOKI 200 ml
Salus
Karczoch sok EKO
Mniszek lekarski sok EKO
Pokrzywa sok EKO
PRODUKT EKOLOGICZNY
Salus
Naturalna ochrona zdrowia od mikroka
Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 43a99d93d9

Ratunku, przeciek!

Czynników powodujących rozszczelnienie bariery jelitowej może być wiele. Na szczęście dysponujemy różnorodnymi metodami na przywrócenie integralności śluzówki.

Choć medycyna w końcu zaczyna dostrzegać rolę diety w rozwoju chorób, ukrytym czynnikiem chorobotwórczym pozostaje nieprawidłowe trawienie pokarmów. Kilku pionierów, takich jak amerykański lekarz dietetyk dr Leo Galland, autor książek „Superimmunity for Kids" („Superodporność dla dzieci") oraz „Four Pillars of Healing" („Cztery filary leczenia", wydanej przez New York: Random House, 1997), badał i odkrył kluczowe znaczenie, jakie układ pokarmowy może mieć, jeśli chodzi o powstawanie różnych zaburzeń zdrowotnych – od trądziku po zapalenie wątroby.

Decydującym czynnikiem wydaje się stan błony śluzowej jelita cienkiego. Gdy działa ona prawidłowo, pełni funkcję inteligentnego sita, przepuszczającego do krwiobiegu węglowodany proste, aminokwasy i niezbędne kwasy tłuszczowe, a jednocześnie zatrzymującego niepożądane i potencjalnie toksyczne substancje, takie jak cząstki bakteryjne czy antygeny pokarmowe.

Można wyobrazić sobie jelita jako jednokierunkowe ogrodzenie. Ich nabłonek jest przepuszczalny – drobne cząstki pokarmu mogą przez niego przenikać, by dotrzeć do innych komórek organizmu. W zdrowym ciele „otwory" te są na tyle małe, by nie dopuścić do wchłaniania potencjalnie szkodliwych cząsteczek.

Oprócz potrzebnych składników odżywczych, które mogą przenikać przez przepuszczalne jelita, pokarm zawiera również toksyny, przed którym organizm musi być chroniony. Ochronę tę zapewnia złożony system wspierających się wzajemnie mechanizmów: wydzielin jelitowych, nabłonka jelita oraz pewnych rodzajów białych krwinek[1]. Dzięki temu skomplikowanemu układowi strawione i wartościowe składniki odżywcze mogą zostać wchłonięte, a toksyny zatrzymane.

Jeśli jednak śluzówka jelita zostanie uszkodzona lub w inny sposób zaburzona, niepożądane substancje mogą „przeciekać" do organizmu. Wywołuje to produkcję przeciwciał, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z własnymi tkankami ciała lub tworzyć układowe kompleksy immunologiczne, takie jak przerost drożdżaków z rodzaju *Candida albicans* czy wielorakie alergie. Zwiększenie przepuszczalności jelit powoduje nagły i znaczący wzrost liczby takich substancji przenikających przez ścianę jelita.

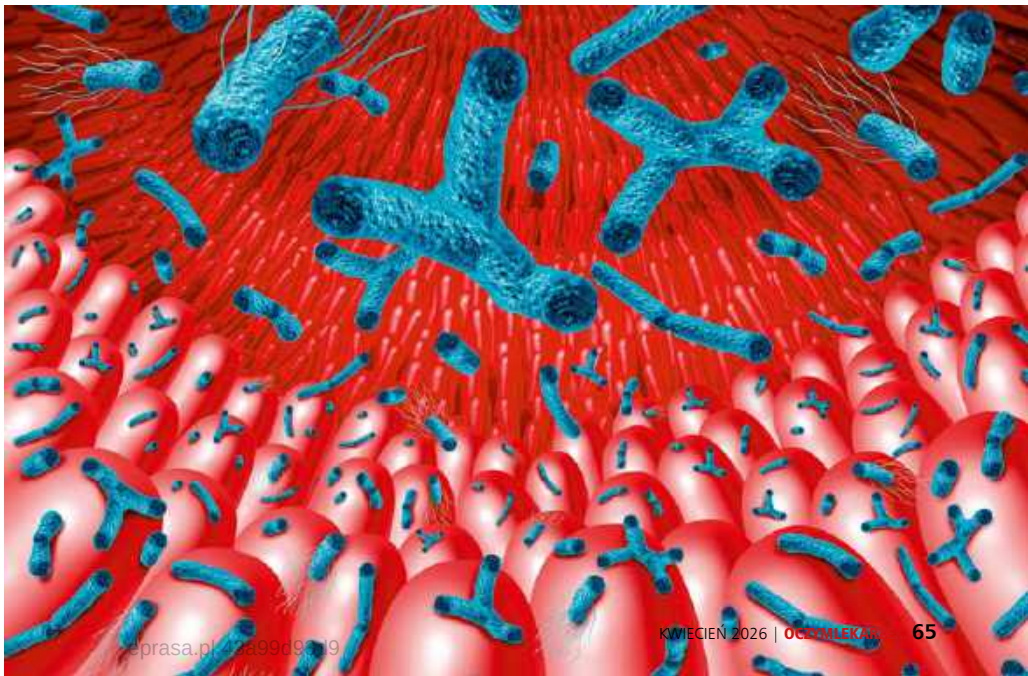
> W jednym z badań z udziałem 40 pacjentów ze stwardnieniem rozsianym u wszystkich – nawet u tych przyjmujących suplementy diety – stwierdzono niedobory żywieniowe, w szczególności magnezu, manganu, selenu, cynku i prawie wszystkich witamin z grupy B

Barierę jelitową wspiera wątroba, przez którą muszą przejść wszystkie substancje pokarmowe, zanim trafią do krwioobiegu i zostaną rozprowadzone po innych tkankach i narządach. Niektóre komórki wątroby usuwają wchłonięte cząsteczki, które są zbyt duże, by mogły przeniknąć przez jelita. Enzymy wątrobowe przekształcają także niektóre związki chemiczne wytworzone w jelitach w wyniku utleniania, a dzięki pewnym substancjom, takim jak np. aminokwas o nazwie glutation, są one wydalane do żółci lub kierowane do nerek.

Jednak koszt tego procesu detoksykacji jest wysoki – powstają wolne rodniki, a przeciwutleniacze, takie jak glutation, są zużywane w dużych ilościach[2]. Gdy bariera jelitowa zostaje uszkodzona, rośnie liczba wolnych rodników i rakotwórczych substancji w systemie oksydazy wątrobowej. Takie toksyczne przeciążenie, podczas którego powstaje dodatkowa „toksyczna" żółć cofająca się do przewodów trzustkowych, może być właściwie główną przyczyną przewlekłych chorób trzustki[3].

Choroby związane z przepuszczalnością bariery

Zespół nieszczelnego jelita to tylko jedno z wielu schorzeń powiązanych ze zwiększoną przepuszczalnością jelit, czyli sytuacją, gdy jednokierunkowe bramki jelitowe są w praktyce zbyt szeroko otwarte. Inne stany, którym towarzyszy nieszczelność jelit, to m.in.: zaburzenia jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół złego wchłaniania, niedożywienie czy choroba Leśniowskiego-Crohna[4]; przewlekłe zapalne choroby stawów, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów czy zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa[5]; dermatozy, takie jak trądzik, łuszczyca i zapalenie skóry[6]; schorzenia wywoływane przez alergię pokarmową lub specyficzną nietolerancję pokarmową, w tym egzema, pokrzywka i zespół jelita drażliwego[7]; zespół przewlekłego zmęczenia, a nawet przewlekłe zapalenie wątroby[8]. Występowanie nieszczelności jelit zdarza się również u osób zakażo-



eprasa.pl 43a99d93d9

nych HIV, po radioterapii lub z innego rodzaju obniżeniem odporności[9].

Dostępne publikacje pokazują, że przepuszczalność jelit mogą zwiększać rozległe oparzenia skóry, nawet bez towarzyszącej infekcji[10], podobnie jak atopowe zapalenie skóry i pokrzywka. Również sam proces starzenia może stopniowo prowadzić do tego stanu[12], co może być związane ze szkodliwym wpływem wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają błony komórkowe i niszczą niezbędne kwasy tłuszczowe.

Zwiększona przepuszczalność jelit może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem choroby. Jednak przez wywoływanie reakcji układu odpornościowego, dysfunkcji wątroby i niewydolności trzustki tworzy się błędne koło. W większości przypadków rola zwiększonej przepuszczalności jelit u tego typu pacjentów pozostaje często nierozpoznana.

U ponad 500 pacjentów brytyjskiego osteopaty, naturopaty i homeopaty dr. Haralda Gaiera zdiagnozowano zespół nieszczelnego jelita za pomocą specjalnie opracowanego przez brytyjskie laboratorium medyczne Biolab Medical Unit w Londynie testu mierzącego przepuszczalność jelit. Najczęstszą poprzednią diagnozą była infekcja grzybami z rodzaju *Candida*, która nie reagowała na wcześniejsze leczenie w innych ośrodkach. Nieszczelność jelit podejrzewano również (zwykle słusznie), gdy test Biolab Medical Unit na obecność grzybów z rodzaju *Candida* – polegający na analizie produktów fermentacji jelitowej we krwi pacjenta – dawał wynik negatywny, mimo że chory skarżył się na objawy typowe dla zakażenia drożdżakami.

Innym częstym scenariuszem była sytuacja, gdy pacjent całkiem nagle i niedawno zaczął wykazywać reakcje alergiczne na określone pokarmy, zwłaszcza jeśli wydawały się dotyczyć dużej lub wciąż wzrastającej liczby produktów z różnych grup pokarmowych[13]. Dr Gaier badał przepuszczalność jelit u osób cierpiących na narkolepsję i schizofrenię, ponieważ schorzenia te mogą pojawić się po wystąpieniu nadwrażliwości pokarmowej.

Historia nadużywania alkoholu lub podobnych używek, chemioterapia lub stosowanie niektórych farmaceutyków (zwłaszcza niesteroidowych leków przeciwzapalnych – NLPZ) stanowi kolejny powód do tego, by podejrzewać nieszczelność jelit[14]. Co ciekawe, chemioterapia może być jedynym leczeniem, które znacznie zmniejsza przepuszczalność jelit.

Stwardnienie rozsiane

Jedną z najnowszych i najciekawszych teorii dotyczących nieszczelności jelit wysnuła zajmująca się dziedziną zdrowia pisarka Susie Cornell. Według niej stan ten prawdopodobnie odgrywa główną rolę w rozwoju stwardnienia rozsianego. W jednym z badań z udziałem 40 pacjentów z tym schorzeniem u wszystkich – nawet u tych przyjmujących suplementy diety – stwierdzono niedobory żywieniowe, w szczególności magnezu, manganu, selenu, cynku i prawie wszystkich witamin z grupy B. Zdaniem pisarki może to oznaczać, że chorzy ze stwardnieniem rozsianym słabo wchłaniają pokarm, prawdopodobnie z powodu nieszczelności jelit.

Ponieważ różne części ściany jelita wchłaniają różne składniki odżywcze, uszkodzenie w jednym obszarze może powodować osłabienie absorpcji jednej konkretnej substancji pokarmowej – twierdzi Cornell. Dlatego pacjent może wykazywać pojedyncze niedobory, a nie całkowite niedożywienie. Objawy deficytów witaminy B12 i magnezu – zmęczenie, drażliwość, zaburzenia układu nerwowego, mrowienie i drętwienie palców dłoni i stóp, a nawet problemy z równowagą – to dolegliwości, które zbiorczo określa się jako stwardnienie rozsiane.

Co więcej, jak twierdzi pisarka, wiele z tych objawów stwardnienia rozsianego to także symptomy zespołu nieszczelnego jelita. Nikt tak naprawdę nie wie, czy te choroby są spowodowane wyłącznie nieszczelnością jelita – sytuacja przypomina prawdopodobnie dylemat jajka i kury. Gdy jelito „przecieka" i obce białka przedostają się przez barierę jelitową, układ odpornościowy zaczyna na nie niewłaściwie reagować, wątroba i trzustka zaczynają działać nieprawidłowo, a jelito nie otrzymuje składników odżywczych, których potrzebuje do optymalnego funkcjonowania. To z kolei powoduje, że jelitowe sito staje się coraz większe.

Jeśli dr Galland i pisarze tacy jak Cornell mają rację, nadszedł czas, aby całkowicie zmienić myślenie o tym, co nazywamy „chorobą". Nie przychodzi ona z zewnątrz, ale w dużej mierze podlega kontroli i jest spowodowana wadliwością procesów trawiennych. Dolegliwości, które łączymy z możliwym do klasyfikacji schorzeniem, mogą być niczym więcej niż objawem niedoborów jednej lub więcej witamin wskutek nieprawidłowego funkcjonowania jelita. Najważniejsze suplementy diety to być może nie witaminy i minerały same w sobie, ale wszystkie enzymy trawienne i substancje, które zapewniają właściwe wchłanianie spożywanych pokarmów.

Przyczyny nieszczelności jelit

Nieszczelność jelit jest wynikiem narażenia na substancje uszkadzające ich nabłonek. Najczęściej są to czynniki

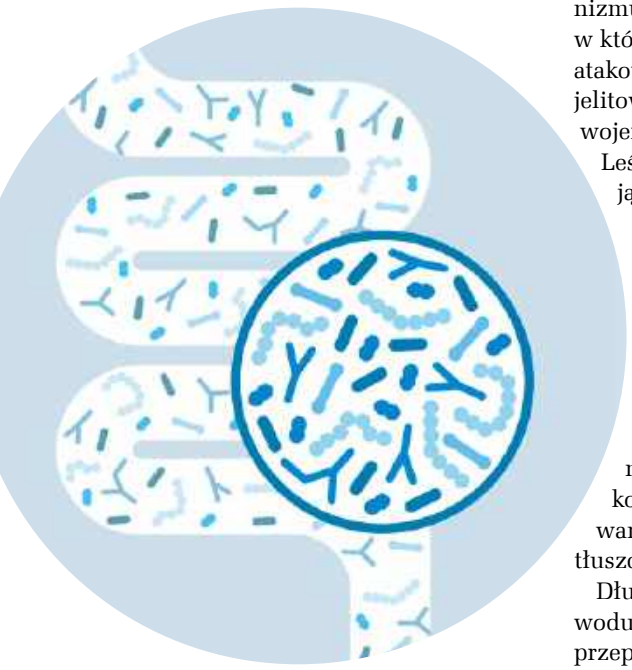
eprasa.pl 43a99d93d9

> W badaniach eksperymentalnych wykazano, że dzieci i dorośli z egzemą, pokrzywką lub astmą wywoływanymi przez alergię pokarmową mają większą przepuszczalność jelit niż osoby bez tych schorzeń

zakaźne – wirusowe, bakteryjne i pierwotniakowe[15], alkohol[16] oraz NLPZ[17]. Inne przyczyny nieszczelności jelit obejmują ich niedotlenienie (np. podczas operacji na otwartym sercu lub wstrząsu) i chemioterapię[18]. Gdy ten stan już się rozwinie – niezależnie od etiologii – może mieć charakter samonapędzający.

Alergie

Związek pomiędzy nadwrażliwościami pokarmowymi a nieszczelnością jelit jest złożony i ma charakter błędnego koła. W badaniach eksperymentalnych wykazano, że dzieci i dorośli z egzemą, pokrzywką lub astmą wywoływanymi przez alergię pokarmową mają większą przepuszczalność jelit niż osoby bez tych schorzeń[19]. Sugeruje to, że alergie i nadwrażliwości pokarmowe mogą być spowodowane nieszczelnością jelit. Z drugiej jednak strony u osób z alergiami przepuszczalność jelit gwałtownie wzrasta po spożyciu uczulających produktów. Prawdopodobnie oznacza to, że zwiększona przepuszczalność jelit ma znaczenie zarówno jako przyczyna, jak i skutek alergii pokarmowych.



Niedożywienie

Składniki odżywcze są zazwyczaj wchłaniane przez komórki. Uszkodzenie nabłonka jelit powoduje redukcję absorpcji, być może do takiego stopnia, że prowadzi to do niedożywienia, co tylko nasila inne problemy[20]. W normalnych warunkach nabłonek jelitowy regeneruje się najszybciej spośród wszystkich tkanek w organizmie – stare komórki są złuszczane, a nowy nabłonek powstaje co 3 do 6 dni[21]. Dlatego tak istotne jest zaspokojenie metabolicznych wymagań tej zazwyczaj szybkiej rotacji komórkowej. Tylko wtedy uszkodzony nabłonek jelita może się zagoić. W przeciwnym razie jelito staje się jeszcze bardziej przepuszczalne, a niedożywienie narasta.

Dysfunkcja bakteryjna

Dysbiozę wywołują zwykle niegroźne mikroorganizmy, które wyrządzają szkody głównie przez zaburzenie metabolicznych lub immunologicznych reakcji organizmu[22]. Przykładem może być sytuacja, w której układ odpornościowy zaczyna atakować (i niszczyć) własną mikrobiotę jelitową. Zjawisko to powiązano z rozwojem zaburzeń, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna i zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa[23]. Badania sugerują, że tego rodzaju „uczulenie" na bakterie jelitowe to wczesne powikłanie zmiany przepuszczalności jelit[24]. Zjawisko to jest dobrze znanym i przebadanym niepożądanym działaniem NLPZ. Już pojedyncze dawki aspiryny lub indometacyny zwiększają przepuszczalność komórkową, m.in. przez hamowanie syntezy ochronnego kwasu tłuszczowego – prostaglandyny[25]. Długotrwałe stosowanie NLPZ powoduje silne zapalenie i zwiększoną przepuszczalność jelit. Zapobiec temu

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MAŚLAN SODU FORTE

Ten suplement diety zawiera standaryzowany maślan sodu w kapsułkach wegańskich. Związek ten ma korzystny wpływ na zdrowie jelit. Stosuje się go w przypadku problemów z trawieniem, takich jak biegunki, zaparcia, wzdęcia, czy IBS. Może również wspomagać regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego oraz poprawiać jego ogólną kondycję.

Maślan sodu zawarty w produkcie posiada standaryzację na 71% kwasu masłowego oraz został poddany procesowi mikrootoczkowania wstępnie żelowaną skrobią, która chroni maślan przed rozkładem w żołądku oraz zapewnia uwalnianie dopiero w jelicie. Ponadto redukuje zapach produktu.

Produkt Maślan Sodu Forte Singularis Superior nie zawiera oleju palowego. Preparat ma formę kapsułek wegańskich.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP4-15
Kod ważny do: 30.04.2026 r.

eprasa.pl 43a99d93d9

procesowi lub go odwrócić można wyłącznie dzięki zastosowaniu antybiotyku o nazwie metronidazol[26]. Ma to istotne znaczenie, ponieważ potwierdza udział toksyn bakteryjnych w powstawaniu tego błędnego koła. U przyjmujących NLPZ pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów wykazano podwyższony poziom przeciwciał przeciwko laseczce zgorzeli gazowej (*Clostridium perfringens*)[27].

Zmiana flory bakteryjnej jelit przez stosowanie antybiotyków, probiotyków (naturalnych lub syntetycznych), takich jak *Lactobacillus acidophilus* (przyjaznych bakterii), oraz odpowiedniej diety to jedna ze strategii przerywania błędnego koła w przebiegu zespołu nieszczelnego jelita. Zazwyczaj u pacjentów z zapaleniem stawów, u których poprawę przynosi dieta wegetariańska, zmienia ona skład mikroflory jelitowej. Gdy pod wpływem żywienia nie dochodzi do modyfikacji mikrobioty – choroba zwykle nie ustępuje[28].

Obciążenie wątroby

Wątroba pacjentów z nieszczelnością jelit pracuje ponad siły, aby usuwać zbyt duże cząsteczki pokarmowe i utleniać pochodzące z jelit toksyny, co prowadzi do wzmożonej produkcji wolnych rodników. To z kolei uszkadza komórki wątroby i powoduje wydzielanie produktów ubocznych do żółci, co czyni ją toksyczną, tak że może uszkadzać przewody żółciowe i cofać się do trzustki[29]. W dążeniu do uporania się z tym obciążeniem *wątroba* zużywa zapasy niektórych aminokwasów. Zjawisko to występuje, jak wiadomo, w przebiegu alkoholowych chorób wątroby[30].

Przyczyny – lista kontrolna

- Jakie leki przyjmujesz (szczególnie chemioterapeutyczne – cytotoksyczne, takie jak metotreksat – lub NLPZ)?
- Czy pijesz alkohol? Jeśli tak, odstaw go i powtórz test laktuloza-mannitol po 3 tygodniach (więcej o teście przeczytasz poniżej). Jeśli wynik jest prawidłowy, to alkohol stanowi prawdopodobną przyczynę nieszczelności jelit. Jeśli nie, mogło dojść do uczulenia bakteryjnego, które można leczyć za pomocą środków przeciwbakteryjnych i probiotyków. Dr Galland, który specjalizuje się w leczeniu nieszczelności jelit, preferuje połączenie ekstraktu z nasion cytrusów, berberyny i artemizyniny – aktywnego alkaloidu w bylicy rocznej (*Artemisia annua*) – który atakuje enterobakterie, gatunki bakterii z rodzaju *Bacteroides*, pierwotniaki i drożdże[31].
- Jeśli nie pijesz alkoholu ani nie przyjmujesz wyżej wymienionych leków, przyjrzyj się swojej diecie. Niedawne posty lub intensywne kuracje odchudzające mogą zwiększać przepuszczalność jelit. Stosuj zdrową dietę przez 3 tygodnie i powtórz test.
- Jeśli cierpisz na przewlekłe zapalenie stawów, może być trudno odstawić NLPZ. Istnieje jednak wiele innych alternatywnych terapii przeciwzapalnych, w tym niezbędne kwasy tłuszczowe i przeciwutleniacze. Zmiana stosowanego NLPZ również może być pomocna. Leki, takie jak indometacyna, które podlegają krążeniu wątrobowo-jelitowemu, częściej uszkadzają jelito cienkie niż te, które nie są wydalane z żółcią. Nabumeton jest jedynym obecnie dostępnym lekiem z grupy NLPZ, który nie zwiększa przepuszczalności jelita cienkiego.
- Czy masz jakieś ukryte infekcje? Mogą to być np. niedawne ostre wirusowe lub bakteryjne zapalenie jelit, pasożyty jelitowe, zakażenie HIV czy drożdżakami z gatunku *C. albicans*. W identyfikacji tych schorzeń przydatne jest badanie kału. 6 tygodni po rozpoczęciu odpowiedniej terapii wykonaj test przepuszczalności jelit.
- Czy masz jakieś alergie pokarmowe? Wykonaj test prowokacyjny laktuloza-mannitol na czczo i ponownie po spożyciu posiłku testowego. We francuskim Szpitalu św. Wincentego à Paulo w Paryżu test przepuszczalności był skutecznie stosowany u niemowląt z alergią, aby określić, jakie zmiany w diecie muszą wprowadzić ich matki podczas karmienia piersią i których z „hipoalergicznych" mieszanek dla niemowląt powinny unikać, aby złagodzić objawy[32]. Jeśli test wykaże nieprawidłową przepuszczalność na czczo, masz większe uszkodzenie nabłonka jelit niż osoby zdrowe i leczenie będzie wymagało więcej czasu.
- Czy masz przerost bakterii jelitowych? Może on być spowodowany zbyt niskim poziomem kwasu solnego w soku żołądkowym (hipochlorhydrią) lub nieprawidłowym trawieniem[33]. Diagnostyka polega na wykonaniu wodorowego testu oddechowego. Większość uszkodzeń wynikających z nadmiernego rozrostu bakterii jest skutkiem aktywności bakteryjnych enzymów, które niszczą ochronną błonę śluzową jelita.

Diagnostyka nieszczelności jelit

Dostępne jest proste i wiarygodne badanie, które pozwala potwierdzić nieszczelność jelit. Laboratorium Biolab Medical Unit w Londynie opracowało test wykorzystujący glikol polietylenowy 400 (PEG 400) – formę obojętnego cukru, która nie jest trawiona przez ssaki.

Wykonanie testu polega na spożyciu małego napoju zawierającego ten cukier, a następnie zebraniu całego moczu oddanego w ciągu następnych 6 godzin. Laboratorium określa w nim zawartość PEG. Wszelkie dowody obecności PEG w moczu oznaczają, że przeszedł on przez ścianę jelita. W dogodnych warunkach substancja ta występuje w 11 różnych strukturach molekularnych i masach cząsteczkowych. Laboratorium może więc zmie-

eprasa.pl 43a99d93d9

> W normalnych warunkach nabłonek jelitowy regeneruje się najszybciej spośród wszystkich tkanek w organizmie – stare komórki są złuszczane, a nowy nabłonek powstaje co 3 do 6 dni

rzyć, jak duże molekuły były w stanie przeniknąć przez jelito, i w związku z tym określić wielkość „otworów", czyli faktyczny stopień nieszczelności.

Inny test wykorzystuje 2 rodzaje nieszkodliwego cukru: laktulozę i mannitol. Oba to rozpuszczalne w wodzie cząsteczki, które nie są metabolizowane przez ludzi. Mannitol jest łatwo wchłaniany, w przeciwieństwie do laktulozy. Ta bezpieczna, nieinwazyjna i niedroga metoda została opracowana w celu pomiaru przepuszczalności jelita cienkiego, a także skuteczności leczenia nieszczelności. Claude André, wiodący francuski badacz w tej dziedzinie, twierdzi, że ocena przepuszczalności jelit jest czułym i praktycznym testem przesiewowym do wykrywania alergii pokarmowych i reakcji na leczenie[34].

W protokole Andrégo pacjent przyjmuje po 5 g laktulozy i mannitolu. Ponieważ cukry te nie są metabolizowane przez człowieka, wchłonięte ilości ulegają całkowitemu wydaleniu z moczem w ciągu 6 godzin. Monosacharyd mannitol jest biernie transportowany przez ściany komórek jelitowych. Wchłania się średnio 14% podanej dawki. Przewód pokarmowy blokuje natomiast będącą disacharydem laktulozę. Jej normalne wchłanianie wynosi poniżej 1% spożytej ilości. Pomiarom podlegają stężenia laktulozy i mannitolu w moczu. Normalny stosunek laktulozy do mannitolu wynosi poniżej 0,03. Wyższa proporcja oznacza nadmierne wchłanianie laktulozy – a zatem nieszczelne jelito.

Można również pośrednio ocenić nieszczelność jelit dzięki pomiarowi poziomu we krwi przeciwciał IgG, które są skierowane przeciwko antygenom występującym w ogólnie dostępnych produktach spożywczych i normalnym bakteriom jelitowym. Jednak test ten nie jest tak przydatny, jak standardowe badanie przepuszczalności.

Jeśli wynik testu przepuszczalności jelit jest prawidłowy, powtórz go po posiłku składającym się z najczęściej spożywanych produktów. Jeśli odnotujesz wzrost wydalania laktulozy (oznaczający nieszczelność jelit) lub spadek wydalania mannitolu (oznaczający nieprawidłowe wchłanianie pokarmu), prawdopodobnie masz określoną nietolerancję pokarmową. W takim przypadku wskazana jest dalsza diagnostyka w kierunku alergii pokarmowej.

Po 4 tygodniach stosowania stabilnej diety eliminacyjnej należy powtórzyć test laktuloza-mannitol po posiłku testowym obejmującym pokarmy dozwolone w diecie eliminacyjnej. Prawidłowy wynik potwierdzi identyfikację wszystkich głównych alergenów. Nieprawidłowy wskazuje na konieczność przeprowadzenia dalszych badań diagnostycznych.

Jeśli początkowa absorpcja mannitolu na czczo jest niska, lekarz powinien podejrzewać nieprawidłowe wchłanianie pokarmu. Poszukaj dowodów na celiakię, pasożyty jelitowe, zapalenie jelita krętego, przerost bakteryjny jelita cienkiego i inne zaburzenia klasycznie związane z nieprawidłowym wchłanianiem pokarmu i poddaj się leczeniu. Po 8 tygodniach terapii powtórz test laktuloza-mannitol. Wzrost wydalania mannitolu oznacza poprawę wchłaniania.

Test laktuloza-mannitol można stosować w ramach wykrywania celiakii lub nietolerancji glutenu[35], szczególnie u pacjentów, u których alergia na gluten powoduje nie biegunki, lecz zahamowanie wzrostu, schizofrenię lub zapalenie stawów. W przypadku stosunkowo łagodnej celiakii lub choroby zapalnej jelit wchłanianie mannitolu może nie być zaburzone, ale absorpcja laktulozy będzie nasilona. Badanie, którego wyniki opublikowano w czasopiśmie *Lancet*, wykazało, że stosunek laktulozy do mannitolu był dokładnym wskaźnikiem nawrotu u pacjentów, którzy cierpieli wcześniej na chorobę Leśniowskiego-Crohna[36]. Jeśli początkowo na czczo wchłanianie laktulozy jest nasilone lub stosunek laktulozy do mannitolu jest podwyższony, lekarz również powinien rozważyć łagodną chorobę jelit lub alergię na gluten.

Leczenie

Jeśli nie masz za sobą operacji ani nie zmagasz się z niedrożnością jelit, ale wynik testu na obecność rozrostu bakteryjnego jest pozytywny, prawdopodobna jest hipochlorhydria, która może być spowodowana przewlekłym zapaleniem błony śluzowej żołądka (nieżytem żołądka) wskutek zakażenia bakterią *Helicobacter pylori*. Konieczna może być terapia trójlekowa z wykorzystaniem bizmutu i antybiotyków. Nie wiadomo jednak jeszcze, czy taka kuracja może odwrócić zanikowe zapalenie błony

Przyjaciel jelit – maślan sodu

Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), w tym kwas masłowy, octowy i propionowy, są naturalnie wytwarzane w jelicie grubym w wyniku bakteryjnej fermentacji nierozpuszczalnych węglowodanów i oligosacharydów. Kwas masłowy, będący głównym źródłem energii dla komórek jelita grubego, ma działanie regeneracyjne, cytoprotekcyjne i przeciwzapalne. Jego znaczenie fizjologiczne polega na utrzymaniu integralności i funkcji nabłonka jelitowego, który chroni organizm przed patogenami oraz stresem oksydacyjnym. Niedobory SCFA wynikające z niskiej podaży błonnika pokarmowego mogą prowadzić do zaburzeń jelitowych.

Maślan sodu jest pochodną kwasu masłowego i stanowi jego sól sodową, co sprawia, że związki te, choć podobne do siebie, różnią się pod względem chemicznym. Maślan sodu nie wydziela specyficznego zapachu, charakterystycznego dla kwasu masłowego i charakteryzuje się większą trwałością. Związek ten często występujący w suplementach diety, w jelitach przekształca się w kwas masłowy, który jest jednym z produktów metabolizmu probiotyków. Dzięki temu suplementacja maślanem sodu umożliwia efektywne dostarczanie kwasu masłowego do jelit, co może być korzystne w leczeniu nieswoistych zapaleń jelit oraz w zapobieganiu otyłości i insulinooporności.

Dostępne dane wskazują, że związek ten zapewnia prawidłowe funkcjonowanie jelit, dostarczając energii komórkom nabłonka jelitowego, a dodatkowo wspomaga produkcję śluzu wyściełającego trzewia, stanowiącego ważny element bariery ochronnej. Ponadto maślan sodu może wspomagać regenerację komórek i ograniczać przenikanie substancji szkodliwych przez jelita, jednocześnie łagodząc objawy niektórych chorób układu pokarmowego.

Przeprowadzony w zeszłym roku przegląd badań potwierdził korzystny wpływ maślanu sodu na metabolizm, integralność jelit i redukcję stanu zapalnego. Konieczne są jednak dalsze badania kliniczne na ludziach, ponieważ większość dotychczasowych prac przeprowadzono na myszach i/lub szczurach[46].

śluzowej żołądka ani, czy naturalne roślinne środki przeciwdrobnoustrojowe mogą przynieść takie same rezultaty.

Spowodowany hipochlorhydrią przerost bakteryjny to często przewlekły problem, który nawraca w ciągu kilku dni lub tygodni po zaprzestaniu stosowania środków przeciwbakteryjnych. Keith Eaton, brytyjski alergolog, który ma duże doświadczenie w leczeniu zespołu fermentacji jelitowej, odkrył, że przyjmowanie 500 mg L-histydyny 2 razy dziennie poprawia produkcję kwasu żołądkowego u pacjentów alergicznych z hipochlorhydrią, prawdopodobnie dzięki podwyższeniu poziomu histaminy w żołądku.

Pomocna jest zwykle suplementacja chlorowodorku betainy – formy kwasu żołądkowego. Często konieczne są jednak przerywane krótkie cykle leczenia z wykorzystaniem bizmutu, ekstraktu z nasion cytrusów, bylicy, srebra koloidalnego i innych naturalnych środków przeciwdrobnoustrojowych. Aby uzyskać całkowite wyleczenie, terapia musi trwać przynajmniej 12 tygodni. Możesz powtórzyć test laktuloza-mannitol (podczas przyjmowania środków przeciwbakteryjnych), aby sprawdzić, czy następuje poprawa. Najbardziej czułym badaniem pod kątem nawrotu nadmiernego rozrostu bakteryjnego nie jest test laktuloza-mannitol, lecz wodorowy test oddechowy.

W ramach medycyny konwencjonalnej w leczeniu nieszczelności jelit wywołanej przez NLPZ stosuje się mizoprostol – analog prostaglandyny znajdujący się w lekach, takich jak Cytotec i Napratec[37]. Jednak środek ten powoduje wiele objawów niepożądanych, w tym poronienia (co prowadzi do jego nielegalnego używania w wielu krajach, w których aborcja na żądanie jest zakazana), a także krwawienie z pochwy, wysypkę i zawroty głowy, jak wymieniono w brytyjskich publikacjach medycznych *Monthly Index of Medical Specialties* (MIMS). Pacjenci z chorobą naczyniową lub wieńcową powinni stosować mizoprostol wyłącznie z zachowaniem szczególnej ostrożności.

Naturopata dr Cory Resnick przedstawił przekonujące dowody naukowe na to, że nienaruszone wchłanianie doustnie podawanego enzymu produkowanego przez grzyb o łacińskiej nazwie *Aspergillus oryzae* (tradycyjnie od wieków stosowanego w Japonii do fermentacji ziaren soi na sos tamari, miso i sos sojowy) w czasie posiłków zmniejszy podaż cząsteczek antygenowych i pomoże w przypadku nieszczelności jelit[38].

Dr Gaier z powodzeniem używał zaś produktu o nazwie Ventropax. Jest to produkowana przez francuskie laboratorium farmaceutyczne Lehning ziołowa mieszanka. Dr Gaier zwykle stosował ją w połączeniu z dietą elementarną, a czasami wraz z nalewką z berberysu zwyczajnego (*Berberis vul-*

eprasa.pl 43a99d93d9

garis). Ventropax zawiera m.in. agawę, siemię lniane, arnikę, ostropest plamisty, płynną lukrecję i aloes. Inni specjaliści skutecznie leczyli nieszczelność jelit kromoglikanem sodu i bioflawonoidem o nazwie kwercetyna; glutaminą i glukozaminą, czyli aminokwasami, które – jak wykazano – niwelują uszkodzenia błony śluzowej jelit; ziołami – miłorzębem dwuklapowym (*Ginkgo biloba*) i gorzknikiem kanadyjskim (*Hydrastis canadensis*); kwasem masłowym, który wspomaga naprawę uszkodzonych komórek, szczególnie z powodu nadmiernego rozrostu drożdżaka *C. albicans*, oraz glinką bentonitową.

Naprawa nieszczelnego jelita – lista kontrolna

Nieszczelność jelit można wyleczyć za pomocą bogatej w składniki odżywcze diety i odpowiedniej suplementacji. Wiele naturalnych substancji wspomaga naprawę powierzchni błony śluzowej jelit lub wspiera obciążoną toksynami wątrobę.

- Twoje witaminowe i mineralne suplementy diety powinny obejmować witaminy A, C, E i wszystkie z grupy B, cynk, selen, molibden, mangan i magnez. Ze względu na związek między zwiększoną przepuszczalnością jelit a dysfunkcją trzustki mogą być również potrzebne enzymy trzustkowe.
- Unikaj leków, które uszkadzają jelita.
- Przeprowadź testy i wylecz infekcje lub dysfunkcje jelit.
- W przypadku niewykrycia wszystkich alergii stosuj dostosowaną do swoich potrzeb bogatą w składniki odżywcze dietę eliminacyjną.
- Czynnik wzrostu naskórka – polipeptyd stymulujący wzrost i naprawę tkanki nabłonkowej – występuje w wielu tkankach organizmu, a jego wysokie stężenia można wykryć w ślinie. Dokładnie przeżuwaj jedzenie, aby podwyższyć jego poziom w ślinie. Ponadto, jak wykazano, oczyszczony czynnik wzrostu naskórka leczy owrzodzenia jelita cienkiego[39].
- *Saccharomyces boulardii* – szczep niepatogennych drożdży pierwotnie wyizolowanych z powierzchni owoców liczi – powszechnie stosowano w Europie w leczeniu biegunki. We Francji jest on często nazywany „drożdżami przeciwdrożdżakowymi" i uważa się, że wspomaga oczyszczanie nie tylko jelit, lecz także skóry. Badania kliniczne

REKLAMA

eprasa.pl 43a99d93d9

wykazały skuteczność *S. boulardii* w leczeniu i profilaktyce biegunki[40].

– *Lactobacillus rhamnosus GG* to wyizolowany i oczyszczony w Finlandii gatunek probiotycznych bakterii, który wykazał skuteczność w zapobieganiu biegunce i leczeniu zapalenia okrężnicy. Redukuje również przepuszczalność jelit związaną z zakażeniem rotawirusem[41]. Chociaż zdolność innych preparatów zawierających bakterie z rodzaju *Lactobacillus* do poprawy stanu nieszczelnego jelita nie została bezpośrednio przetestowana, sugeruje ją potencjał żywych kultur *L. acidophilus* do łagodzenia biegunki popromiennej – stanu wywołanego bezpośrednio utratą integralności błony śluzowej.
– Wykazano, że glutamina – aminokwas niezbędny do utrzymania metabolizmu, struktury i funkcji jelit – leczy wszystkie ich nieprawidłowości u karmionych dożylnie pacjentów. Naprawia również spowodowane chemioterapią lub radioterapią uszkodzenia nabłonka jelit[42].
– Inną możliwością jest ważny przeciwutleniacz – glutation. Jego niższe poziomy w wątrobie są częstym zjawiskiem w przebiegu zespołu nieszczelnego jelita, co przyczynia się do dysfunkcji wątroby i jej martwicy u alkoholików oraz upośledzenia odporności u pacjentów z AIDS. Najskuteczniejszym sposobem na podniesienie stężenia glutationu w wątrobie jest spożywanie jego prekursorów – cysteiny lub metioniny. Najlepszymi suplementami diety w przypadku nieszczelności jelit są glutation i N-acetylocysteina. Należy jednak unikać przyjmowania ich podczas leczenia zakażenia pasożytniczego, zwłaszcza z wykorzystaniem bylicy.
– Flawonoidy trzeba przyjmować przed jedzeniem, ponieważ mogą one blokować zwiększające przepuszczalność jelit reakcje alergiczne. Katechiny stosowano w Europie w leczeniu wrzodów żołądka, a flawonoidy zawarte w ostropeście plamistym (*Silybum marianum*) i korzeniu mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*) mogą chronić wątrobę.
– Przyjmuj niezbędne kwasy tłuszczowe, szczególnie kwas gamma-linolenowy (gamma-linolenic acid, GLA). W eksperymentach laboratoryjnych olej rybi był w stanie zapobiec wywołanemu przez metotreksat uszkodzeniu błony śluzowej jelit i chronić organizm przed wytwarzanymi w jelitach toksynami[43]. Niezbędne kwasy tłuszczowe należy przyjmować w ich najbardziej skoncentrowanej i fizjologicznie aktywnej formie, aby uniknąć wysokiej podaży wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
– Jeśli uzupełniasz dietę błonnikiem, upewnij się, że jest to hipoalergiczny nierozpuszczalny błonnik, i kontroluj jego ilość, gdyż w nadmiarze może on zwiększać przepuszczalność jelit[44].
– Pozyskiwany z otrębów ryżowych gamma-oryzanol wszechstronnie badano w Japonii ze względu na jego właściwości lecznicze w terapii wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz silne działanie antyoksydacyjne.

BIBLIOGRAFIA

1. J Intern Med 1990; 732 (Suppl): 145-54
2. Ann Rev Nutr 1991; 11: 141-57; Biochem Pharmacol 1978; 27: 1805-13
3. Lancet 1983; ii: 375-8
4. Gastroenterology 1989; 97: 927-31; Scand J Gastroenterol 1990; 25: 321-8; Arch Surg 1989; 124: 699-701; Scand J Infect Dis 1986; 18: 133; J Paediatr Gastroenterol Nutr 1989; 8: 466-73; Dig Dis Sci 1990; 35: 582-8
5. Clin Exp Rheumatol 1990; 8: 75-83; J Rheumatol 1985; 12: 299-305; J Rheumatol 1991; 18: 394-400
6. Br J Dermatol 1983; 108: 33-7
7. Lancet 1981; i: 1285-6
8. Gastroenterology 1991; 100: 513-9
9. Arch Surg 1990; 125: 1040-5
10. Surgery 1990; 107: 411-6
11. Allergy 1989; 44: 47-51
12. Dig Dis Sci 1987; 32: 285-8
13. Ann Allergy 1987; 59: 127-30; Ann Allergy 1991; 66: 181-4
14. Lancet 1984; i: 179-82; Eur J Paediatr 1988; 147: 123-7; Gut 1991; 32: 66-9
15. Scand J Infect Dis 1984; 16: 339-44; Ann Rheum Dis 1991; 50: 91-4
16. Lancet 1984; i: 79-82
17. Br J Rheumatol 1987; 26: 103-7
18. Ann Thorac Surg 1993; 55: 1080-6; J Pediatr Gatroenterol Nutr 1989; 9: 301-6
19. Allergy 1989; 9: 47-51
20. Am J Med 1979; 67: 1077-84
21. N Engl J Med 1978; 298: 1393-402
22. J Adv Med 1993; 6: 67-82
23. Br J Exp Pathol 1980; 61: 92-6
24. Baillière's Clin Rheumatol 1989; 3: 271-84
25. Br J Rheumatol 1987; 26: 103-7
26. Dig Dis Sci 1993; 38: 417-25; Gut 1992; 33: 1204-8
27. Br J Rheumatol 1992; 31: 443-7
28. Br J Rheumatol 1994; 33: 638-43
29. Lancet 1983; ii: 375-8
30. J Am Med Assoc 1994; 272: 1845-50; Lancet 1984; i: 79-82
31. Tokai J Exp Clin Med 1990; 15: 417-23; Am J Dis Child 1975; 129: 866; J Infect Dis 1987; 155: 979-84; Nature 1967; 215: 527-8
32. Allergy 1994; 49: 295-8
33. Am J Gastroenterol 1990; 85: 231-7
34. Presse Med 1986; 15: 105-8
35. J Clin Gastroenterol 1985; 7: 232-6
36. Lancet 1993; 341: 1437-9
37. Gut 1986; 27: 1292-7
38. Pizzorno JE, Murray MT, Textbook of Natural Medicine, Seattle: John Bastyr Publications
39. Lancet 1993; 341: 843-8
40. Am J Gastroenterol 1989; 84: 1285-7; Gastroenterology 1989; 96: 981-8
41. Ann Med 1990; 22: 57-9
42. Arch Surg 1990; 125: 1040-5
43. Am J Clin Nutr 1991; 54: 346-50
44. J Nutr 1983; 113: 2300-7
45. Rep Hokkaido Inst Publ Health 1966; 16: 111
46. Prospects in Pharmaceutical Sciences, 22(4), 7-15

eprasa.pl 43a99d93d9

Ekstrakt z zielonego orzecha czyli nalewka na dobre trawienie

Liliann Kristinn Elmborg

Orzech włoski, na bazie którego robiony jest ekstrakt, nazywany jest królewskim (*Juglans regia*). Nosi też nazwę „włoski", choć z Włochami niewiele ma wspólnego. Przywędrował do nas bowiem z krainy zwanej Wołoszczyzną. Dlatego zwany był wołoskim, a dopiero później stał się włoskim. Ten sam orzech nosi różne nazwy w różnych krajach. W Anglii znany jest jako perski lub angielski, we Włoszech to orzech biały, a w Rosji - grecki. Na terenie Ameryki Północnej występuje jego odmiana zwana orzechem czarnym (*Juglans nigra*). Nazwa ta pochodzi od czarnego koloru kory drzewa. Niedojrzałe owoce orzecha włoskiego oraz czarnego maja kolor zielony. To właśnie w tej formie wykorzystywane były w medycynie ludowej już w starożytnej Persji, Grecji i Chinach i nadal są popularnym środkiem naturalnym oczyszczającym układ pokarmowy.

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego Medi-Flowery to bogate źródło naturalnych związków bioaktywnych, niezbędnych do utrzymania organizmu w dobrej kondycji. Zawiera on flawonole oraz polifenole, które przez swe działanie przeciwutleniające pomagają neutralizować wolne rodniki, działają przeciwzapalnie i hamują procesy starzenia się komórek.

W medycynie tradycyjnej słynie on z właściwości przeciwpasożytniczych (pozwala zwalczyć m.in. owsiki, glisty, tasiemce), przeciwbakteryjnych, a także przeciwzapalnych. Pomaga w usuwaniu z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii. Od dawna używano go do regulacji pracy układu pokarmowego, łagodzenia objawów nieżytu żołądka i jelit, przy niestrawnościach, nadmiernej fermentacji jelitowej oraz wzdęciach. Stosowany był także jako środek oczyszczający krew.
Najważniejszym aktywnym składnikiem niedojrzałych owoców orzecha włoskiego jest juglon - organiczny związek chemiczny, który jest jednym z najsilniejszych znanych w przyrodzie związków antyseptycznych o działaniu przeciwgrzybiczym, przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym.

Juglon należy do związków słabo rozpuszczalnych w wodzie, natomiast dobrze rozpuszcza się w alkoholu. Ze względu na ścinanie się białka, co prowadzi do utraty aktywności biologicznej produktu, nalewka zrobiona na czystym spirytusie jest jednak małowartościowa. Dlatego najlepsza jest nalewka robiona na 50% alkoholu.

Zielone łupiny orzecha cenione są także jako istna skarbnica niezbędnych dla organizmu naturalnych związków bioaktywnych o doskonałych właściwościach przeciwutleniających. Dzięki dużej zawartości flawonoli działają one antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie. Ale na tym nie kończy się gama ich pozytywnych oddziaływań na organizm. Są bowiem również cennym źródłem polifenoli o właściwościach hamujących procesy starzenia się komórek i łagodzących stany zapalne.

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego Medi-Flowery:
- Wspomaga oczyszczanie z pasożytów.
- Przyspiesza usuwanie z organizmu toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii.
- Oczyszcza system trawienny ze zgromadzonych złogów pokarmowych.
- Usprawnia perystaltykę jelit.
- Łagodzi niestrawności i problemy związane z trawieniem.
- Zapobiega nadmiernej fermentacji jelitowej i wzdęciom.
- Wzmacnia układ odpornościowy.
- Ułatwia przyswajanie witamin i minerałów z pożywienia.

W Centralnym Laboratorium Chemicznym Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie przeprowadzona została metodą chromatografii gazowej (GC-MS) analiza ilościowa na zawartość juglonu w pięciu różnych suplementach diety, w których składzie jest zielony orzech (orzech włoski lub czarny).
Badania te wykazały, że jedynie w **Ekstrakcie z zielonej naowocni orzecha włoskiego firmy Medi-Flowery** juglon występuje w dużym skupieniu procentowym. W czterech pozostałych produktach znaleziono jedynie śladowe ilości tego organicznego związku chemicznego, co niewątpliwie ma wpływ na ich mniejszą skuteczność działania.

Bibliografia:
Zamieszczone w artykule informacje bazują na opracowaniach naukowych, między innymi:
1. Hamdollah Delaviz, Jamshid Mohammadi, [...], and Naser Farhadi – "A Review Study on Phytochemistry and Pharmacology Applications of Juglans Regia Plant"
2. Ali Jahanban-Esfahlan, Mahnaz Tabibiazar, Alireza Ostadrahimi, Ryszard Amarowicz - "A Comprehensive Review on the Chemical Constituents and Functional Uses of Walnut (Juglans spp.) Husk"

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 stosowania różnego rodzaju prądów elektrycznych do walki z grzybicą, powodowaną przez Candida albicans.

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

eprasa.pl 43a99d93d9

Nieswoiste zapalenia jelit

Chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego zazwyczaj klasyfikuje się jako 2 odrębne zaburzenia. Istnieją jednak również dowody sugerujące, że można je lepiej opisać jako 2 przykłady tego samego procesu, który jedynie w różnym stopniu wpływa na inne obszary jelita

Choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego, są znacznie poważniejszymi schorzeniami niż IBS. Każdego roku występują u setek tysięcy ludzi na całym świecie. Według medycyny konwencjonalnej są to problemy nieuleczalne, a liczba zgłaszanych przypadków rośnie na całym świecie z każdym rokiem, zwłaszcza wśród dzieci[1].

Ogólnie rzecz biorąc, nieswoiste zapalenia jelit uważa się za schorzenia autoimmunologiczne, w przebiegu których układ odpornościowy atakuje tkanki własnego organizmu i wywołuje ich stan zapalny. Do celów diagnostycznych lekarze dzielą tego rodzaju zaburzenia na 2 odrębne kategorie: chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Choroba Leśniowskiego-Crohna stanowi jedną z największych tajemnic medycyny i z powodu niedostatecznego zrozumienia jej przyczyn(y) jest leczona za pomocą koktajlu leków. Medycyna konwencjonalna często postrzega to zapalenie jelit jako schorzenie o charakterze zapalnym lub autoimmunologicznym. Zagadkę potęguje fakt, że zarówno chorobie Leśniowskiego-Crohna, jak i wrzodziejącemu zapaleniu jelita grubego często towarzyszą niewyjaśnione zaburzenia emocjonalne, depresja i ataki paniki.

eprasa.pl 43a99d93d9

Choroba Leśniowskiego-Crohna to zazwyczaj problem młodych ludzi – dotyczy osób w wieku 10-25 lat – chociaż wiadomo, że występuje również u małych dzieci i starszych dorosłych. Każda część nabłonka jelita cienkiego i/lub grubego ulega zapaleniu, co powoduje biegunkę (często z krwią), utratę masy ciała, krwawienie z przewodu pokarmowego, ból brzucha i częste wypróżnienia. Choroba może mieć charakter przewlekły. Chociaż jej przyczyna jest nieznana, niektórzy badacze dziedziny żywienia uważają, że ma jakiś związek z nietolerancją pokarmową lub alergią, szczególnie na produkty bogate w laktozę, takie jak śmietana czy mleko.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to z kolei stan zapalny, który dotyczy tylko odbytnicy lub okrężnicy. Powoduje częste wypróżnienia i biegunkę z krwią lub śluzem. Niektórzy badacze uważają, że choroba ta występuje w rodzinach z nietolerancją mleka krowiego, egzemą, katarem siennym lub zapaleniem wielostawowym. Może być również spowodowana stosowaniem leków, zwłaszcza aspiryny, i często reaguje na dietę niskosalicylanową. Produkty bogate w salicylany to większość owoców i wiele warzyw, kawa, herbata, soki owocowe, napoje alkoholowe i oczywiście aspiryna. Czasami pomocna może być sama eliminacja cukru i rafinowanych węglowodanów.

Chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego zazwyczaj klasyfikuje się jako 2 odrębne zaburzenia[2]. Istnieją jednak również dowody sugerujące, że można je lepiej opisać jako 2 przykłady tego samego procesu, który jedynie w różnym stopniu wpływa na inne obszary jelita. Żadne pojedyncze badanie nie jest wystarczające do zdiagnozowania któregokolwiek z tych schorzeń, a w celu ostatecznego rozpoznania pacjenci często przechodzą niekończący się cykl badań endoskopowych, radiologicznych, histologicznych, laboratoryjnych i jelitowych[3]. W przypadku 5-10% osób rozróżnienie tych 2 chorób jest praktycznie niemożliwe.

Każda z nich może mieć różne przyczyny[4], co utrudnia wybór odpowiedniego leczenia. Diagnozę może też komplikować fakt, że oba zaburzenia przypominają również kilka innych infekcji jelit, a także inne choroby:

> U młodych osób z historią nawracającego bólu dolnej części pleców bez oczywistej przyczyny i objawami ogólnymi, takimi jak niedożywienie lub biegunka, zawsze należy brać pod uwagę chorobę Leśniowskiego-Crohna lub nieswoiste zapalenia jelit

– spowodowaną zakażeniem bakteryjnym gruźlicę jelit, której objawy są prawie nie do odróżnienia od symptomów nieswoistych zapaleń jelit, ale leczenie tych dwóch jednostek chorobowych bardzo się różni,
– endometriozę jelit, w przebiegu której ogniska endometrialne (fragmenty tkanki podobnej do błony śluzowej macicy) mogą przylegać do jelita i powodować objawy podobne do dolegliwości charakterystycznych dla choroby Leśniowskiego-Crohna,
– zapalenie uchyłków, czyli stan zapalny jednego lub więcej uchyłków (workowatych uwypukleń) w ścianie jelita grubego,
– chłoniaka, czyli nowotwór węzłów chłonnych, który może prowadzić do powiększenia wątroby, co powoduje problemy żołądkowo-jelitowe i kostne,
– stosowanie niektórych leków, np. NLPZ, które może prowadzić do zapalenia jelita krętego i okrężnicy; sulfasalazyna może powodować objawy przypominające dolegliwości w przebiegu choroby Leśniowskiego-Crohna; sole złota, stosowane w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, również są powiązane z symptomami podobnymi do tych obserwowanych u pacjentów z powyższym schorzeniem jelit,
– alergię pokarmową na nabiał, drożdże i pszenicę, która może powodować różnego stopnia zapalenie jelit.

Chociaż wskaźnik zgonów z powodu nieswoistych zapaleń jelit spada, ryzyko jest nadal wyższe niż w populacji ogólnej[5].

U młodych osób z historią nawracającego bólu dolnej części pleców bez oczywistej przyczyny i objawami ogólnymi, takimi jak niedożywienie lub biegunka, zawsze należy brać pod uwagę chorobę Leśniowskiego-Crohna lub nieswoiste zapalenia jelit[6].

Powiązania genetyczne i nie tylko

Co odpowiada za podatność na nieswoiste zapalenia jelit? Z pewnością istnieją czynniki genetyczne, które są silniejsze w przypadku osób cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Jej występowanie w rodzinie powoduje, że inni jej

eprasa.pl 4389969309

członkowie są 3,5-10-krotnie bardziej narażeni na jej rozwój niż ogół populacji[7].

Wiele dowodów wskazuje na to, że choroba Leśniowskiego-Crohna nie jest prawdziwie alergicznym schorzeniem. U pacjentów nie wykazano np. anergii (obniżenia wrażliwości na specyficzne antygeny), która jest częstym objawem redukcji odporności komórkowej. W przypadku wielu osób testy alergiczne wykazały prawidłowy wynik. Jeśli choroba Leśniowskiego-Crohna nie jest prawdziwym stanem zapalnym, podważa to zasadność długotrwałego stosowania sterydów w ramach standardowego leczenia.

Jasna jest rola nieszczelności jelita w chorobie Leśniowskiego-Crohna. Wzrost przepuszczalności jelit zawsze wydaje się poprzedzać jej nawroty[8]. Umożliwia on przedostawanie się substancji alergizujących do krwiobiegu. Badania wykazały, że zwiększona przepuszczalność jelit wywołuje zapalne choroby stawów, takie jak spondyloartropatia[9]. Inne próby pokazują, że żywienie parenteralne (dożylne), pozwalające jelitom odpocząć od przedostających się przez nieszczelność antygenów, jest również skuteczne w leczeniu tej choroby jelit[10]. Często zamiast nieszczelności jelita dochodzi do upośledzenia jego przepuszczalności, co powoduje zespół złego wchłaniania, który z kolei prowadzi do niedożywienia[11].

Na podstawie własnego doświadczenia klinicznego popartego indywidualnymi raportami z laboratoriów patologicznych naturopata i homeopata dr Harald Gaier przyczyny choroby Leśniowskiego-Crohna upatrywał w substancjach produkowanych przez niektóre bakterie jelitowe. Są to toksyczne alkohole (w tym metanol, a także różne związki alkoholi propylowych i butylowych), które degradują układy monitorowania i filtracji jelit. Powoduje to wzrost ich przepuszczalności i liczby cząsteczek peptydowych, które przyciągają pewne komórki układu odpornościowego zwane fagocytami (komórkami żernymi). Większość ludzi jest w stanie zneutralizować te peptydowe cząsteczki za pomocą specjalnego rozkładającego je enzymu. Jednak u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna wydaje się go brakować. Niezneutralizowane peptydy przyciągają fagocyty, które przedostają się do jelita przez nabłonek, co wywołuje w tym procesie reakcję zapalną[12].

Winne środki przeciwbólowe?

Jedną z prawdopodobnych przyczyn, wciąż nierozpoznaną przez większość gastroenterologów (i zignorowaną we wspomnianym powyżej artykule wstępnym), jest związek między NLPZ a rozwojem tych 2 schorzeń, mimo że NLPZ stanowią dobrze znany powód uszkodzeń błony śluzowej jelita grubego i powstawania wrzodów. Kilku brytyjskich badaczy z Oddziałów Gastroenterologii i Histopatologii Szpitala Ogólnego w Jersey zgłosiło, że spośród 60 nowych przypadków nieswoistych zapaleń jelit zaobserwowanych między marcem 1991 r. a czerwcem 1994 r. u 23 pacjentów (38%) choroba rozwinęła się podczas przyjmowania NLPZ. Żaden z tych chorych nie miał wcześniej istniejącego nieswoistego zapalenia jelit, które mogłoby ulec zaostrzeniu w wyniku stosowania leków.

Po zebraniu bardzo szczegółowych wywiadów dotyczących stosowania leków przez tych pacjentów badacze stwierdzili, że chociaż w grę wchodziło wiele NLPZ, najczęstszymi winowajcami były diklofenak (Voltarol lub Voltaren) i kwas mefenamowy (Ponstan lub Ponstel), odpowiadające odpowiednio za 12 i 5 przypadków choroby. „NLPZ zazwyczaj przyjmowano doustnie, ale zapalenie jelita grubego obserwowano po podaniu doodbytniczym i domięśniowym, które mogło wystąpić w ciągu kilku dni od rozpoczęcia terapii" – napisali badacze. Chociaż objawy były zróżnicowane, w niektórych przypadkach leki powodowały pełnoobjawowe wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

W łagodniejszych przypadkach stan pacjenta szybko się poprawiał po odstawieniu leku i zastosowaniu sulfasalazyny lub mesalazyny. Jednak niektóre ciężkie przypadki wymagały ogólnoustrojowego i miejscowego podawania sterydów, a u jednego chorego konieczne

Niekonwencjonalne rozwiązania

W badaniu z udziałem 14 pacjentów z nieswoistymi zapaleniami jelit masaż i ćwiczenia głębokiego oddychania wspomagały sen i kontrolę bólu[1].

W innym eksperymencie przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii z udziałem 17 pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego poddano 50-minutowej sesji hipnoterapii „skoncentrowanej na jelitach" i porównano ich z grupą kontrolną, która słuchała muzyki. Poziom interleukiny-6 – markera stanu zapalnego w organizmie – we krwi spadł o 53% w grupie hipnozy, podczas gdy u słuchaczy muzyki nie zaobserwowano żadnych zmian[2].

BIBLIOGRAFIA
42. Nurs Papers 1983; 15: 18
43. Am J Gastroenterol 2008; 103: 1460-9

eprasa.pl 43a99d93d9

> Powikłania neuropsychiatryczne stwierdza się u co najmniej 1/3 cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna, a ponad połowa z nich jest uważana za bezpośredni skutek choroby.

było chirurgiczne usunięcie okrężnicy po wystąpieniu jej toksycznego rozszerzenia (zagrażającego życiu ogromnego powiększenia okrężnicy) w wyniku domięśniowych dawek diklofenaku. „Związane z NLPZ zapalenie okrężnicy wydaje się niedostatecznie rozpoznawaną, ale częstą postacią choroby jelita grubego. W każdym nowym przypadku zapalenia okrężnicy zalecamy przeprowadzenie szczegółowego wywiadu dotyczącego przyjmowanych leków" – podsumowali badacze z Jersey[13].

Niebezpieczne mikroby

Wirusowe i bakteryjne powiązania nieswoistych zapaleń jelit również szczegółowo badano, szczególnie w odniesieniu do choroby Leśniowskiego-Crohna[14]. Badania wykazały, że wirus opryszczki ludzkiej (HHV) typu 6, wirus Epsteina-Barr (EBV) i cytomegalowirus (CMV) wydają się odgrywać znacznie większą rolę w rozwoju wrzodziejącego zapalenia jelita grubego niż choroby Leśniowskiego-Crohna[15]. Jednak ciężar badań nad przyczynami bakteryjnymi koncentruje się wokół choroby Leśniowskiego-Crohna i obecności *Mycobacterium paratuberculosis*.

Wiadomo, że *M. paratuberculosis* wywołuje przewlekłe zapalenie jelit u wielu zwierząt i może być również odpowiedzialna za tę chorobę u ludzi, zwłaszcza u osób z dziedziczną lub nabytą podatnością. Jednak badacze pozostają podzieleni w tej kwestii.

Jedno z badań wykazało obecność bakterii u 65% badanych pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna[16]. Częściej występuje ona u osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna niż z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. W innym wykazało, że stwierdzono ją w 2/3 próbek tkanek pobranych od pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna w porównaniu z zaledwie 5% tych pochodzących od chorych z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego[17].

Prof. John Hermon-Taylor ze Szkoły Medycznej św. Jerzego w Londynie od wielu lat bada tę kwestię zauważył sezonowe różnice w częstości występowania *M. paratuberculosis*, co może wyjaśniać, dlaczego u niektórych pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna nasilenie objawów jest różne w zależności od pory roku[18].

Inni badacze twierdzą, że związek z mykobakteriami, choć silny, nie został przekonująco udowodniony[19].

Czynniki emocjonalne i psychologiczne

Lęk i depresja często występują u pacjentów z objawami brzusznymi[20]. Powikłania neuropsychiatryczne stwierdza się u co najmniej 1/3 cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna, a ponad połowa z nich jest uważana za bezpośredni skutek choroby. Należą do nich bóle głowy, depresja i problemy ze wzrokiem[21].

Niektórym pacjentom z chorobą Leśniowskiego-Crohna automatycznie podaje się leki uspokajające, których stosowanie niesie za sobą niepożądane skutki. Chociaż niewielu konwencjonalnych lekarzy jest w stanie pracować w ten sposób, terapie behawioralne i skuteczne radzenie sobie ze stresem mogą być skuteczniejszym sposobem zarządzania emocjonalnymi konsekwencjami nieswoistych zapaleń jelit.

Leczenie konwencjonalne

Podstawą konwencjonalnego podejścia do terapii jest operacja, która może pomóc, ale ma swoją cenę. Chirurdzy mogą usunąć nawet 50% jelita cienkiego, ale należy to traktować jako łagodzenie objawów, a nie leczenie[22]. Taka operacja może również powodować zaburzenia wchłaniania, biegunkę i inne nieprawidłowości żywieniowe. W badaniu 62 pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna w wieku 55 lat i starszych interwencja chirurgiczna pomogła przywrócić dobry stan zdrowia. Jednak prawie połowa chorych wymagała wyłonienia na stałe stomii (chirurgicznie utworzonego otworu w jamie brzusznej, zwanego również przetoką jelitową lub kolostomią), aby radzić sobie z utrzymującymi się objawami[23].

W innej grupie 212 pacjentów operacja spowodowała sporo zgonów (28%). U 60 chorych wystąpiło

co najmniej jedno powikłanie, głównie związane z procesem gnilnym lub infekcją wywołaną przez mikroorganizmy. Wskaźnik śmiertelności wyniósł 3%, przy czym najczęstszymi przyczynami zgonów były zakażenie, zakrzepica żył głębokich i zatorowość płucna. Osób, u których z powodu choroby wystąpiły niedobory żywieniowe, dotyczył znacznie wyższy wskaźnik powikłań (40%), podobnie jak tych, które wymagały pilnej operacji (44%). Sugeruje to, że poświęcenie czasu na poprawę stanu zdrowia przed interwencją chirurgiczną przyniesie znacznie lepsze rezultaty[24]. Chociaż początkowy wynik operacji jest dobry, aż 38% pacjentów będzie wymagało drugiego zabiegu w ciągu 10 lat, a 54% w ciągu 15[25].

Colostrum

Nieswoiste zapalenia jelit (IBD) to grupa przewlekłych, nawracających schorzeń, których etiologia nie została w pełni wyjaśniona. W związku z tym dostępne metody terapeutyczne dla pacjentów z IBD są nadal niewystarczające. Obecne strategie leczenia ukierunkowane są na dysfunkcje układu odpornościowego, często związane ze zmianami w mikrobiomie, które przyczyniają się do rozwoju przewlekłego zapalenia jelit. Nic więc dziwnego, że naukowcy postanowili pod tym kątem przyjrzeć się siarze bydlęcej.

Colostrum składa się z ponad 250 składników funkcjonalnych, w tym peptydów stymulujących układ odpornościowy i środków przeciwdrobnoustrojowych[1]. Wśród związków zawartych w siarze, główne składniki to immunoglobuliny, leukocyty, cytokiny, czynniki wzrostu, laktoferyna, lizozym, kazeina, polipeptyd bogaty w prolinę, glikomakropeptyd (GMP), laktoalbumina oraz enzymy, takie jak laktoperoksydaza. Inne składniki to witaminy, makro- i mikroelementy, hormony, nukleotydy i gangliozydy[2].

Uczeni wykazali, że suplementacja 500 mg siary przez 20 dni u 16 sportowców w szczytowym okresie treningowym przed zawodami zmniejszyła stężenie zonuliny, a także stosunek laktulozy do mannitolu. W innym badaniu oceniano skuteczność suplementacji colostrum w odniesieniu do przepuszczalności jelit wywołanej wysiłkiem fizycznym w wysokiej temperaturze w okresie 14 dni. Suplementacja 20 g dziennie zmniejszyła ból jelit w porównaniu z grupą kontrolną, ale nie miała wpływu na stężenie krążącego DNA bakterii[3].

W innym eksperymencie doustne wstępne leczenie siarą bydlęcą istotnie zmniejszyło stężenie endotoksyn i skróciło endotoksemię u pacjentów poddanych operacji jamy brzusznej w porównaniu z grupą kontrolną[4].

Natomiast w randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą pacjenci z lewostronnym zapaleniem jelita grubego byli leczeni roztworem colostrum lub roztworem kontrolnym przez 4 tygodnie. Wszyscy otrzymywali również mesalazynę w dawce 1,6 g/d. W grupie przyjmującej siarę odnotowano znaczną poprawę objawów w porównaniu z grupą kontrolną[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Front Biosci (Schol Ed). 2016 Jun 1;8(2):331-51; Animals (Basel). 2019 Dec 2;9(12):1070
2. J Paediatr Child Health. 2013 Mar:49 Suppl 1:1-7; Gut. 1999 May;44(5):653-8
3. Adv Nutr. 2020 Oct 17;12(2): 533-45
4. Shock. 2002 Jan;17(1):9-12
5. Aliment Pharmacol Ther. 2002 Nov;16(11):1917-22

Leczenie farmakologiczne

W celu łagodzenia objawów często przepisuje się leki przeciwbiegunkowe, rozkurczowe oraz uspokajające. Zapalenie jelit nierzadko leczy się środkami przeciwzapalnymi, takimi jak aminosalicylany, w tym mesalazyną (kwas 5-aminosalicylowy, 5-ASA) lub sulfasalazyną, która zawiera 5-ASA i chemicznie podobny do aspiryny związek siarki. Ta druga jest bardziej niebezpieczna, ponieważ może prowadzić do ostrego zespołu nietolerancji, z krwawą biegunką, skurczami i silnym bólem, dlatego niektórzy lekarze preferują preparaty zawierające tylko mesalazynę.

Inne opcje leczenia nieswoistych zapaleń jelit

Dieta Osoby cierpiące na nieswoiste zapalenia jelit mogą odnieść korzyści w szczególności z diety bogatej w błonnik i ubogiej w cukier[26]. Należy unikać wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz produktów zawierających aminokwasy glutaminę (takich jak wołowina, ryby, drób, jaja i nabiał) oraz argininę (takich jak karob, czekolada, kokos, nabiał i żelatyna).

Suplementacja W niewielkim badaniu kontrolowanym placebo z podwójnie ślepą próbą wykazano, że kapsułki z olejem rybim zmniejszają częstość nawrotów u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Po roku terapii remisję osiągnęło ponad 2-ukrotnie więcej osób przyjmujących 2,7 g kwasów tłuszczowych omega-3 dziennie niż tych z grupy placebo[27]. Suplementacja dodatkowej dawki kwasu foliowego[28] i witaminy E może również wspomóc łagodzenie objawów[29].

Przyjmowanie bromelainy (0,5-1 g 2 razy dziennie) i kwercetyny (500 mg 2 lub 3 razy dziennie) również może być korzystne w leczeniu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego[30].

Prawidłowy stan błony śluzowej jelit zależy od obecności kilku odżywczych pierwiastków. Upewnij się, że dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość wszystkich witamin z grupy B, a także witamin A, D i C (której poziom u osób z nieswoistymi zapaleniami jelit może być obniżony).

Pacjenci z przewlekłymi zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi mogą mieć również niedobór wi-

eprasa.pl 43a99d93d9

> Chociaż początkowy wynik operacji jest dobry, aż 38% pacjentów będzie wymagało drugiego zabiegu w ciągu 10 lat, a 54% w ciągu 15

taminy K[31]. Poziomy cynku, żelaza i wapnia także mogą być niskie.

Dostarczenie przyjaznych bakterii jelitowych może wspomóc wzmocnienie układu odpornościowego[32]. W podwójnie ślepej próbie z udziałem 116 osób cierpiących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego terapia niepatogennym szczepem *Escherichia coli* była w kontroli objawów i podtrzymywaniu remisji równie skuteczna jak niska dawka mesalazyny. Obie grupy osiągnęły remisję w ok. 70% przypadków. Trwała ona średnio około 6 miesięcy[33]. Połączenie 4 szczepów *Lactobacillus*, 3 szczepów *Bifidobacterium* i 1 szczepu *Streptococcus* również okazało się korzystne[34].

Sięgnij po zioła

Żywica kadzidłowca indyjskiego (*Boswellia serrata*) to tradycyjny ajurwedyjski lek na choroby zapalne. Badania kliniczne z udziałem pacjentów z nieswoistymi zapaleniami jelit okazały się obiecujące[35]. W jednej z prób remisję osiągnęło 82% leczonych żywicą (350 mg 3 razy dziennie przez 6 tygodni) osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego w porównaniu z 75%. w grupie sulfasalazyny[35].

Aloes (*Aloe vera*) W badaniu z podwójnie ślepą próbą doustny żel aloesowy spowodował remisję lub złagodzenie objawów u 47% pacjentów w porównaniu z 14% w grupie placebo[37]. Inne pomocne zioła to: miłorząb dwuklapowy, imbir, wiąz czerwony, kozieradka i czarci pazur[38].

Wyklucz lub ogranicz

Produkty mleczne i drożdżowe są najczęstszymi alergenami pokarmowymi. Desensytyzacja wzmocniona enzymatycznie – w ramach której pacjentowi podaje się niewielkie dawki alergenu w celu odczulenia – okazała się skuteczniejsza niż placebo i zapewniała lepsze długoterminowe rokowanie pacjentom z chorobą Leśniowskiego-Crohna[39]. Wykazano, że pozbawiona białka dieta elementarna jest skuteczna w leczeniu choroby Leśniowskiego-Crohna zarówno u dzieci, jak i dorosłych[40].

Ogranicz też węglowodany proste. Wysoką konsumpcję rafinowanego cukru powiązano z nieswoistymi zapaleniami jelit, prawdopodobnie z powodu słabego lub niepełnego trawienia, które prowadzi do różnych problemów jelitowych.

Rzucenie palenia i odstawienie tabletek antykoncepcyjnych również może pomóc, ponieważ oba te czynniki nasilają tendencję do blokady naczyń krwionośnych[41].

BIBLIOGRAFIA

1. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2010; 50: 27-31
2. BMJ 1994; 309: 355
3. Postgrad Med J 1995; 112: 46-8
4. Gastroenterol Clin North Am 1995; 71: 475-507
5. Gastroenterology 1996; 110: 1339-45
6. Ward RC, ed, Foundations for Osteopathic Medicine, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 1997: 382
7. Acta Chir Scand Suppl 1990; 559: 1-42; N Engl J Med 1991; 324: 84-8
8. Lancet 1993; 341: 1437-9
9. J Rheumatol 1991; 18: 394-400
10. Gastroenterology 1953; 23: 554-71
11. Crohn B, Yarnis H, Regional Ileitis, 2nd end, New York, NY: Grune & Stratton, 1958: 115
12. Brostoff J, Gamlin L, The Complete Guide to Food Allergy and Intolerance, London: Bloomsbury Publishing, 1990: 114
13. Lancet 1994; 8 Oct
14. Ann Med 1993; 25: 557-61
15. J Med Virol 1992; 38: 183-90
16. BMJ 1998; 317: 491
17. Gut 1992; 33: 890-6
18. Scand J Gastroenterol 1996; 31: 79-82
19. Scand J Gastroenterol 1990; 175 (Suppl): 93-6
20. Can J Psychiatry 1993; 38: 475-9
21. South Med J 1997; 90: 606-10
22. Int Surg 1992; 10: 2-8
23. Postgrad Med J 1997; 73: 225-9
24. Neth J Surg 1990; 42: 105-9
25. Tidsskr Nor Laeegeforen 1994; 114: 1603-5
26. Gastroenterology 1987; 92: 1483; J Gastroenterol 1981; 19: 1-12; BMJ 1979; 2: 764-6
27. N Engl J Med 1996; 334: 1557-60
28. J Lab Clin Med 1981; 97: 779-84
29. Digest Chiropract Econ, Sept-Oct 1984; Am J Clin Nutr 1976; 29: 1333-8
30. Altern Med Rev 2003; 8: 247-83
31. Am J Clin Nutr 1985; 41: 639-43
32. Townsend Lett Docs, Aug/Sept, 1997
33. Lancet 1999; 354: 635-9
34. Drugs 2006; 66: 1371-87
35. Wien Med Wochenschr 2002; 152: 373-8
36. Eur J Med Res 1997; 2: 37-43
37. Aliment Pharmacol Ther 2004; 19: 739-47
38. Carcinogenesis 2008; 29: 1799-806; J Ethnopharmacol 2008; 118: 367-72; Aliment Pharmacol Ther 2002; 16: 197-205
39. Clin Ecol 1987; 5: 1131-4
40. Lancet 1990; i: 816-9; Arch Dis Child 1987; 62: 123-7
41. Digest Dis Sci 1991; 36: 1147-50

eprasa.pl 43a99d93d9

MAGNETOTERAPIA

CAŁA PRAWDA, CZY TO DZIAŁA?

W świecie, w którym stale poszukuje się skuteczniejszych i mniej inwazyjnych metod leczenia, coraz więcej osób zwraca uwagę na innowacyjne technologie, takie jak magnetoterapia. Ta fascynująca metoda przyciąga zarówno pacjentów po przebytych urazach, jak i osoby zmagające się z przewlekłymi schorzeniami. Czym jest magnetoterapia i dlaczego zdobywa uznanie wśród pacjentów szukających realnej poprawy zdrowia?

Doświadczenia pacjentów – zabiegi NFZ i ich ograniczenia

Niewielu pacjentów ma okazję skorzystać z magnetoterapii w ramach zabiegów oferowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dostęp jest tak ograniczony, że najbardziej potrzebujących kieruje się maksymalnie dwa razy w roku na 10 zabiegów trwających zaledwie 10 minut. W zależności od regionu i aktualnego obłożenia ośrodków, na zabiegi trzeba czekać od kilku do kilkunastu miesięcy. Jednak doświadczenia pokazują, że tak krótka i ograniczona seria zabiegów często nie daje oczekiwanych rezultatów.

Badania kliniczne – ilość i czas zabiegów a efekty

Warto zaznaczyć, że skuteczność magnetoterapii potwierdzają liczne badania kliniczne. Wynika z nich jasno, że efekty terapeutyczne występują pod warunkiem odpowiednio dużej ilości zabiegów. Skoro w badaniach zastosowano kilkadziesiąt aplikacji pola magnetycznego to czego można się spodziewać po 10 zabiegach oferowanych przez NFZ? Niestety nie ma na świecie badania, które potwierdzałoby skuteczność magnetoterapii w tak małej dawce.

Dostępność zabiegów – problem kolejek i ograniczeń NFZ

Jednym z poważniejszych wyzwań, z którymi mierzą się pacjenci, jest dostępność zabiegów magnetoterapii w ramach NFZ. Ograniczona ilość odpowiednio wyposażonych ośrodków, sprzętu i personelu powoduje długie kolejki - trwające czasem kilkanaście miesięcy. To właśnie z tego powodu ogranicza się wszystkim ilość zabiegów. 10 zabiegów trwających 10 minut przepisuje się każdemu, bez względu na rodzaj schorzenia, stopień jego skomplikowania oraz zaawansowania, wiek i ogólny stan zdrowia pacjenta. Z tego właśnie powodu lekarze rezygnują z magnetoterapii wiedząc, że w takiej dawce i po takim czasie oczekiwania niewiele ona pomoże.
Rozwiązaniem może być skorzystanie z magnetoterapii w prywatnym ośrodku, wybierając więcej, dłuższych i płatnych zabiegów. Jednak dojazdy 2 razy dziennie mogą zniechęcić nawet wytrwałych.

Terapia domowa – optymalne rozwiązanie

Odpowiedzią na te ograniczenia jest magnetoterapia prowadzona w warunkach domowych. Dzięki nowoczesnym urządzeniom, takim jak Teslomag, pacjenci mogą prowadzić zabiegi w domu. Urządzenie jest certyfikowanym wyrobem medycznym do użytku profesjonalnego oraz domowego. Posiada parametry dużych, stacjonarnych urządzeń a jednocześnie jest niewielkie, poręczne, bardzo proste w obsłudze i tanie. Magnetoterapia w domu to nie tylko wygoda, ale przede wszystkim możliwość prowadzenia długotrwałej, skutecznej terapii bez konieczności oczekiwania w kolejkach czy dostosowywania się do sztywnych grafików placówek medycznych. Tylko w takiej formie zabiegi prowadzić można 2 a nawet 3 razy dziennie. Po 14 dniach intensywnych zabiegów dostarczymy organizmowi takich dawek, jakie występują w badaniach klinicznych, potwierdzających skuteczność magnetoterapii.

Teslomag – certyfikowany wyrób medyczny - stosuj zgodnie z instrukcją

Teslomag to innowacyjne urządzenie do magnetoterapii, które zdobyło uznanie pacjentów i specjalistów dzięki wysokiej skuteczności oraz prostocie użytkowania. Certyfikacja medyczna zapewnia bezpieczeństwo stosowania, a kompaktowy rozmiar sprawia, że Teslomag świetnie sprawdza się w warunkach domowych. Urządzenie jest proste w obsłudze – wystarczy jeden przycisk, by rozpocząć terapię. Zabiegi prowadzi się w najbardziej komfortowych warunkach, siedząc w fotelu lub leżąc we własnym łóżku.

eprasa.pl 43a99d93d9

Skuteczność magnetoterapii w leczeniu chorób przewlekłych

Jednym z najczęstszych zastosowań magnetoterapii to choroba zwyrodnieniowa stawów oraz kręgosłupa. W obu przypadkach są to schorzenia uznawane za niewyleczalne. Jakich zatem można się spodziewać efektów po magnetoterapii? Zależy od dawki: po 10 zabiegach trwających 10 minut większość pacjentów nie poczuje żadnej poprawy lub jeśli nawet jakaś będzie, to dolegliwości szybko wrócą. Jeśli zastosujemy w ciągu 14 dni 2 zabiegi dziennie po 20 minut każdy – jest szansa na odczuwalną poprawę, ale nie ma się co oszukiwać – dolegliwości również wrócą. Magnetoterapia to nie czarodziejska różdżka, która wyleczy nas z choroby uznawanej za niewyleczalną. Jeśli choroba jest zaawansowana, powtarzanie zabiegów w seriach 14 dniowych spowoduje zwiększenie komfortu życia, złagodzenie bólu, zlikwidowanie stanów zapalnych, wyhamowanie postępującej choroby.

Możliwości zakupu, wypożyczenia, obsługa i bezpieczeństwo

Unikatowym rozwiązaniem jest wypożyczenie aparatu na czas prowadzenia terapii. Najczęściej wybierane jest wypożyczenie na 2 tygodnie, ponieważ w tym czasie można doświadczyć skuteczności tej metody. Jeśli podzieli się koszt wypożyczenia przez ilość minut przeprowadzonej terapii okaże się, że cena za jedna minutę liczona jest w groszach.

Teslomag można zamówić telefonicznie, mailowo lub w sklepie internetowym. Użytkownik otrzymuje wsparcie telefoniczne oraz szczegółową instrukcję obsługi. Magnetoterapia prowadzona przy użyciu Teslomag jest bezpieczna, nieinwazyjna i nie powoduje skutków ubocznych.

CENA WYPOŻYCZENIA: 370,-

Magnetoterapia to innowacyjna, bezpieczna i skuteczna metoda wspierająca leczenie zarówno urazów, jak i chorób przewlekłych. Ponieważ zabiegi oferowane przez NFZ mają swoje ograniczenia, terapia prowadzona w domu przy użyciu urządzenia Teslomag pozwala na doświadczenie skuteczności uwarunkowanej dużą ilością zabiegów. Osoby zainteresowane wdrożeniem magnetoterapii w swoim leczeniu mogą skorzystać z możliwości zakupu lub wypożyczenia Teslomag, wybierając rozwiązanie najlepiej dostosowane do własnych potrzeb. Warto sięgnąć po innowacyjne technologie i zadbać o zdrowie na własnych warunkach – bo to właśnie Ty decydujesz o swoim zdrowiu!

MASZ PYTANIA? ZADZWOŃ

+48 515 077 587

POMAGLIŚMY JUŻ PONAD 30 000 OSÓB

www.teslomag.pl
kontakt@teslomag.pl

teslomag®
pole magnetyczne leczy...

eprasa.pl 43a99d93d9

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.

Trądzik różowaty

Pytanie: Zawsze miałam wrażliwą cerę ze skłonnością do rozszerzonych naczynek i pajączków. Od pewnego czasu zauważam, że coraz częściej pojawia się intensywne zaczerwienienie i pieczenie twarzy. Szczególnie daje się ono odczuć po przebywaniu na słońcu lub po bardziej intensywnym wysiłku fizycznym. Do tej pory zrzucałam to na karb menopauzy i słynnych „uderzeń gorąca", ale moja kosmetyczka stwierdziła, że mogą to być początki trądziku różowatego. Niewiele wiem o tej chorobie, więc w mojej głowie rodzi się wiele pytań. Jakie są przyczyny tego schorzenia? Czy mogę je jakoś cofnąć lub przynajmniej powstrzymać, skoro dopiero zaczęło się rozwijać? Jak powinnam dbać o skórę twarzy i jakich kosmetyków mogę używać? Czy są jakieś naturalne sposoby przeciwdziałania takim zaczerwienieniom i podrażnieniom?

Odpowiedź: Trądzik różowaty jest przewlekłym schorzeniem zapalnym skóry, występującym u ok. 5-10% populacji. Dotyka zarówno kobiety, jak i mężczyzn, choć u kobiet zazwyczaj pojawia się wcześniej, w wieku 30-50 lat.

Trądzik różowaty może mieć różne postaci i różne nasilenie objawów. Pojawia się przede wszystkim na wypukłych częściach twarzy, czyli na czole, nosie, policzkach i podbródku. Początkowo może powodować przemijające zaczerwienienia (rumień) twarzy w reakcji np. na składniki kosmetyków, promienie słoneczne, dietę lub stres. Postacią najbardziej rozpowszechnioną, występującą w około 50 procentach przypadków, jest postać rumieniowa z teleangiektazjami, czyli trwale rozszerzonymi drobnymi naczynkami krwionośnymi w skórze („pajączkami"). Na tym etapie rumień może pojawiać się okresowo lub utrzymywać się na stałe. Może towarzyszyć mu pieczenie lub swędzenie. W dalszej fazie choroby rumień już nie zanika i zaczynają pojawiać się na nim podskórne grudki i krostki z ropną treścią. Często towarzyszy im też obrzęk twarzy. Bardzo zaawansowaną fazą trądziku różowatego jest postać przerostowa, w której skóra ulega zgrubieniu i rozwijają się w niej zmiany o charakterze guzkowatym, będące skutkiem przerostu gruczołów łojowych i tkanki łącznej. Trądzik różowaty może przybierać też postać oczną, wywołując suchość i swędzenie oczu, wrażliwość na światło, pieczenie lub kłucie, wrażenie obecności ciała obcego w oku, a także stany zapalne spojówek, rogówki i tęczówki. Objawy oczne mogą poprzedzać zmiany skórne, a u około 20 procent chorych stanowią jedyny objaw kliniczny trądziku różowatego, co może utrudniać ich prawidłowe rozpoznanie przy braku objawów skórnych.

Przyczyny – liczne i niejasne

Przyczyny tej choroby nadal nie zostały do końca wyjaśnione. Najprawdopodobniej mają w nich swój udział różne czynniki zapalne i immunologiczne, wśród których wymienia się zaburzenia odpowiedzi immunologicznej, czynniki genetyczne, stres oksydacyjny, nadmierną reaktywność naczyń krwionośnych skóry w wyniku zbyt wysokiego poziomu substancji rozkurczających je, a nawet zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* oraz nużeńcem (*Demodex*). Jednym z mechanizmów jest nadmierna ekspresja i aktywacja receptorów TLR, których zadaniem jest rozpoznawanie wzorców patogenów. Pod wpływem czynników wyzwalających chorobę receptory te powodują zwiększenie wydzielania prozapalnych cytokin w komórkach skóry, co z kolei prowadzi do uruchomienia odpowiedzi zapalnej i produkcji rozszerzających naczynia peptydów. Napływ neutrofilów powoduje zwiększenie produkcji wolnych rodników, a one z kolei nasilają procesy zapalne, skutkujące napływem jeszcze większej liczby neutrofilów, i w ten sposób procesy zapalne zapętlają się i coraz bardziej rozregulowują. Towarzyszy temu nadmierna aktywność unerwienia naczyń skórnych, zarówno krwionośnych, jak i limfatycznych, połączona z wydzielaniem substancji rozkurczających je.

U osób z trądzikiem różowatym stwierdza się w skórze większe ilości roztoczy z rodzaju nużeńców (*Demodex*) niż u osób zdrowych, jak również większe ilości nużeńców w skórze dotkniętej trądzikiem niż w skórze zdrowej tej samej osoby. Nużeńce mogą wyzwalać odpowiedź zapalną, choć badacze nie są zgodni co do tego, czy są one przyczyną, czy raczej konsekwencją trądziku. Nie bez znaczenia w występowaniu trądzika różowatego mogą być też predyspozycje genetyczne, gdyż u osób chorych często stwierdza się w rodzinie historię tej choroby.

Rinofyma – krańcowe stadium trądziku

Zaawansowana postać trądziku różowatego, zwana gu-

eprasa.pl 43a99d93d9

zowatością nosa (rinofyma), rozwija się znacznie częściej u mężczyzn niż u kobiet. Zmiany chorobowe najczęściej pojawiają się w okolicy nosa, ale mogą dotyczyć też czoła, podbródka, policzków lub uszu. To właśnie schorzenie uwiecznił w słynnym „Portrecie starca z wnuczkiem" włoski malarz epoki renesansu Domenico Ghirlandaio. W wyniku przerostu gruczołów łojowych, tkanki łącznej i naczyń krwionośnych na nosie pojawiają się zgrubienia i guzki, które z czasem mogą doprowadzić do wyraźnych zniekształceń. Choć potocznie często zmiany takie bywają nazywane „pijackim nosem", to jednak nie wykazano dotychczas jednoznacznie wpływu spożywania alkoholu na ich występowanie. Istotną rolę mogą natomiast odgrywać takie czynniki jak zaburzenia pracy przewodu pokarmowego (choroba wrzodowa), zaburzenia hormonalne lub immunologiczne, niedobory witamin (przede wszystkim z grupy B) oraz nadmierne wydzielanie cytokiny TGF-beta, sprzyjającej włóknieniu tkanek. Zasadnicza przyczyna tej choroby wciąż jednak nie została poznana, a leczenie zmian przerostowych polega na ich usunięciu w drodze zabiegu chirurgicznego lub też metodą laserową, kriochirurgiczną lub elektrochirurgiczną.

Unikaj czynników wyzwalających

Objawy trądziku różowatego ulegają zaostrzeniu pod wpływem licznych czynników wyzwalających, z których najczęstsze to światło słoneczne, stres, wysiłek fizyczny, nagłe zmiany temperatury otoczenia, sauna, kosmetyki, niektóre leki, papierosy, pikantne potrawy, alkohol, czekolada, kawa, wanilia, cynamon, niacyna (witamina B3), pomidory, cytrusy, produkty mleczne oraz gorące posiłki. Znaczenie tych czynników jest jednak kwestią bardzo indywidualną, dlatego też pierwszym krokiem leczenia powinno być ustalenie, które z nich odgrywają najistotniejszą rolę w danym przypadku. Pomóc w tym może prowadzenie dzienniczka, w którym pacjent zapisuje codziennie zarówno stan swej skóry, jak i wszelkie informacje na temat diety, kosmetyków, czynników środowiskowych, rodzajów aktywności, stanu emocjonalnego, a nawet warunków atmosferycz-

Zawarte w owsie saponiny pomagają rozpuszczać wydzieliny łojowe skóry, co pozwala znormalizować jej pH i zmniejszyć wrażliwość. Owies poprawia też nawilżenie skóry i wzmacnia barierę skórną.

REKLAMA

propolis
Farmapia
- naturalne składniki
- polskie surowce
- przebadane
- 20 lat na rynku

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Suplement diety, nie stosować u osób uczulonych na produkty pszczele. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

www.farmapia.pl
www.propolis.pl

Zewnętrzne zastosowanie EGCG przed ekspozycją na promienie UV może zmniejszyć infiltrację prozapalnych leukocytów, a także hamować utlenianie lipidów w skórze, odgrywające istotną rolę w rozwoju trądziku różowatego i w osłabianiu bariery skórnej

nych. Ułatwi to zidentyfikowanie najważniejszych czynników wyzwalających objawy u danej osoby i późniejsze ich eliminowanie.

Leczenie konwencjonalne

Pomimo ciągłych postępów wiedzy medycznej wciąż nie opracowano, niestety, sposobu całkowitego wyleczenia trądzika różowatego. Leczenie polega przede wszystkim na łagodzeniu i wyciszaniu objawów choroby. W tym celu medycyna konwencjonalna zaleca leczenie zewnętrzne kwasem azelainowym, metronidazolem, iwermektyną i sulfacetamidem sodu.
W cięższych przypadkach lub w odmianie ocznej zaleca się też leczenie doustne doksycykliną, metronidazolem lub izotretynoiną. Leki te niosą z sobą jednak ryzyko poważnych skutków ubocznych, zwłaszcza gdy stosowane są przez długi czas. Z tego względu zarówno dermatolodzy, jak i pacjenci z coraz większą nadzieją spoglądają na produkty naturalne, łagodniejsze dla organizmu. Dobrym rozwiązaniem, szczególnie w cięższych przypadkach, może być połączenie leczenia konwencjonalnego z metodami naturalnymi oraz ze zmianami stylu życia, zapobiegającymi nawrotom i zaostrzeniom choroby.

Kojące zboże

Owies zwyczajny (*Avena sativa*) dzięki swym własnościom kojącym i osłaniającym od stuleci stosowany jest w medycynie tradycyjnej do łagodzenia podrażnień i świądu skóry. Szczególnie zalecane jest stosowanie owsa w postaci koloidalnej, czyli wodnej zawiesiny drobno zmielonej mąki owsianej. Dobroczynne działanie zawdzięcza owies przede wszystkim zawartym w nim polifenolom – awenantramidom – które działają przeciwzapalnie, zmniejszając produkcję cytokin prozapalnych, oraz przeciwutleniająco, hamując powstawanie wolnych rodników pod wpływem promieniowania UV. Zawarte w owsie saponiny pomagają rozpuszczać wydzieliny łojowe skóry, co pozwala znormalizować jej pH i zmniejszyć wrażliwość. Owies poprawia też nawilżenie skóry i wzmacnia barierę skórną. Jak stwierdzono w badaniu, płyn z owsem koloidalnym już po 24 godz. zwiększył ekspresję genów związanych z regulacją lipidów, różnicowaniem komórek naskórka i tzw. połączeniami ścisłymi, uszczelniającymi barierę skórną[1].

Przeciwzapalne zioło

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) znana jest z silnych własności przeciwzapalnych i przeciwutleniających, a także przeciwdrobnoustrojowych. Zawarte w niej triterpeny i flawonoidy skutecznie hamują aktywność głównych mediatorów prozapalnych, a także neutralizują wolne rodniki. Dobrze też przenikają przez skórę. Ekstrakt z korzenia lukrecji ma działanie przeciwbakteryjne i pomaga zwalczać Gram-dodatnie bakterie skórne, które wprawdzie nie są główną przyczyną trądziku różowatego, ale mogą nadkażać i zaostrzać pojawiające się zmiany. Ekstrakt z lukrecji ma też zdolność modulowania aktywności i proliferacji keratynocytów, czyli komórek skóry, odgrywających kluczową rolę w rozwoju trądziku. Zmniejszenie ich aktywności obniża produkcję prozapalnych cytokin, pomaga przywrócić homeostazę skóry i wzmocnić barierę skórną, a także normalizuje mikrobiom skóry poprzez zapobieganie gromadzeniu się odpadów komórkowych, stanowiących doskonałą pożywkę dla nużeńców[2].

Herbaciana ochrona

Herbata chińska (*Camellia sinensis*) – bogata w polifenole, takie jak epikatechina i galusan epigallokatechniny (EGCG), a także flawonole, takie jak kwercetyna, kemferol i mirycetyna – ma silne działanie przeciwzapalne dzięki hamowaniu infiltracji makrofagów i neutrofilów oraz obniżaniu poziomu cytokin prozapalnych. Zmniejsza też wydzielanie czynnika wzrostu śródbłonka naczyniowego (VEGF), który stymuluje tworzenie nowych naczyń krwionośnych, a także zwiększa przepuszczalność ścian naczyniowych[3]. Czynnik ten powiązano z powstawaniem teleangiektazji, czyli pajączków naczyniowych w trądziku różowatym, a jego poziom podnosi się pod wpływem promieniowania UV. Ekstrakty z herbaty mają silne działanie przeciwutleniające i fotoprotekcyjne. Zmniejszają stres oksydacyjny, stan zapalny i rumień wywołany przez promieniowanie UVB, a zewnętrzne zastosowanie EGCG przed ekspozycją na promienie UV może zmniejszyć infiltrację prozapalnych leukocytów, a także hamować utlenianie lipidów w skórze, odgrywające istotną rolę w rozwoju trądziku różowatego i w osłabianiu bariery skórnej[4].

Żelowa ulga

Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) to roślina znana z wybitnych własności gojących i przeciwzapalnych. Działa

eprasa.pl 43a99d93d9

też przeciwutleniająco, przeciwbólowo i przeciwświądowo. Koi podrażnienia, zmniejsza rumień i łagodzi stan zapalny skóry wywołany przez promieniowanie UV. Zawarte w aloesie antrachinony, będące strukturalnymi analogami antybiotyków z grupy tetracyklin, mają zdolność hamowania syntezy białek bakteryjnych, co zapobiega zakażeniom bakteryjnym podrażnionej skóry. Polisacharydy z aloesu odgrywają rolę w modulowaniu odpowiedzi immunologicznej, co również zmniejsza stan zapalny. Oprócz tego wykazano, że aloes zmniejsza rozszerzanie naczyń krwionośnych i ich przepuszczalność[5]. Sok z liści aloesu może pełnić funkcję emolientu, poprawiającego funkcjonowanie bariery skórnej poprzez utrzymanie prawidłowego nawilżenia i natłuszczenia skóry dzięki regenerowaniu jej naturalnego płaszcza hydrolipidowego.

Przeciwtrądzikowy styl życia

Wprowadzając drobne zmiany do stylu życia i diety można znacznie zmniejszyć częstość nawrotów choroby. Jednym z najczęstszych czynników wyzwalających trądzik różowaty jest promieniowanie ultrafioletowe, które przyczynia się do produkcji wolnych rodników i wydzielania cytokin prozapalnych, a także powoduje degenerację kolagenu i sprzyja tworzeniu nowych naczyń krwionośnych, w tym także „pajączków". Osoby cierpiące na trądzik różowaty powinny więc bezwzględnie unikać opalania i stosować filtry słoneczne o szerokim spektrum ochrony. Zdecydowanie zalecane są filtry mineralne, zawierające dwutlenek tytanu lub tlenek cynku, gdyż filtry chemiczne mogą podrażniać skórę i zaostrzać objawy choroby.

Innym częstym czynnikiem wyzwalającym objawy jest alkohol. Może on nasilać rumień poprzez rozszerzanie naczyń krwionośnych, nasilanie stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego. Alkohol zaburza też skład mikrobiomu jelitowego, odgrywającego ważną rolę w łagodzeniu choroby. Metabolity alkoholu, takie jak aldehyd octowy i kwas octowy, powodują uwalnianie histaminy, nasilającej rumień i obrzęk twarzy. Spożywanie alkoholu może więc z wielu względów przyspieszać postęp choroby, Spożycie alkoholu – szczególnie białego wina i mocnych alkoholi – powiązano ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia trądzika różowatego u kobiet[6].

Związek między spożyciem kawy a trądzikiem różowatym jest złożony. Kawa posiada własności zwężające naczynia krwionośne, przeciwzapalne oraz immunosupresyjne, czyli tłumiące nadaktywny układ odpornościowy, a więc teoretycznie powinna łagodzić objawy trądziku, ale w praktyce stanowi często czynnik wyzwalający. W badaniu ponad 80 000 kobiet stwierdzono, że zwiększone spożycie kawy z kofeiną obniża ryzyko trądzika różowatego, choć nie odnotowano podobnego wpływu kofeiny zawartej w innych napojach, np. w herbacie lub napojach gazowanych[7]. Jak już wspominałem, czynniki wyzwalające mają wysoce indywidualny charakter, dlatego też najlepiej będzie w tym przypadku oprzeć się na własnych doświadczeniach.

Bezpieczna dieta

Modyfikacje diety mogą pomóc w hamowaniu postępów trądziku. Unikać należy przede wszystkim żywności wyzwalającej objawy trądzikowe. Należą do niej produkty zawierające znaczne ilości histaminy, takie jak przetworzone mięso, wino, piwo, produkty fermentowane, czekolada, orzechy, dojrzałe sery, suszone owoce, pomidory, bakłażany, szpinak, ananas, papaja, awokado, banany, cytrusy, truskawki i wiśnie. Kapsaicyna, związek występujący w ostrych odmianach papryki, takich jak chili, cayenne i jalapeño, aktywuje receptory w keratynocytach i zakończeniach nerwów, wywołując rozszerzenie naczyń krwionośnych i wytwarzając ciepło, co może nasilać rumień i uczucie pieczenia. Spożywanie zbyt gorących napojów i potraw może także sprzyjać rozszerzaniu naczyń krwionośnych i zaczerwienieniom skóry. Potencjalnie nasilać objawy może niacyna, czyli witamina B3, zawarta m.in. w wątrobie, tuńczyku i orzeszkach ziemnych. Ogólnie zalecana jest dieta o niskim indeksie glikemicznym, zmniejszająca produkcję łoju i stany zapalne. Niewskazany jest nadmiar tłuszczów, gdyż mogą one podnosić poziom androgenów, nasilających zmiany trądzikowe.

Badania potwierdzają, że probiotyki mogą znacznie łagodzić objawy trądziku różowatego, chronić przed zaostrzeniami i zmniejszać częstość nawrotów choroby

Probiotyki – zawsze do usług

Zdrowie naszej skóry pozostaje w ścisłym związku z równowagą mikrobioty jelitowej, a zaburzenia tej równowagi często uwidaczniają się w postaci problemów skórnych i stanów zapalnych. Badania potwierdzają, że probiotyki mogą znacznie łagodzić objawy trądziku różowatego, chronić przed zaostrzeniami i zmniejszać częstość nawrotów choroby. Ich działanie obejmuje wiele mechanizmów, takich jak modulowanie odpowiedzi immunologicznej, zmniej-

eprasa.pl 43a99d93d9

Bardzo ważnym i skutecznym sposobem leczenia zmian trądzikowych są różnego rodzaju terapie świetlne i laserowe. Ich zasadniczy mechanizm leczniczy polega na pochłanianiu energii świetlnej przez hemoglobinę w rozszerzonych naczyniach krwionośnych.

szanie stanów zapalnych, odbudowa i wzmacnianie bariery ochronnej skóry, a także przeciwdziałanie rozszerzaniu naczyń krwionośnych i obrzękom. Poprawiają też nawilżenie skóry. Probiotyki z rodzaju *Lactobacillus* wykazały w badaniach zdolność naprawy bariery skórnej, zmniejszania wrażliwości skóry oraz ochrony przed utratą wody[8]. Probiotyki pomagają też w regulacji różnicowania i proliferacji keratynocytów. Wymagają jednak regularnego stosowania, gdyż ich dobroczynne działanie może zmniejszyć się, gdy zabraknie ich w diecie. W ostatnim czasie zainteresowanie budzi zewnętrzne stosowanie probiotyków w problemach skórnych, jednakże brak jeszcze badań dotyczących takiej terapii w trądziku różowatym.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Szczególnie skuteczne działanie wykazują kwasy tłuszczowe omega-3 w leczeniu objawów ocznych trądziku różowatego, a przede wszystkim suchości oka. Znaczną poprawę uzyskano w badaniu, którego uczestnicy przez 6 miesięcy przyjmowali codziennie 180 mg kwasu eikozapentaenowego (EPA) i 120 mg kwasu dokozaheksaenowego (DHA)[9]. Kwasy te hamują wydzielanie mediatorów prozapalnych, a także są substratem dla produkcji substancji przeciwzapalnych, takich jak resolwiny – lipidy wygaszające stan zapalny i stymulujące regenerację komórek. Aby kuracja przyniosła oczekiwane efekty, powinna trwać co najmniej 3 miesiące.

Postaw na cynk i selen

Cynk jest fundamentalny dla rozwoju wrodzonego układu odpornościowego typu komórkowego i działa jako cząsteczka antyoksydacyjna i przeciwzapalna.

Niedawne badania wykazały, że podawany doustnie siarczan cynku (100 mg 3 razy dziennie przez 3 miesiące), doprowadził do znacznej redukcji grudek i krost, a efekt ten utrzymywał się w kolejnej, 3-miesięcznej fazie placebo, co sugeruje korzyści zarówno lecznicze, jak i profilaktyczne[10].

Niedobory selenu powiązano z trądzikiem różowatym, co sprawia, że suplementacja lub miejscowe stosowanie stanowią potencjalne opcje łagodzenia objawów.

Zdaniem uczonych selen pomaga w leczeniu trądziku różowatego ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, które mogą zmniejszać zaczerwienienie, podrażnienia i nadwrażliwość skóry. Ponadto chroni komórki skóry przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniami, które mogą przyczyniać się do nasilenia choroby.

Donoszono też, że siarczek selenu (często występujący w szamponach przeciwłupieżowych) łagodzi zaczerwienienie twarzy u niektórych pacjentów, oferując niedrogą i dostępną opcję[11].

Stres szkodzi

Zarówno indywidualne doświadczenia pacjentów, jak i badania naukowe potwierdzają, że wyższy poziom stresu wpływa na zaostrzenie objawów trądziku różowatego[12]. Nierzadko początek tej choroby poprzedzają dramatyczne zdarzenia życiowe. Pod wpływem stresu zwiększa się dopływ krwi do skóry twarzy, co nasila rumień i stan zapalny. Hormony stresu mogą też uaktywniać komórki tuczne, powodując zwiększone wydzielanie mediatorów prozapalnych i wazoaktywnych (zmieniających średnicę naczyń krwionośnych). Nasilenie choroby samo w sobie może być też przyczyną stresu, pogarszając samoocenę i jakość życia pacjenta oraz przysparzając mu dyskomfortu w sferze psychiki i kontaktów towarzyskich. Dlatego też wszelkie metody łagodzenia stresu, takie jak medytacja uważności, techniki relaksacyjne i oddechowe, tai-chi i joga, kontakt z naturą lub terapia poznawczo-behawioralna, są bardzo wskazane jako sposoby radzenia sobie z chorobą.

Sięgnij po propolis

Jest skuteczny w łagodzeniu trądziku różowatego dzięki silnym właściwościom przeciwzapalnym, antybakteryjnym i regenerującym. Pomaga zmniejszyć zaczerwienienia, wyciszyć zmiany zapalne. Przyspiesza gojenie drobnych ran, odbudowuje barierę ochronną skóry i zwiększa jej nawilżenie. oraz odbudować barierę ochronną skóry. Niszczy bakterie bytujące na skórze, które mogą zaostrzać objawy choroby.

Wystarczy raz dziennie zmieszać pół łyżeczki tego specyfiku z wodą, a następnie wypić. Pomoże to wzmocnić organizm

eprasa.pl 43a99d93d9

od wewnątrz i pozytywnie przełoży się na stan skóry. Trzeba jednak mieć na uwadze systematyczność. Kuracja powinna trwać minimum miesiąc.

Ze względu na ryzyko alergii, zaleca się jednak ostrożność, w pewnym badaniu stwierdzono, że u pacjentów z trądzikiem różowatym alergia kontaktowa na propolis jest wyższa w porównaniu z pozostałymi pacjentami[13].

Kosmetyki pomocne i szkodliwe

Skład kosmetyków ma ogromne znaczenie dla skóry ze skłonnością do trądziku różowatego, gdyż wiele używanych w nich substancji niesie z sobą wysokie ryzyko zaostrzenia objawów na skutek podrażnienia, reakcji alergicznych lub osłabienia bariery skórnej. Generalnie, należy wybierać proste receptury, bowiem im więcej składników zawiera kosmetyk, tym większe jest ryzyko, iż dojdzie do niepożądanych reakcji. Składniki, których należy unikać, to przede wszystkim alkohole, dodatki zapachowe (zarówno syntetyczne, jak i naturalne), konserwanty, barwniki, składniki chłodzące (takie jak mentol i eukaliptus), oczar wirginijski, kamfora, olejki eteryczne, stosowany w leczeniu zwykłego trądziku nadtlenek benzoilu, uszkadzające barierę skórną SLS i SLES, kwasy złuszczające AHA i BHA, scruby i peelingi, hydrochinon, retinoidy, parabeny i ftalany. Niewskazane są wszelkie substancje wysuszające skórę jak np. mydła.

Do składników o pozytywnym wpływie na skórę należą m.in. witamina K, uszczelniająca naczynia krwionośne i zmniejszająca rumień, witamina PP hamująca wydzielanie histaminy, jak również działająca przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo, witamina C działająca przeciwutleniająco i wzmacniająca naczynia krwionośne, allantoina i D-pantenol o działaniu kojącym i gojącym, a także bioflawonoidy regenerujące naczynia krwionośne i zmniejszające stany zapalne, jak np. likochalkon otrzymywany z korzenia lukrecji i posiadający udowodnione działanie przeciwzapalne, kojące i przeciwrumieniowe w trądziku różowatym[14].

Leczenie światłem

Bardzo ważnym i skutecznym sposobem leczenia zmian trądzikowych są różnego rodzaju terapie świetlne i laserowe. Ich zasadniczy mechanizm leczniczy polega na pochłanianiu energii świetlnej przez hemoglobinę w rozszerzonych naczyniach krwionośnych. Energia ta powoduje wzrost temperatury, prowadzący do zamknięcia (koagulacji) nieprawidłowo zmienionego naczynia, które później zostaje wchłonięte przez organizm. Zabiegi są na ogół dobrze tolerowane przez pacjentów, a ich efekty utrzymują się przez kilka lat.

Laser barwnikowy impulsowy (PDL) emituje fale świetlne o długości 585-595 nm, zapewniającej ich optymalną absorpcję przez oksyhemoglobinę w powierzchownych naczyniach krwionośnych. Przynosi znaczącą poprawę pod względem objawów trądziku, a co za tym idzie – także pod względem jakości życia pacjentów. W leczeniu trądziku

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 43a99d93d9

różowatego wykonuje się przeciętnie 2-4 zabiegi w odstępach 4-6 tygodni, pozwalających na całkowitą regenerację tkanek. **Laser KTP** (potasowo-tytanowo-fosforanowy) o długości fali 532 nm emituje światło zielone, szczególnie przydatne w leczeniu powierzchownych „pajączków", a powodujące przy tym mniejszy dyskomfort (ból, zaczerwienienie, przebarwienia) niż laser PDL. **Laser Nd-YAG** emituje wiązkę światła o długości fali 1064 nm, docierającą do głębszych obszarów skóry i nadającą się do leczenia głębiej położonych i większych naczyń krwionośnych. Może też być wykorzystywany w leczeniu trądzikowych zmian przerostowych. W leczeniu zaawansowanej guzowatości nosa (rinofyma) lasery coraz częściej zastępują metody chirurgiczne, gdyż pozwalają bardziej precyzyjnie usunąć przerośnięte tkanki przy jednoczesnym zmniejszeniu krwawienia podczas zabiegu. Zabiegi takie wykonuje się w znieczuleniu miejscowym lub ogólnym. **Intensywne światło pulsacyjne (IPL)** obejmuje różne długości fal, dzięki czemu ma szersze spektrum oddziaływania niż lasery. Skutecznie zmniejsza rumień i pajączki, a także stymuluje regenerację skóry i produkcję kolagenu. Może pomagać także w przypadkach opornych na terapię laserową. W jednym z badań po 1-4 sesjach ponad 90 procent uczestników osiągnęło od 75 do 100% poprawy zmian naczyniowych twarzy (m.in. rumienia i teleangiektazji)[15].

Ślepota zmierzchowa

Pytanie: Tej zimy zauważyłem, że wraz z zapadnięciem zmroku gorzej widzę. Zwłaszcza mam trudność z odcyfrowywaniem nazw i numerów, gdy zapad zmrok. Jest to o tyle kłopotliwe, że jestem taksówkarzem i muszę jeździć w różnych porach dnia i nocy, by zarobić na chleb. Żona mówi, że to kurza ślepota i że rozwija się, bo nie jem warzyw i owoców. Czy to może być prawda? Czy też małżonka koloryzuje, by zmusić mnie do zmiany nawyków żywieniowych (preferuję solidne mięsne posiłki)?

Odpowiedź: Niestety, żona może mieć rację – u podstaw kurzej ślepoty może leżeć zła dieta i związane z nią nawyki żywieniowe. Jednak zacznijmy od tego, że widzenie zmierzchowe polega na delikatnym upośledzeniu narządu wzroku w warunkach zbyt słabego oświetlenia. Jest stanem naturalnym. Po upływie określonej ilości czasu, kiedy oczy przyzwyczają się do określonych warunków świetlnych, coraz lepiej zaczynamy rozróżniać kolory i kształty – taki stan nazywamy widzeniem skotopowym.

W widzeniu zmierzchowym powstaje złudzenie dotyczące percepcji barw. Badania dotyczące widzenia zmierzchowego wykonuje się w szczególności u kierowców czy operatorów maszyn na budowach i w magazynach.

Ślepota zmierzchowa (inaczej nyktalopia) nie jest stanem naturalnym. Jej potoczna nazwa wynika z faktu, że kury i inne ptaki również widzą stosunkowo słabo po zmroku.

Do standardowych objawów kurzej ślepoty można zaliczyć stopniowo pogarszające się widzenie po zmroku. Znacznie utrudnia ono codzienne funkcjonowanie, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, oraz podczas kierowania samochodem. Chory może nie dostrzegać słabo oświetlonej drogi, a światła przejeżdżających samochodów oślepiają go, zatem znacząco zwiększa się ryzyko wypadków.

Żeby zdiagnozować ślepotę zmierzchową, wykonuje się kilka podstawowych badań takich jak badania krwi, badania elektrofizjologiczne, dna oka czy perymetrię.

Aby zrozumieć, jakie są przyczyny tego stanu, należy w pierwszej kolejności pochylić się nad skomplikowaną anatomią narządu wzroku. Zdolność ludzkich oczu do adaptacji i widzenia w warunkach niedoboru światła zależy przede wszystkim od współdziałania 2 struktur: tęczówki oraz siatkówki. Tęczówka jest wyposażona w mięśnie, które dynamicznie rozszerzają lub zwężają źrenicę, regulując ilość światła wpadającego do wnętrza oka. W ciemnym otoczeniu źrenice ulegają maksymalnemu rozszerzeniu, aby przechwycić jak największą dawkę światła. Następnie światło to dociera do siatkówki, czyli niezwykle wrażliwej tkanki w tylnej części oka, składającej się z 10 warstw, wśród których kluczową rolę gra nabłonek barwnikowy.

W sąsiedztwie nabłonka zlokalizowane są fotoreceptory – komórki światłoczułe nazywane czopkami i pręcikami, a także komórki nerwowe (zwojowe i dwubiegunowe) integrujące bodźce wzrokowe. To im zawdzięczamy prawidłowe widzenie. Czopki, których w oku jest ok. 6 mln, odpowiadają za widzenie w świetle dziennym, rozpoznawanie barw oraz ostre widzenie detali i są skoncentrowane w centralnej części siatkówki, czyli w plamce żółtej. Z kolei na obwodzie siatkówki rozmieszczone są pręciki. Szacuje się, że jest ich ok. 90 mln i stanowią one ok. 95% wszystkich komórek fotoreceptorowych. To właśnie pręciki umożliwiają nam widzenie o zmierzchu, zapewniają widzenie czarno-białe i pozwalają szybko zauważyć ruch przedmiotów[2]. Pręciki charakteryzują się bardzo wysoką czułością na światło, choć oferują niższą ostrość wzroku w porównaniu do czopków. Ich sprawne funkcjonowanie opiera się na obecności fotopigmentu o nazwie rodopsyna (czerwień wzrokowa), która do swojego działania bezwzględnie wykorzystuje białko skotopsynę oraz niezbędny kofaktor pochodzący z witaminy A – retinol[3]. Kurza ślepota pojawia się, gdy funkcja pręcików zostaje zaburzona lub gdy światło nie może dotrzeć do siatkówki.

Jedną z najważniejszych grup czynników wywołujących problemy z widzeniem nocnym jest podeszły wiek. Fizjologiczne starzenie się organizmu w sposób nieunikniony wpływa na degradację narządu wzroku. Już po 40. r.ż. zaczyna rozwijać się starczowzroczność (prezbiopii), która polega na zmniej-

eprasa.pl 43a99d93d9

szeniu elastyczności gałek ocznych i osłabieniu zdolności akomodacji oka, co utrudnia widzenie na bliskie odległości[1]. Wraz z procesem starzenia drastycznie spada poziom substancji ochronnych, takich jak przeciwutleniacze: witamina C, glutation czy cynk. Badania medyczne dowodzą, że ich niedobór jest swoistym markerem pogarszającej się kondycji oczu. Przy zbyt małej podaży antyoksydantów, wolne rodniki atakują plamkę żółtą, co prowadzi do jej zwyrodnienia, ogólnego pogłębienia wad wzroku oraz kurzej ślepoty. Ponadto u seniorów niezwykle często diagnozowana jest zaćma (katarakta). Choroba ta wiąże się z krystalizacją białek soczewki oka, przez co staje się ona mętna i wadliwie przepuszcza światło. Prowadzi to do niewyraźnego widzenia oraz powstawania aureoli wokół źródeł światła, a trudności z nocną jazdą samochodem są nierzadko pierwszym objawem rozwoju tego schorzenia.

Ogromny wpływ na rozwój ślepoty zmierzchowej mają wszechobecne czynniki środowiskowe oraz współczesny tryb życia, który zmusza oczy do funkcjonowania w nienaturalnych warunkach. Obecnie w Europie ponad 50% populacji zalicza się do grupy krótkowidzów[4], podczas gdy wśród badanych plemion pierwotnych odsetek ten wynosi zaledwie 2,7%[5]. Różnica ta wynika z zachodniego stylu życia – narząd wzroku nie jest przystosowany do wielogodzinnego wpatrywania się z bliska w ekrany telefonów ani do długiego przebywania w sztucznie oświetlonych pomieszczeniach.

Co więcej, popularne zabiegi chirurgii refrakcyjnej (np. LASIK), choć korygują wady wzroku poprzez zmianę kształtu rogówki, mogą negatywnie wpływać na załamywanie się promieni i powodować uciążliwe odblaski utrudniające widzenie w mroku. Znaczne utrudnienia pojawiają się także u osób chorujących na jaskrę (*glaucoma*). Leki przeciwjaskrowe działają zazwyczaj poprzez wymuszone zwężenie źrenicy, co bezpośrednio ogranicza ilość światła wpadającego do oka w słabym oświetleniu.

Bardzo istotne znaczenie dla ostrości widzenia o zmierzchu ma prawidłowa dieta i optymalna podaż składników odżywczych. Fundamentalną rolę odgrywa tutaj witamina A, która stanowi podstawowy budulec do wytwarzania rodopsyny w pręcikach siatkówki. Brak tej witaminy uszkadza proces adaptacji i powoduje bezpośrednie nieprzystosowanie funkcji pręcików z powodu niedoboru witaminy A[6]. Nyktalopia jest zazwyczaj pierwszym objawem tego stanu. Innym ważnym czynnikiem jest cynk, który bierze udział we wchłanianiu i przemieszczaniu witaminy A w organizmie. Jeśli awitaminoza postępuje, pogorszeniu widzenia mogą towarzyszyć spadek odporności, suchość oczu i skóry, łamliwość włosów, brak apetytu oraz trądzik. Niedobór często wynika ze złego przyswajania witaminy A[7]. Sytuacja ta dotyczy pacjentów z niewydolnością trzustki, np. w przebiegu mukowiscydozy (*mucoviscidosis*). Choroba ta upośledza wchłanianie tłuszczów, co blokuje

Ojciec dr. H.A. Hajar Al Binali z Kataru skorzystał ze starożytnej mądrości i codziennie wcierał w oczy olej z wątróbek rybich upieczonych na węglu drzewnym, a następnie jadł grillowaną wątrobę. Po tygodniu całkowicie odzyskał widzenie w nocy!

również absorpcję rozpuszczalnej w tłuszczach witaminy A. Niedobory mogą dotykać także osób po operacjach bariatrycznych, takich jak chirurgiczne pomniejszenie żołądka. Problem nyktalopii dotyczy również osób przewlekle uzależnionych od alkoholu. Alkoholizm doprowadza do uszkodzenia wątroby, w wyniku czego organizm traci fizjologiczną zdolność do prawidłowego magazynowania witaminy A.

Współczesny styl życia sprzyja też poważnym schorzeniom, które pośrednio niszczą wzrok. Kurza ślepota jest regularnie diagnozowana u pacjentów cierpiących na ciężkie zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia czy ortoreksja, które prowadzą do krytycznego niedożywienia organizmu.

Poza wiekiem i dietą, u podłoża kurzej ślepoty bardzo często leżą predyspozycje genetyczne. Najgroźniejszą przyczyną jest postępujące zwyrodnienie barwnikowe siatkówki (*retinitis pigmentosa*). Choroba ta powoduje systematyczne zbieranie się czarnego pigmentu w tkankach siatkówki i niszczenie pręcików, co skutkuje zawężeniem pola widzenia (tzw. widzenie tunelowe), a ostatecznie całkowitą utratą wzroku. Inne wrodzone patologie to stacjonarna nocna ślepota wrodzona (ujawniająca się w wieku niemowlęcym) oraz wrodzony genetyczny zespół Ushera. Problemy

eprasa.pl 43a99d93d9

Natka pietruszki łączy w sobie bogactwo beta-karotenu, witamin E i C. Doprawianie nią wszystkiego zaleca się zawodowym kierowcom i pilotom, bowiem nie tylko poprawia widzenie w ciemności, ale również zapobiega i opóźnia rozwój zaćmy i AMD.

z widzeniem o zmroku towarzyszą również retinopatii cukrzycowej (*retinopathia diabetica*), gdzie zbyt wysoki poziom cukru we krwi trwale niszczy układ naczyń krwionośnych w gałce ocznej.

Ponieważ nieleczona nyktalopia może prowadzić do całkowitej utraty widzenia, wystąpienie jej objawów zawsze wymaga konsultacji okulistycznej i przeprowadzenia oftalmoskopii, perymetrii oraz badań elektrofizjologicznych. Na szczęście istnieje sporo potwierdzonych naukowo opcji pozwalających spowolnić chorobę.

Zrób badania

Skuteczne leczenie kurzej ślepoty wymaga prawidłowego zdiagnozowania przyczyn leżących u jej podstawy. W tym celu warto nie tylko sprawdzić stan oka, ale też wykonać badania oceniające stężenie glukozy i witaminy A we krwi. Podwyższone wartości cukru są bardzo szkodliwe dla oka.

Sprawdź pęcherzyk

Doktor H.A. Hajar Al Binali z Kataru jedną ze swoich prac naukowych poświęcił wspomnieniu choroby ojca. Otóż, gdy miał 8 lat jego tata zaczął mieć problemy z widzeniem po zmierzchu. Ze względu na dominującą na tym obszarze dietę obfitującą w daktyle (bogate w witaminę A) była to rzadka przypadłość. Jak się okazało, ojciec uczonego w tym czasie chorował na woreczek żółciowy. Witamina A, która rozpuszcza się w tłuszczach, musi być zmieszana z solami żółci, aby mogła zostać wchłonięta przez jelita. Osoby z niewystarczającym przepływem żółci mają zwykle niedobór retinoidów, co skutkuje ślepotą zmierzchową[8].

3 witaminy

Witamina A występuje pod 2 nazwami: w produktach pochodzenia zwierzęcego nazywana jest retinolem, z kolei w produktach roślinnych – beta-karotenem (inaczej prowitamina A). Związki te mają różną aktywność biologiczną. W organizmie występuje jako retinol (może powstawać także z prowitaminy A, czyli karotenu). Podobnie jak witaminy D, E i K rozpuszcza się w tłuszczach i gromadzona jest głównie w tkance tłuszczowej oraz w wątrobie, co ma zapobiec ewentualnym niedoborom tej cennej substancji. Pełni, bowiem mnóstwo ważnych funkcji w organizmie. Przede wszystkim jest niezbędna do prawidłowego widzenia – dzięki niej możliwe jest tworzenie rodopsyny – barwnika, który umożliwia dobre widzenie po zmierzchu. Wzmacnia odporność, gdyż przyczynia się do utrzymania ciągłości błon śluzowych przewodów: pokarmowego, oddechowego, moczowo-płciowego. Poza tym warunkuje dojrzewanie i różnicowanie się komórek układu immunologicznego: neutrofili, monocytów, bazofili, eozynofili, limfocytów. Wpływa pozytywnie na pracę tarczycy. Chroni przed rozwojem nowotworów: jelit, prostaty, piersi i płuc. Usuwa wolne rodniki z organizmu i przyspiesza odnowę naskórka, wzmacnia jego funkcję ochronną i zmniejsza utratę wody ze skóry, a jednocześnie stymuluje wytwarzanie kolagenu i elastyny – podstawowych składników budulcowych skóry. Poza tym likwiduje drobne zmarszczki i przebarwienia. Poszukaj pokarmów bogatych w witaminę A, jednak pamiętaj, że beta-karoten jest w mniejszym stopniu wykorzystywany z pożywienia aniżeli retinol – przyjmuje się, że jego całkowite wykorzystanie jest 6-krotnie mniejsze niż retinolu, a innych karotenoidów 12-krotnie.

Główne źródła pożywienia witaminy A to jaja, produkty mleczne, wątroba i ryby, masło orzechowe, daktyle, kabaczek, oraz warzywa i owoce o pomarańczowej lub czerwonej barwie[9]. Jej dzienne zapotrzebowanie dla mężczyzn wynosi 900 μg, a dla kobiet 700 μg.

Jednak wzrost zapotrzebowania na ten związek obserwuje się u osób z chorobami układu pokarmowego, podczas długotrwałego stresu i infekcji oraz przy stosowaniu diety zawierającej bardzo małe ilości tłuszczu (5-10 g/d).

W przypadku dużego niedoboru witaminy A postęp kurzej ślepoty może być gwałtowny, a niepodjęcie leczenia może doprowadzić nawet do całkowitej utraty wzroku. Terapia polega na podawaniu pacjentowi doustnie lub domięśniowo witaminy A oraz wspomagająco witaminy E. Ponadto stosuje się miejscowo preparaty nawilżające oko. Mało kto wie, że taka zaawansowana awitaminoza to poważny problem krajów rozwijających się, gdzie

eprasa.pl 43a99d93d9

rocznie ok. 0,5 mln dzieci traci wzrok z jej powodu! Z myślą o walce z kurzą ślepotą upowszechnia się tam hodowlę genetycznie zmodyfikowanego złotego ryżu, który zawiera prowitaminę A.

Choć w przypadku nyktalopii mówi się głównie o witaminie A, to jednak badania epidemiologiczne pokazują, że właśnie połączenie witamin i karotenoidów (głównie luteiny i zeaksantyny) najskuteczniej chroni przed zmianami oksydacyjnymi w siatkówce oka[10].

Witamina C, czyli wszechstronny kwas askorbinowy, uczestniczy w syntezie kolagenu odpowiedzialnego za trwałość naczyń krwionośnych. Przy suplementacji warto jednak pamiętać, że duże dawki są skuteczne tylko wtedy, gdy preparat zawiera formę o spowolnionym uwalnianiu – w przeciwnym razie kwas askorbinowy zostanie szybko wydalony z organizmu.

Witamina E to najsilniejszy witaminowy antyoksydant, który wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i uczestniczy w transporcie składników odżywczych – ułatwia m.in. przyswajanie retinolu. W połączeniu z ekstraktem z borówki czernicy (*Vaccinium myrtillus*) może korzystnie wpływać na krótkowzroczność[11].

Sięgnij po cynk

Z doniesień naukowych wynika, że wyraźnie pierwiastek ten chroni przed krótkowzrocznością i zwyrodnieniem plamki żółtej[12], choć w przypadku AMD zaleca się łączenie go z przeciwutleniaczami. Odpowiednio wysokie dawki mogą nawet cofnąć AMD.

Warto pamiętać, że cynk bierze również udział w metabolizmie witaminy A i wytwarzaniu rodopsyny niezbędnej do prawidłowego widzenia po zmroku i rozróżniania odcieni szarości, a także zapobiega osłabieniu wzroku związanemu z wiekiem.

Przyjmując wysokie dawki cynki, nie wolno jednak zapominać o równoczesnym uzupełnianiu miedzi, która jest wypłukiwana przez ten mikroelement. Jest to o tyle istotne, że jej niedobory również mogą powodować pogorszenie jakości widzenia, choć dzieje się to rzadko[13]. Poza tym miedź wzmacnia wiązania kolagenowe, dzięki czemu wspiera naczynia krwionośne.

Źródłami cynku są jajka i pieczywo pełnoziarniste, a miedzi – awokado, orzechy, owoce morza, produkty zbożowe i kasze.

Wprowadź do menu luteinę i zeaksantynę

Te naturalne barwniki z grupy karotenoidów odgrywają najważniejszą rolę w profilaktyce osłabienia wzroku. Gromadzą się w plamce żółtej i soczewce, zabezpieczając oko przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych.

Oba barwniki charakteryzują się silnymi właściwościami przeciwutleniającymi: wspomagają niszczenie powstających pod wpływem promieniowania UV wolnych rodników, na których działanie szczególne narażone są fotoreceptory zawierające duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3[14].

Niedobry tych cennych substancji są jedną z przyczyn zaburzeń widzenia,

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 43a99d93d9

Mięśnie gałki ocznej – jak wszystkie w naszym organizmie – potrzebują stymulacji, by funkcjonować prawidłowo. Taki trening jest przydatny zwłaszcza wówczas, gdy pojawiają się dyskomfort, uczucie piasku pod powiekami, pieczenie lub zaburzenie ostrości widzenia

łącznie ze zwyrodnieniem plamki żółtej (AMD), zaćmą i jaskrą. Przykładowo regularne przyjmowanie 6 mg luteiny dziennie zmniejszyło o 57% ryzyko wystąpienia AMD[15]. Co więcej, jej suplementacja przez 18 miesięcy (15 mg dziennie) u osób już zmagających się z chorobą skutkowała istotną poprawą ostrości widzenia[16]. Podobne wyniki osiągnięto w przypadku zaćmy.

Z kolei japońscy uczeni odkryli, że przyjmowanie 5 mg luteiny i 1 mg zeaksantyny dziennie ogranicza pojawianie się tzw. efektu zmęczonych oczu po długotrwałym wpatrywaniu się w ekran komputera[17].

Oznacza to, że luteina i zeaksantyna sprawdzają się zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu problemów narządu wzroku. Ich naturalnymi i dobrze przyswajalnymi źródłami są przede wszystkim jarmuż, kapusta włoska, natka pietruszki, brokuły, nektarynki, kukurydza, papryka i groszek zielony. W badaniach klinicznych okazało się, że dostarczanie luteiny ze szpinaku i kukurydzy już po 4 tygodniach znacząco podniosło jej poziom w osoczu i plamce żółtej[18]. Jeśli jednak wybierasz suplementy, zwrócić uwagę na odpowiednio wysoką zawartość składników.

Sugerowana dawka: 15 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny dziennie.

Nie zapominaj o molibdenie

Pierwiastek ten jest składnikiem enzymów biorących udział w utlenianiu aldehydów, przemianach puryn i pirymidyn oraz przy odtruwaniu. Jego niedobór prowadzi do zaburzeń detoksykacji i nagromadzenia siarczków w tkankach, co powoduje w pierwszej kolejności uszkodzenie układu nerwowego i narządu wzroku. Objawem deficytów tego składnika są m.in.: kurza ślepota, bóle i zawroty głowy, ospałość, osłabienie kośćca, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, poza tym tachykardia, przyspieszony oddech, zaburzenia pamięci i utrata orientacji przestrzennej. Niedobory też mogą manifestować się we krwi niskimi parametrami stężenia kwasu moczowego lub wzrostem poziomu metioniny.

Głównym źródłem molibdenu są rośliny motylkowe, kapusta czerwona, mięso, jaja i kasza gryczana. Z pożywienia udaje nam się zazwyczaj pozyskać ok. 30-40% tego pierwiastka[19]. Dlatego wielu specjalistów zaleca suplementację.

Pokochaj wątróbkę!

Nyktalopia znana jest ludzkości od ponad 3 tys. lat. Starożytni mieli na nią swoje sposoby. W egipskim papirusie Ebers (1500 p.n.e.) zalecano na nią[20] „pieczoną wątrobę wołową, prasowaną i nakładaną (miejscowo na oko)". Grecy zmienili nieco te wskazówki. Radzili surową wątrobę wołową nasączoną miodem przyjmować doustnie 1 lub 2 razy dziennie. Galen na kurzą ślepotę przepisywał: „ciągłe jedzenie… wątroby koziej"[21]. Natomiast Chiński Sun-szu-mo (VII w. n.e.) w swoim dziele „Tysiąc złotych lekarstw" opisuje wyleczenie z zaburzeń widzenia o zmierzchu przez podanie świńskiej wątroby[22]. Jeszcze w 1978 r. na wiejskich obszarach Jawy Hussaini miał okazję obserwować przebieg kilku sesji leczenia kurzej ślepoty – sok z wątroby jagnięcej nakładano miejscowo na oczy dzieci, które źle widziały w nocy, a następnie mięso podawano im do spożycia[23].

Choć wybór zwierząt zmieniał się w różnych społecznościach, to jednak zawsze jako remedium wskazywano ich wątroby.

Ojciec dr. H.A. Hajar Al Binali z Kataru skorzystał ze starożytnej mądrości i codziennie wcierał w oczy olej z wątróbek rybich upieczonych na węglu drzewnym, a następnie jadł grillowaną wątrobę. Po tygodniu całkowicie odzyskał widzenie w nocy!

Było to możliwe, ponieważ wątroba zwierzęca jest bogatym źródłem retinolu[8].

Unikaj cukru

Badanie przeprowadzone wśród 400 pielęgniarek w wieku 53-73 lat wykazało, że w przypadku kobiet, które spożywały najwięcej węglowodanów (powyżej 200 g dziennie), prawdopodobieństwo wystąpienia zmętnienia soczewki było 2,5 razy wyższe niż w grupie spożywającej najniższą ilość tego typu składników pokarmowych[24].

Potwierdzają to australijskie badania, w ramach których naukowcy przeanalizowali nawyki żywieniowe ok. 1 tys. niechorujących na zaćmę pacjentów. Po 5 i 10 latach oceniono stan ich oczu. Okazało się, że prawdopodobieństwo rozwoju zaćmy u osób będących na diecie złożonej z produktów o najwyższym indeksie glikemicz-

eprasa.pl 43a99d93d9

nym (IG) oraz najniższej jakości węglowodanów było o 77% większe niż w przypadku tych, które spożywały produkty o niskim IG[25].

Oznacza to, że dieta zdrowa dla oczu nie tylko powinna obfitować w przeciwutleniacze, warzywa, ziarna, ryby i pełnowartościowe białko (czyli być zbliżona do śródziemnomorskiej), ale również należy ograniczyć w niej produkty o wysokim IG, cukier i wysokoprzetworzone węglowodany.

Miłorząb japoński

Z wiekiem zaburzeniom ulega dopływ krwi do oczu. Ekstrakt z *Ginkgo biloba* usprawnia go. Przywraca również wrażliwość komórek siatkówki[26].

Sugerowana dawka: 160 mg dziennie.

Jedz owoce i warzywa

Nawet jeśli dobrane przez okulistę szkła poprawiły Twoje widzenie, nie zaniedbuj profilaktyki kurzej ślepoty. Na Twoim talerzu powinny gościć różnorodne warzywa, najlepiej marchew, papryka, fasolka szparagowa, groszek zielony, dynia oraz natka pietruszki. Sięgaj też po brzoskwinie i morele.

W większości zawierają one beta-karoten oraz luteinę i zeaksantynę. Natomiast natka łączy w sobie bogactwo beta-karotenu, witamin E i C. Doprawianie nią wszystkiego zaleca się zawodowym kierowcom i pilotom, bowiem nie tylko poprawia widzenie w ciemności, ale również zapobiega i opóźnia rozwój zaćmy i AMD.

Sięgaj też po czarne jagody i przetwory z nich. Podczas II wojny światowej brytyjscy piloci myśliwców zgłaszali poprawę widzenia w nocy po zjedzeniu dżemu z nich[27]. Wyciąg z borówki czernicy dzięki dużej zawartości antocyjanów jest stosowany w zapobieganiu oraz wspomagająco w terapii niedowidzenia zmierzchowego, zaćmy, zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem, jak również w retinopatii cukrzycowej. Jak się bowiem okazuje, jagody modyfikują poposiłkową odpowiedź glukozy[28].

Wreszcie jako posypkę do sałatek, zup i mięs traktuj pestki dyni, które są zasobne w cynk niezbędny do powstania rodopsyny.

Ćwicz wzrok

Mięśnie gałki ocznej – jak wszystkie w naszym organizmie – potrzebują stymulacji, by funkcjonować prawidłowo. Taki trening jest przydatny zwłaszcza wówczas, gdy pojawiają się dyskomfort, uczucie piasku pod powiekami, pieczenie lub zaburzenie ostrości widzenia.

Najprostsze ćwiczenie polega na kierowaniu wzroku na przemian do góry, w dół i na boki, co motywuje mięśnie do pracy. Możesz też żonglować 2 piłeczkami i na bieżąco śledzić wzrokiem ich ruch.

Zasłoń oczy

Spośród wielu ćwiczeń na szczególną uwagę zasługuje tzw. palming, czyli technika ćwiczeń, które łagodzą fizyczne, umysłowe i emocjonalne napięcia. W wersji klasycznej chodzi o odtworzenie obrazów z przeszłości. Wystarczy, że usiądziesz prosto na krześle z prostym oparciem i oprzesz łokcie na stole. Następnie pocieraj energicznie dłonie jedna o drugą, by się rozgrzały. Ułóż je tak – jak przy nabieraniu wody – i zasłoń nimi oczy, ale nie dotykając ani ich, ani nosa. Odetchnij głęboko parę razy, aby się rozluźnić i dopiero wtedy zamknij oczy. Teraz przypomnij sobie miłe zdarzenie z przeszłości i dokładnie odtwarzaj jego przebieg – detal po detalu. Wizualizacja powinna trwać ok. 10 min, po których przed oczami pojawi się czerń oznaczająca, że ćwiczenie przyniosło efekt. Otwieraj oczy powoli, głęboko oddychając i intensywnie mrugając.

Patrz rozsądnie!

Ponieważ oko nie jest przystosowane do patrzenia z bliskich odległości, należy po prostu je oszczędzać. Oczywiście, jeśli pracujesz przy komputerze, nie unikniesz kontaktu z jego monitorem. Jednak w międzyczasie możesz wykonać kilka prostych ćwiczeń, które pozwolą Ci uniknąć zmęczenia wzroku.

Przede wszystkim, co jakiś czas odrywaj wzrok od komputera i patrz na oddalony punkt, najlepiej za oknem. Dobrze, jeśli masz możliwość „zawieszenia oka" na czymś zielonym, np. drzewie. Co godzinę rób też kilkuminutową przerwę, w której trakcie będziesz intensywnie mrugać – jak wspomniano, zbyt rzadkie mruganie prowadzi do wysychania i łzawienia oczu.

Jeśli zaś wieczorami lubisz czytać, zadbaj o odpowiednie oświetlenie – powinno padać bezpośrednio na kartki książki, najlepiej z tyłu.

BIBLIOGRAFIA

TRĄDZIK RÓŻOWATY

1. J Drugs Dermatol. 2016;15(6):684–90
2. Antioxidants 2026, 15, 158
3. Arch Dermatol Res. 2003;295(3):112–6
4. Carcinogenesis. 2001;22(2):287–94
5. J. Med. Assoc. Thai. 2000, 83, 417–425
6. J. Am. Acad. Dermatol.2017, 76, 1061–1067.e2
7. JAMA Dermatol. 2018, 154, 1394–1400
8. Front. Microbiol. 14:1323644
9. Curr Eye Res. 2016;41(10):1274-1280
10. Int J Dermatol. 2006;45(7):857-861Arch
11. Arch Dermatol Res. 1995;287:680-682
12. Contact Dermatitis. 2005 Feb;52(2):96-101
13. DOI: 10.4172/2155-9554.1000408
14. Post Dermatol Alergol 2011; XXVIII, 4: 241–247
15. J Cutan Laser Ther. 1999 Apr;1(2): 95-100

ŚLEPOTA ZMIERZCHOWA

1. Diving Hyperb Med. 2008; 38 (2): 163-4
2. Journal of Cataract and Refractive Surgery. 30 (6): 1209-18
3. Ludwig PE, Jessu R, Czyz CN. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Jul 27, 2020. Physiology, Eye
4. Optom Vis Sci 2005; 82 (4): 261-6
5. Optom Vis Sci. 2005; 82 (4): 267-72
6. Grassmeyer JJ, Munakomi S. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Jun 18, 2019. Photopic Vision
7. Scand J Gastroenterol. 1995;30:68-71
8. Heart Views. 2014 Oct-Dec; 15(4): 136-9
9. Food Chem. 2007;101:1372-7
10. Am J Clin Nutr 1995; 62 (Suppl): 1448S-61S
11. Klin Monbl Augenheilkd 1977; 171: 616-9
12. Biol Trace Elem Res 2001; 79 (1): 39-47; Arch Ophthalmol 2001; 119 (10): 1417-36
13. Surv Ophthalmol 2010; 55 (4): 386-92
14. Clin Dermatol 2009; 27 (2): 195-201
15. JAMA 1994; 272 (18): 1413-20
16. Assoc Res Vision Opthalmol 2001; 42: S234
17. Appl Ergon 2009; 40 (6): 1047-54
18. Nutr Clin Care 2002; 5 (2): 56-65
19. https://tinyurl.com/y2pkmy6s
20. Ebell B. The Greatest Egyptian Medical Document. Copenhagen: Munksgaard and Oxford University Press; 1937. The Papyrus Ebers
21. Ophthalmology, 108(10):1917-21, 2001
22. Lee T. Historical notes on some vitamin-deficiency diseases in China. In: Fothwell DB, editor. Diseases in Anuquizy. 1967
23. Am J Clin Nutr. 1978;31:1489
24. Am J Clin Nutr 2005; 81: 1411-1416
25. Am J Clin Nutr 2007; 86: 1502-8
26. Klin Monbl Augenheilkd 1991; 199: 432-8
27. Altern Med Rev. 2000; 5 (2): 164-73
28. Br J Nutr. 2010; 103 (8): 1094-7

eprasa.pl 43a99d93d9

Zioła na zaparcia

Fitoterapia pomoże przyspieszyć perystaltykę, wyregulować pasaż jelitowy oraz zwiększyć częstotliwość wypróżnień, poprawić konsystencję stolca, a przy tym korzystnie wpłynie na mikrobiom jelitowy oraz obniży poziom cholesterolu LDL

Zaparcia to problem znacznie powszechniejszy, niż mogłoby się wydawać. Szacuje się, że dotyczą ok. 14% dorosłej populacji na świecie, a kobiety zmagają się z nimi częściej niż mężczyźni[1]. Oddawanie stolca rzadziej niż 3 razy w tygodniu, konieczność silnego parcia, uczucie niepełnego wypróżnienia oraz twardy, zbity stolec – z takimi dolegliwościami na co dzień zmagają się miliony ludzi.

Jeśli w stolcu pojawi się krew, zauważysz u siebie niewyjaśnioną utratę masy ciała, nagłą zmianę rytmu wypróżnień utrzymującą się ponad 2 tygodnie lub prócz zaparć będą Cię dręczyć bóle brzucha, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Takie objawy mogą wskazywać na poważniejsze schorzenie wymagające diagnostyki.

Dostępnych jest wiele metod leczenia – od środków osmotycznych i preparatów błonnikowych po leki o działaniu drażniącym. Alternatywą mogą być zioła, stosowane od stuleci. Choć często są skuteczne, wymagają odpowiedniej wiedzy i świadomego stosowania. Warto pamiętać, że niektóre z nich należą do najsilniej działających środków przeczyszczających dostępnych bez recepty.

Senes (*Senna alexandrina*)

To jedna z najlepiej przebadanych roślin o działaniu przeczyszczającym. W Stanach Zjednoczonych jego standaryzowane preparaty są dopuszczone przez FDA (Agencję ds. Żywności i Leków) jako leki dostępne bez recepty. Substancje czynne senesu – sennozydy A i B – nie wchłaniają się w jelicie cienkim. Docierają do jelita grubego, gdzie są przekształcane przez bakterie jelitowe do aktywnych metabolitów (m.in. reiny i antronu reinowego). Związki te pobudzają perystaltykę jelita grubego oraz ograniczają wchłanianie wody, co ułatwia wypróżnienie. Efekt działania pojawia się zwykle po 6-12 godz. W randomizowanym badaniu klinicznym z udziałem 90 pacjentów z przewlekłymi zaparciami senes wykazał skuteczność porównywalną z tlenkiem magnezu – istotną poprawę odnotowano u 69% osób stosujących senes, w porównaniu z 12% w grupie placebo[2]. Badania wskazują, że należy on do najsilniej działających roślinnych środków przeczyszczających stosowanych krótkoterminowo[3].

Uwaga! Senes powinien być stosowany wyłącznie krótkotrwale – zazwyczaj nie dłużej niż 1-2 tygodni. Dłuższe stosowanie może prowadzić do osłabienia naturalnej pracy jelit (tzw. „leniwego jelita"), zaburzeń elektrolitowych – zwłaszcza niedoboru potasu – oraz zmian w błonie śluzowej jelita grubego, określanych jako melanosis coli. Senesu nie należy stosować w przypadku niedrożności jelit, podejrzenia zapalenia wyrostka robaczkowego, nieswoistych chorób zapalnych jelit (takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego – WZJG), a także w okresie ciąży i karmienia piersią bez konsultacji z lekarzem.

Kora kruszyny (*Frangula alnus*)

Kruszyna pospolita to rodzimy europejski krzew, którego kora zawiera antranoidowe glikozydy, głównie glukofranguliny i franguliny. Jej mechanizm działania jest zbliżony do senesu: po przekształceniu przez bakterie jelitowe aktywne metabolity pobudzają perystaltykę jelita grubego oraz zwiększają zawartość wody w stolcu, co ułatwia wypróżnienie się. Europejski Komitet ds. Roślinnych Produktów Leczniczych (HMPC – Herbal Medicinal Products Committee) uznaje korę kruszyny za środek o udokumentowanym, tradycyjnym zastosowaniu w krótkotrwałym leczeniu okazjonalnych zaparć[4].

Uwaga! Do przygotowania naparów lub wyciągów z kruszyny należy używać wyłącznie kory sezonowanej – przechowywanej przez co najmniej rok – lub odpowiednio przetworzonej termicznie (suszonej w podwyższonej temperaturze). Świeża kora zawiera związki antronowe, które mogą działać silnie drażniąco na przewód pokarmowy, wywołując nudności, wymioty i bolesne skurcze brzucha. Kora kruszyny nie powinna być stosowana dłużej niż 7-10 dni. Dłuższe używanie grozi utratą elektrolitów (głównie potasu), osłabieniem mięśni, zaburzeniami rytmu serca i atrofią jelita. Bezwzględnie przeciwwskazana przy niedrożności i zapaleniach jelit oraz u dzieci poniżej 12. r.ż., a także u kobiet w ciąży i karmiących piersią.

eprasa.pl 43a99d9349

Babka płesznik (*Plantago psyllium*) i jajowata (*Plantago ovata*)

Zioła te określane wspólnie jako *psyllium*, są źródłem błonnika rozpuszczalnego. W kontakcie z wodą tworzą żelową substancję, która zwiększa objętość stolca, ułatwia jego przesuwanie w jelicie i wspiera naturalną perystaltykę. Dodatkowo wiążą część cholesterolu oraz składniki żółci w jelitach. Badania kliniczne wskazują, że psyllium może zwiększać częstość wypróżnień, poprawiać konsystencję stolca, korzystnie wpływać na mikrobiom jelitowy oraz obniżać poziom cholesterolu LDL[5]. Polscy badacze z Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy określili babkę płesznik jako „złoty standard" w regulowaniu wypróżnień[6]. W przeciwieństwie do środków przeczyszczających o działaniu drażniącym *psyllium* może być stosowane długoterminowo i jest dobrze tolerowane. Kluczowe jest jednak odpowiednie nawodnienie – każdą dawkę należy popić co najmniej 250-300 ml wody. Przy niedostatecznej ilości płynów błonnik może działać odwrotnie do zamierzonego. Należy go przyjmować 1-2 godz. po lekach, gdyż może opóźniać ich wchłanianie.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Zioło to nie jest typowym środkiem przeczyszczającym, jednak jej wpływ na przewód pokarmowy jest istotny. Mentol – główny składnik olejku miętowego – działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, m.in. poprzez wpływ na kanały wapniowe. Dzięki temu może łagodzić ból brzucha, zmniejszać wzdęcia i napięcie w jamie brzusznej, poprawiając ogólny komfort trawienny. Metaanaliza 10 badań klinicznych obejmujących ponad 1 000 pacjentów wykazała, że olejek miętowy w kapsułkach dojelitowych był skuteczniejszy od placebo w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego (IBS), takich jak ból brzucha czy zaburzenia rytmu wypróżnień[8]. Dla uzyskania efektu terapeutycznego kluczowe jest stosowanie kapsułek dojelitowych, które uwalniają olejek dopiero w jelicie. Napar z mięty działa głównie w górnym odcinku przewodu pokarmowego i może pomagać przy nudnościach, wzdęciach oraz uczuciu pełności.

Siemię lniane (*Linum usitatissimum*)

To przykład produktu, który łączy kilka korzystnych mechanizmów działania. Po pierwsze, dostarcza błonnika – zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego – który zwiększa objętość stolca i usprawnia pasaż jelitowy. Po drugie, zawiera lignany, czyli fitoestrogeny mogące wspierać równowagę hormonalną. Po trzecie, obecne w nim śluzy roślinne tworzą ochronną warstwę na błonie śluzowej jelit, ułatwiając przesuwanie treści pokarmowej. W randomizowanym badaniu klinicznym przeprowadzonym u osób z czynnościowymi zaparciami mąka z siemienia lnianego okazała się nieco skuteczniejsza od laktulozy w zwiększaniu częstości wypróżnień oraz poprawie jakości życia pacjentów[7]. Siemię lniane najlepiej spożywać w postaci mielonej, popijając odpowiednią ilością wody. Ze względu na podatność na utlenianie należy przechowywać je w lodówce i zużyć w możliwie krótkim czasie.

Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)

Znany także jako fenkuł, od dawna stosowany jest w łagodzeniu dolegliwości trawiennych. Jego olejek eteryczny, zawierający m.in. anetol i fenchon, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit. Dzięki temu może zmniejszać skurcze, ułatwiać usuwanie gazów oraz wspierać perystaltykę. W randomizowanym badaniu klinicznym z udziałem 20 pacjentów z przewlekłymi zaparciami mieszanka ziołowa zawierająca koper włoski zwiększała częstość wypróżnień i zmniejszała potrzebę stosowania środków przeczyszczających w porównaniu z placebo[9]. W innym badaniu, przeprowadzonym u osób starszych z zaparciami czynnościowymi, preparat z kopru włoskiego i róży damasceńskiej wykazał skuteczność porównywalną z polietylenem glikolu (PEG 4000)[10]. Koper włoski jest szczególnie przydatny przy zaparciach, którym towarzyszą wzdęcia i skurczowe bóle brzucha.

eprasa.pl 43a99d93d9

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Roślina ta znajduje się w domowych apteczkach od wieków – i jest tam zasłużenie. Ma zastosowanie m.in. w łagodzeniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Zawarte w rumianku związki, takie jak apigenina i pochodne azulenu, wykazują działanie przeciwzapalne na błonę śluzową oraz rozkurczowe na mięśnie gładkie jelit. Choć rumianek nie jest typowym środkiem przeczyszczającym, jego właściwości mogą być pomocne przy zaparciach spastycznych – czyli takich, w których problemem jest nadmierne napięcie jelit, a nie ich spowolniona praca. W tradycyjnej fitoterapii rumianek był stosowany m.in. w mieszankach łagodzących bolesne i utrudnione wypróżnienia, szczególnie przy napięciu w podbrzuszu[11]. Rumianek jest na ogół dobrze tolerowany i uznawany za bezpieczny przy krótkotrwałym stosowaniu. Może być stosowany u dzieci i osób starszych, natomiast w przypadku kobiet w ciąży zaleca się ostrożność i konsultację z lekarzem.

Przetacznik lekarski (*Veronica officinalis*)

Ta nieco zapomniana we współczesnej fitoterapii roślina w polskiej tradycji zielarskiej odgrywała istotną rolę. Zawiera irydoidowe glikozydy (m.in. aukubinę), a także flawonoidy i kwasy fenolowe. Tradycyjnie stosowany był przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych – jako środek wspierający trawienie i łagodzący stany zapalne błony śluzowej przewodu pokarmowego. Może pobudzać wydzielanie soków trawiennych oraz wspierać prawidłowe napięcie (tonus) mięśni gładkich jelit. Dzięki temu bywa składnikiem mieszanek ziołowych wspomagających regularność wypróżnień[12].

Aloes (*Aloe vera*)

Sok z tego sukulentu – a dokładniej zawierający aloinę wyciąg z zewnętrznej warstwy liścia – należy do silnie działających roślinnych środków przeczyszczających. Jego mechanizm działania jest zbliżony do senesu: obecne w nim antranoidowe glikozydy (aloina A i B) pobudzają perystaltykę jelita grubego oraz ograniczają wchłanianie wody, co prowadzi do wyraźnego efektu przeczyszczającego. W 28-dniowym randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą preparat zawierający aloes, glistnik i psyllium istotnie zwiększał częstość wypróżnień oraz poprawiał konsystencję stolca w porównaniu z placebo[13].

Uwaga! Aloes występuje w 2 zasadniczo różnych formach, które często są ze sobą mylone. **Wyciąg z zewnętrznej warstwy liścia (tzw. lateks aloesowy)** zawiera antranoidowe związki i działa silnie przeczyszczająco – dlatego bywa skuteczny przy zaparciach. W tej formie nie powinien być stosowany dłużej niż przez 2 tygodnie. Dłuższe stosowanie wiąże się z ryzykiem działań niepożądanych (m.in. zaburzeń elektrolitowych i osłabienia pracy jelit). **Wewnętrzny żel aloesowy (miąższ)** jest oczyszczony z aloiny i nie ma działania przeczyszczającego. Działa łagodząco na przewód pokarmowy i jest uznawany za bezpieczny przy regularnym stosowaniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Gastroenterol. 2011;106(9):1582-1591
2. J Neurogastroenterol Motil. 2021;27(2):269-278
3. Afr J Biomed Res. 2024;20(3), doi:10.4314/ajbr.v20i3
4. HMPC/EMA. Community herbal monograph on Frangula alnus Mill. – short-term use for occasional constipation. EMA/HMPC/710480/2010. 2014.
6. Int J Mol Sci. 2019;20(2):433
5. Prz Gastroenterol. 2025. PMC12224249
7. Asia Pac J Clin Nutr. 2020;29(1):61-7
8. Aliment Pharmacol Ther. 2022;56(6):932-41
9. BMC Complement Altern Med. 2010;10:17, doi:10.1186/1472-6882-10-17
10. J Integr Med. 2022;20(3):230-6
11. O.A.C. Klimuszko. Wróćmy do ziół leczniczych. Oficyna Wydawnicza Rytm, Warszawa 1987
12. Molecules. 2019;24(10):1929, doi:10.3390/molecules24101929
13. Digestion. 1991;49(2):65-71

eprasa.pl 43a99d93d9

Gemmoterapia
– terapia komórkami macierzystymi roślin cz. II

Sabina Kaluza, Dyrektor Polskiej Akademii Medycyny Naturalnej i Fitoterapii pokazuje wszechstronność tej metody leczenia i dzieli się recepturami na ból głowy i odporność!

W poprzednim artykule wskazywałam na szczególny rodzaj tkanki twórczej zawartej w pączkach roślin – **tkankę merystymatyczną**.

Jest to roślinny odpowiednik komórek macierzystych, tkanka, która zawiera wyjątkowe substancje terapeutyczne.

Podkreślałam również dostępność surowca zielarskiego w postaci 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.

A zatem w jaki sposób należy postępować z pączkami?

Możemy przygotować macerat, odwar, napar, nalewkę, wino enzymatyczne, ocet naturalny czy też glicerynowy roztwór.

Przygotowane preparaty można zażywać doustnie, ale również mogą posłużyć do wykonywania inhalacji, okładów na skórę, płukanek dopochwowych czy doodbytniczych.

Twórca gemmoterapii **Pol Henry** opracował metodę ekstrakcji substancji czynnych ze świeżych pączków za pomocą mieszaniny wody, alkoholu i gliceryny aptecznej w równych częściach. W ten sposób jesteśmy w stanie pozyskać z rośliny zarówno składniki nierozpuszczalne w wodzie, jak i te w niej rozpuszczalne, uzyskując największą koncentrację związków terapeutycznych w ekstrakcie.

Pączki roślin mają ze względu na swoje właściwości terapeutyczne szczególne powinowactwo do wybranych narządów.

Olsza czarna i szara oraz głóg doskonale sprawdzają się w preparatach poprawiających pamięć i koncentrację.

Porzeczka czarna, grab, dąb i ostrokrzew polecane są przy dolegliwościach nadnerczy.

Osłabiona trzustka szczególnie dobrze reaguje na **pączki borówki czarnej, orzecha włoskiego i morwy czarnej**.

Dla pęcherza moczowego szczególnie wskazane są **pączki gruszy, topoli oraz wrzosu**.

Monopreparaty z wyżej wymienionych surowców roślinnych wykazują swoją skuteczność w poprawie funkcjonowania narządów, natomiast ja zalecam ich łączenie aby uzyskać efekt synergii.

Czym jest synergia w kontekście fitoterapii?

To zjawisko, w którym współdziałanie kilku surowców zielarskich przynosi efekt większy niż suma ich indywidualnych działań, często opisywane jako „1 + 1 = 3”. Oznacza to, że współpracujące ze sobą w jednym preparacie zioła tworzą nową jakość, która przewyższa to, co mogłyby osiągnąć, działając osobno.

Dla przykładu w **dolegliwościach ze strony układu nerwowego**, takich jak bezsenność dobrym połączeniem jest mieszanina pączków lipy i głogu.

W przypadku **wyczerpania fizycznego** wskazane jest połączenie pączków dzikiej róży, czarnej porzeczki, dębu oraz jabłoni.

Na poprawę pamięci doskonale wpłynie połączenie pąków miłorzębu dwuklapowego, jabłoni, głogu i oliwki.

Na **regulację ciśnienia** wpływać będzie mieszanina pączków jabłoni, głogu i oliwki, natomiast połączenie leszczyny, topoli i derenia świdwy znacząco **uszczelni naczynia krwionośne oraz wpłynie na ograniczenie stanu zapalnego w ich obrębie**.

Zatem warto podczas spacerów zielarskich zaopatrzyć się w różnorodne pączki roślin, gdyż mogą posłużyć do wykonania naprawdę skutecznych złożonych preparatów terapeutycznych.

Na koniec, aby zachęcić Państwa do tworzenia własnych domowych zdrowotnych specyfików, przygotowałam proste przepisy:

Preparat na migrenowe bóle głowy:

Składniki:
1 część pączków czarnego bzu
10 części alkoholu etylowego ok. 55-60%

Wykonanie:
Zebrane pączki rozdrobnić, alkohol podgrzać do temperatury 60°C i zalać pączki. Macerować ok. 6 tygodni, po czym przefiltrować.

Dawkowanie: 5-15 ml do szklanki ciepłej wody
Można zażyć kilka razy w ciągu dnia.
Tym preparatem można nacierać również skronie i czoło.

Preparat immunomodulujący (wzmacniający układ odpornościowy):

Składniki:
1 część pączków topoli
5 części alkoholu etylowego 85%

Wykonanie:
Pączki należy rozdrobnić, alkohol podgrzać do temperatury 70°C i zalać nim przygotowany surowiec roślinny. Macerować 6 tygodni, po czym przefiltrować.

Dawkowanie: 5-10 ml do filiżanki ciepłej herbaty lipowej. Stosować przez okres 2 tygodni.

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 43a99d93d9

NIKOTYNA NIE TAKA STRASZNA, JAK JĄ MALUJĄ

Tytoń – a co za tym idzie także nikotyna – mają reputację substancji szkodliwych dla zdrowia. Jednak ich rozróżnienie może prowadzić do przełomów w walce z covid-19 i innymi chorobami. Sprawę bada Cate Montana.

eprasa.pl 43a99d93d9

Znany na Zachodzie tytoń starożytni Majowie nazywali *quáuhyetl*, a amazońscy szamani określają go mianem *mapacho*. Niezależnie od nazwy machorka (*Nicotiana rustica*) oraz jej łagodniejsza i bardziej nowoczesna odmiana, czyli tytoń szlachetny (*Nicotiana tabacum*) od tysięcy lat odgrywają ważną kulturową rolę w życiu człowieka.

Przez długi czas tytoń uznawano za jedną z najbardziej uświęconych roślin na Ziemi. Tytoń i dym tytoniowy wykorzystywano jako środki duchowego oczyszczenia w ceremoniach leczniczych w Amazonii i wielu innych częściach świata. Dym rozdmuchiwano nad ciałami chorych w celu fizycznego uzdrawiania. Używano go także do oczyszczania ciał poszukiwaczy duchowego oświecenia i udających się na bitwę wojowników.

Tytoń palono, wciągano nosem, żuto, pito oraz rozcierano na pastę stosowaną miejscowo do leczenia ran, zmian skórnych, grzybicy i innych infekcji skóry. W różnych formach był znany i używany na całym świecie przez setki lat. Zaraz po wprowadzeniu do Europy pod koniec XVI w. tytoń szybko zyskał reputację dobrze znanego roślinnego środka leczniczego przygotowywanego przez zielarzy, sprzedawanego lekarzom w farmakopeach i stosowanego w leczeniu chorób królów, kupców, robotników i rolników.

Oczywiście najbardziej znanym – jak i niesławnym – składnikiem tytoniu jest nikotyna, czyli występujący w jego liściach alkaloid roślinny. Alkaloidy to naturalne organiczne związki chemiczne zawierające azot, które mają szerokie spektrum działania farmakologicznego w organizmie – od pobudzającego (nikotyna), przez przeciwastmatyczne (efedryna), przeciwbólowe (morfina), po przeciwmalaryczne (chinina).

Nikotyna działa na serce i układ krążenia przez przyspieszanie tętna i nasilanie skurczu naczyń krwionośnych. Oddziałuje także na pęcherz moczowy i przewód pokarmowy przez podwyższanie poziomu glukozy we krwi i tempa metabolizmu. Wyzwala wydzielanie dopaminy – neuroprzekaźnika i hormonu w mózgu stymulującego przyjemność i motywację – oraz adrenaliny – neuroprzekaźnika i hormonu uruchamiającego w organizmie reakcję „walcz albo uciekaj". Pobudzają one ośrodkowy układ nerwowy i układ sercowo-naczyniowy, co wywołuje ogólny efekt wzmożonej czujności.

Najnowsze i najważniejsze odkrycia w zakresie farmakologicznej użyteczności nikotyny dotyczą jej działania neuroprotekcyjnego, wspomagającego funkcje mózgu oraz poprawiającego zdolności poznawcze. Alkaloid ten wiąże się z receptorami w mózgu, które odpowiadają za uwagę, uczenie się i zapamiętywanie informacji.

„Najnowsze i najważniejsze odkrycia w zakresie użyteczności farmakologicznej nikotyny dotyczą jej wpływu neuroprotekcyjnego oraz wzmacniającego funkcje neurologiczne i poznawcze"

Aktywuje je przez pobudzanie przepływu jonów sodu, potasu i wapnia przez błony komórkowe neuronów. Dzięki temu mózg staje się bardziej aktywny, zdrowszy i czynnie wytwarza białka ochronne, które chronią komórki mózgowe w sytuacjach stresu lub ataku.

Nikotyna wykazuje również w mózgu działanie przeciwzapalne – aktywuje cholinergiczny szlak przeciwzapalny. Dzięki temu skutecznie zmniejsza produkcję cytokin – niewielkich, lecz ważnych w przekazywaniu sygnałów międzykomórkowych białek, które są produkowane przez kilka rodzajów komórek, w tym układu odpornościowego. W efekcie wszystkich tych korzystnych właściwości fizjologicznych nikotyna jest obecnie klinicznie badana jako potencjalny lek w terapii zaburzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroby Parkinsona i Alzheimera, zapalnych, takich jak nieswoiste zapalenia jelit i artretyzm, depresji, a nawet niektórych aspektów autyzmu i ADHD.

Demoniczna nikotyna

Jednak niewiele powszechnie używanych na Ziemi substancji jest tak demonizowanych, jak nikotyna. Jest ona szufladkowana i postrzegana jako jedyna uzależniająca substancja w papierosach, a w opinii większości lekarzy, badaczy, palaczy i ogółu społeczeństwa często uchodzi za równie uzależniającą, jak heroina – a nawet bardziej.

Na opakowaniach wszystkich produktów tytoniowych widnieją ostrzeżenia: „Uwaga: Ten produkt zawiera nikotynę, która jest substancją uzależniającą". Amerykańska Agencja Żywności i Leków oświadcza na swojej stronie internetowej: „Nikotyna jest przyczyną, dla której wyroby tytoniowe uzależniają". Kolejne badania kliniczne wskazują na ten alkaloid jako przyczynę uzależnienia od palenia, raka[1], przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)[2], pęknięcia tętniaka[3], astmy[4] i innych problemów zdrowotnych. Tysiące badań i ich wyniki wydają się niepodważalne.

W badaniach podkreślających niebezpieczny wpływ nikotyny używa się zamiennie słów: *dym tytoniowy*, *palenie*, *papierosy*, *tytoń* i *nikotyna* w odniesieniu do związku pomiędzy nikotyną a rakiem, chorobami serca, układu oddechowego, udarami mózgu, cukrzycą, uzależnieniem i wieloma innymi konsekwencjami. Traktują one nikotynę, tytoń, palenie i dym papierosowy jako jedno i to samo.

Jednak nikotyna, papierosy i palenie to nie to samo. W jednym z badań trzeba było nawet przyznać się do tego, choć wciąż demonizowano ten związek chemiczny: „Zawarta w tytoniu nikotyna przynosi choroby i śmierć milionom ludzi. Jednak nikotyna w czystej postaci ma potencjał, by stać się cennym środkiem farmaceutycznym"[5].

Nikotyna jest alkaloidem roślinnym – to jedno. Porównajmy to z kompletną listą składników dostępnych

eprasa.pl 43a99d93d9

na rynku papierosów, która – oprócz samego liścia tytoniu – zawiera obecnie co najmniej 600 chemicznych dodatków, z których wiele ma udowodnione działanie rakotwórcze[6]. Oto kilka z nich:

- toluen – produkt uboczny produkcji ropy naftowej stosowany w benzynie i materiałach wybuchowych,
- naftalen – trujący związek chemiczny zawarty w naftalinie,
- cyjanowodór – trucizna używana kiedyś do wykonywania wyroków śmierci na więźniach,
- metanol – składnik płynu chłodniczego,
- formaldehyd – środek konserwujący zawarty w płynach do balsamowania zwłok,
- kadm – metal ciężki stosowany w produkcji baterii,
- arsen – silna trucizna,
- benzen – toksyna używana do produkcji benzyny i materiałów wybuchowych.

Dym papierosowy to toksyczna mieszanina ponad 7 tys. chemikaliów, z których wiele ma właściwości rakotwórcze[7]. Nawet w produktach tytoniowych „bez dodatków" mogą znajdować się substancje niebezpieczne, takie jak kadm i ołów, pochodzące z gleby, na której uprawia się tytoń. Nawozy chemiczne stosowane w uprawie roślin zawierają siarczan amonu, azotan amonu, chlorek potasu i inne związki, które pozostają w liściach tytoniu i są wdychane podczas palenia. Podobnie w tytoniu do żucia, e-papierosach, nikotynowych gumach i saszetkach – stosunkowo nowych zyskujących na popularności produktach – znajdują się dodatki, takie jak sztuczne aromaty i środki nawilżające, jak również metale ciężkie i aldehydy.

A jednak, jeśli uda się oddzielić nikotynę od tych metod jej dostarczania do organizmu, „mogłaby mieć potencjalne zastosowanie medyczne, gdyby była dawkowana ostrożnie, odpowiednio i w przemyślany sposób" – mówi dr Paul Newhouse, dyrektor Centrum Medycyny Kognitywnej Wydziału Psychiatrii Centrum Medycznego Uniwersytetu Vanderbilta w stanie Tennessee w USA.
– Jednak nawet w badaniach klinicznych nie potrafimy w myślach oddseparować nikotyny od palenia. A przecież jest ona alkaloidem roślinnym, a alkaloidy roślinne wykorzystujemy w medycynie od tysięcy lat – dodaje.

Nikotyna prawdziwym winowajcą?

Tak, jedna kropla czystej, laboratoryjnie wyekstrahowanej nikotyny jest śmiertelna po połknięciu lub nawet nałożeniu na skórę. Nikotyna była kiedyś głównym składnikiem środków owadobójczych Black Flag i nadal jest stosowana w pestycydach. Jednak skoro nikt przy zdrowych zmysłach nie spryska sobie ust pestycydem, to może ten roślinny alkaloid nie jest aż tak niebezpieczny, jak go przedstawiano przez ostatnich 70 lat? Cóż, może nie bezpośrednio. Jednak to wciąż jedna z najbardziej uzależniających substancji na świecie… Tak uzależniająca, jak heroina, prawda? To ona zmusza ludzi do palenia niebezpiecznych dostępnych na rynku papierosów, które zabijają ich oraz biernych palaczy, prawda?

Może nie. Owszem, nikotyna stymuluje w mózgu produkcję poprawiających samopoczucie neuroprzekaźników, takich jak dopamina, co może prowadzić do chęci sięgnięcia po więcej. Jednak czy faktycznie jest ona główną substancją uzależniającą w papierosach? Mało znane i dobrze ukrywane harwardzkie badanie z 2016 r. dotyczące pirazyn wskazuje, że wcale nie.

Pirazyny to klasa związków organicznych z szeregu heterocyklicznego, które tworzą strukturę pierścieniową zawierającą cztery atomy węgla i dwa atomy azotu. Ze względu na ich „właściwości chemosensoryczne i farmakologiczne" zostały one włączone do pierwszych dostępnych na rynku wyrobów tytoniowych o „pełnym smaku i niskiej zawartości substancji smolistych", opracowanych pod koniec lat 60. XX w. i stosowanych do dziś. Badania wykazały, że pirazyny mają na celu działanie synergiczne z nikotyną i są wysoce skuteczne w „zwiększaniu atrakcyjności produktu, ułatwianiu rozpoczynania palenia, zniechęcaniu do jego rzucania i sprzyjaniu nawrotom nałogu"[6].

Innymi słowy: pirazyny są bardzo skuteczne w szybkim wywoływaniu uzależnienia, co jest jednym z powodów, dla których są również stosowane jako dodatki do żywności ultraprzetworzonej. A jaki inny związek heterocykliczny jest silnie uzależniający? Heroina – alkaloidowa pochodna morfiny, która napędza obecnie większość nielegalnego handlu narkotykami na całym świecie.

Istnieją również inne przesłanki wskazujące na to, że nikotyna może nie być tak uzależniającym demonem, jak ją przedstawiano. Po pierwsze są różne czynniki uzależniające związane z paleniem: powtarzalność samej czynności, bodźce wizualne, satysfakcja smakowa, pozytywne skojarzenia społeczne i silne połączenia z innymi substancjami, np. alkoholem. Wszystkie one łącznie sprawiają, że palenie jest przyjemnym i uzależniającym doświadczeniem.

A są też badania pokazujące, że papierosy o bardzo niskiej zawartości nikotyny wcale nie mają niższego potencjału uzależniającego niż te tradycyjne[8]. A co z plastrami transdermalnymi? Ile osób jest uzależnionych od tej formy przyjmowania nikotyny? Nie ma żadnych badań na ten temat. A mimo to nikotynę w papierosach i w plastrach rzekomo można stosować zamiennie.

Paląc papierosa, wdycha się około 1 mg nikotyny. Plastry nikotynowe dostarczają jej w dawkach 5-25 mg dziennie. A zatem jeden plaster może odpowiadać ilości nikotyny zawartej w całej paczce papierosów. Ale ilu nastolatków kupuje plastry nikotynowe na ulicy, żeby się odurzać? Wskaźnik nawrotów nałogu wśród palaczy stosujących systemy transdermalne jako zamiennik palenia jest również znaczący: wynosi ok. 80%. Nawet po sześciu miesiącach stosowania plastry rzadko pomagają porzucić papierosy więcej niż jednemu na pięciu palaczy[9].

W dłużej mierze tłumaczy się to obecnie różnicami w mechanizmach dostarczania.

– Wpływ nikotyny na mózg wydaje się silnie zależny od drogi i szybkości podawania. Wdychanie dymu to szybki sposób na dostarcze-

eprasa.pl 43a99d93d9

nie jej do mózgu i ma natychmiastowy efekt wzmacniający, który znacznie różni się od działania plastrów. Dlatego nie są one dobrym substytutem palenia papierosów – wyjaśnia dr Newhouse.

Na koniec – co nie mniej ważne: dlaczego szamani i uzdrowiciele uważają tytoń za jedną z najświętszych roślin na Ziemi i od tysięcy lat skutecznie wykorzystują go w celach leczniczych i ceremonialnych, skoro sprzyja on chorobom i uzależnieniom? I tu pojawia się zaskoczenie. Południowoamerykańscy szamani, a także uzdrowicielki i uzdrowiciele w ogóle, tradycyjnie używają dzikiej rośliny *Nicotiana rustica*, która zawiera dziewięciokrotnie więcej nikotyny niż komercyjna *Nicotiana tabacum* wykorzystywana do produkcji współczesnych papierosów.

Nikotyna potencjalnie pomocna

Podawanie nikotyny może złagodzić upośledzenie funkcji poznawczych w przebiegu choroby Alzheimera przez hamowanie aktywności reagującego na stres białka, co zmniejsza autodestrukcję komórek mózgowych i poprawia ich przeżywalność. Zwiększa również aktywność kinazy białkowej B, co stymuluje sygnalizację komórkową, która kontroluje procesy uczenia się i zapamiętywania.

Nikotyna może również aktywować szlaki sygnałowe receptorów tarczycy, co łagodzi zaburzenia pamięci wynikające z niedoczynności tego gruczołu. Niweluje nawet problemy z pamięcią spowodowane niedoborem snu[10]. Nikotyna w plastrach – jak stwierdzono – zmniejsza problemy z koncentracją i „objawy podstawowe" u pacjentów z ADHD[11].

– Oczywiste jest, że blokowanie funkcji receptorów nikotynowych wpływa na uwagę, a do pewnego stopnia także na pamięć i uczenie się. We wczesnych

Żywność zawierająca nikotynę

Nikotyna działa jak skuteczny środek obronny w przyrodzie – pełni rolę naturalnego odstraszacza owadów wśród roślin. W wysokich stężeniach jest też doskonałym pestycydem.

Biorąc pod uwagę powyższy fakt oraz złą reputację nikotyny w oczach opinii publicznej, nic dziwnego, że wiele stron internetowych o tematyce kulinarnej zapewnia kucharzy i smakoszy, że spożywanie bakłażana z parmezanem nie uzależni od nikotyny i nie sprawi, że zje się więcej, niż należy. Jedzenie i picie wielu z poniższych produktów nie sprawi również, że po kolacji trzeba będzie biec do lokalnej apteki po specjalne plastry czy gumę do żucia.

W końcu, aby przyjąć dawkę 2 mg, jaką można uzyskać z kawałka gumy nikotynowej, trzeba by zjeść około 20 kg bakłażana, który zawiera najwięcej nikotyny ze wszystkich znanych źródeł pokarmowych – i wchłonąć ją w całości. Zatem nawet gdyby nikotyna sama w sobie okazała się uzależniająca, łatwo zrozumieć, dlaczego mało prawdopodobne, by te małe ilości powodowały problem.

Bakłażan: 100 ng/g

Zielone pomidory: 42,8 ng/g

Przecier z dojrzałych pomidorów: 52 ng/g

Kalafior: 16,8 ng/g

Ziemniaki: 7,1 ng/g

Czerwone pomidory: 10,7 ng/g

Zielona papryka: 7,7 ng/g

Kakao: 7 ng/g

Czarna i zielona herbata: 0,69 ng/g

eprasa.pl 43a99d93d9

badaniach klinicznych, które przeprowadziłem nad nikotyną w latach 80. I na początku lat 90. XX w., pojedyncze dawki przynosiły bardzo wyraźne, szybkie korzystne efekty u osób, które z różnych powodów funkcjonują słabo. Wydaje się, że wpływa to również na wydajność psychomotoryczną – mówi dr Newhouse.

Naukowcy od dawna zauważają negatywną korelację pomiędzy chorobą Parkinsona a paleniem tytoniu, i to nie bez powodu. Wykazano farmakologiczne i neuroprotekcyjne działanie nikotyny podawanej za pomocą plastrów transdermalnych. Poprawia ona wyniki w testach motorycznych i zmniejsza efekty dopaminergiczne prowadzące do upośledzenia ruchu, funkcji poznawczych i wykonawczych u pacjentów z chorobą Parkinsona[12]. Jedno z badań wykazało nawet, że rośliny z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*) są jadalnym źródłem nikotyny, która może chronić przed tym schorzeniem. Ta rodzina roślin kwitnących obejmuje pomidory, bakłażany, ziemniaki i paprykę[13].

Choć nikotyna jest alkaloidem o działaniu przeciwzapalnym – co zaskakujące – bierze również udział w mechanizmach prozapalnych. Ponieważ reguluje komórki układu odpornościowego, nerw błędny i acetylocholinergiczne szlaki przeciwzapalne, jest uznawana za potencjalny środek wspomagający leczenie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, artretyzmu, sepsy, endotoksemii, reumatoidalnego zapalenia stawów i zapalenia mięśnia sercowego. Nikotyna skutecznie obniża również poziom cytokin zapalnych w sercu, wątrobie i śledzionie po oparzeniu[14].

„U 3 pacjentów doszło do natychmiastowego znacznego ustąpienia długotrwałych objawów pocovidowych oraz całkowitej remisji w ciągu kilku dni"

Wiadomo, że nikotyna zaostrza stany zapalne jamy ustnej w jej chorobach, takich jak paradontoza i zapalenie dziąseł. Jednak bakterie w jamie ustnej mogą regulować ten efekt, a kluczowym czynnikiem może być również dawka alkaloidu[15]. Co ciekawe, w starożytności używano sproszkowanego tytoniu zmieszanego z kredą lub wapnem jako wybielacza do zębów, a tytoniowa pasta do zębów jest nadal sprzedawana w Indiach[16].

Bat na covid-19?

Nikotyna hamuje również burze cytokinowe w płucach i – jak wykazano – zapobiega covid-19 lub łagodzi przebieg zakażenia koronawirusem[17]. To odpowiada niektórym z najbardziej zagadkowych zjawisk pandemii, a mianowicie niespodziewanie niskiej liczbie palaczy, którzy w pierwszej kolejności zakazili się wirusem, oraz tych hospitalizowanych z powodu infekcji[18].

Stanowiło to antytezę reakcji, której obawiali się naukowcy i środowisko medyczne na początku pandemii – szokującej odpowiedzi prowadzącej do fali badań klinicznych nad wpływem nikotyny na białko kolca wirusa SARS-CoV-2. Odkryto, że atakuje ono dokładnie te same receptory nikotynowe acetylocholiny w organizmie, z którymi wiąże się nikotyna[19]. Postawili hipotezę, że cząsteczka tego alkaloidu może wyprzeć koronawirusa z tych receptorów, i przeprowadzili niewielkie badanie, aby to sprawdzić.

W jego ramach przez 14 dni leczono cztery osoby niepalące cierpiące na długo utrzymujące się objawy pocovidowe – osłabienie, zaniki pamięci, ból i duszność – plastrami nikotynowymi o mocy 7 mg/24 h. Jeden pacjent omyłkowo zastosował plastry o mocy 15 mg/24 h i wycofał się z badania po wystąpieniu nudności i zawrotów głowy. U pozostałych trzech osób doszło do natychmiastowego znacznego ustąpienia

Historia Cate

Nigdy nie zaszczepiłam się przeciwko covid-19 i udawało mi się całkowicie unikać tej choroby aż do marca 2024 r. Padłam wówczas jak kamień i przez cztery dni miałam gorączkę (około 38,3°C). Nic dziwnego, że wynik testu na obecność koronawirusa okazał się pozytywny. Różnego rodzaju dolegliwości bólowe i kompletne wyczerpanie trwały jeszcze przez mniej więcej kolejny tydzień, aż w końcu wszystko minęło – tylko zmęczenie wciąż nie ustawało. Był to problem przewlekły.

Do lipca desperacko pragnęłam odzyskać utraconą energię. Dlatego ponownie zapoznałam się z informacjami na temat nikotyny od dr. Bryana Ardisa, badacza, emerytowanego chiropraktyka, certyfikowanego akupunkturzysty i dietetyka z Teksasu (healingfortheages.com). W 2022 r. słuchałam wywiadu podcastowego z jego udziałem, w którym wygłosił kilka zdumiewających twierdzeń na temat covid-19, jadów węży i nikotyny. W programie zalecał stosowanie plastrów nikotynowych, aby zapobiegać chorobie i łagodzić długo utrzymujące się objawy pocovidowe. Powoływał się na włoskie badania wykazujące ochronne działanie nikotyny na dotknięte SARS-CoV-2 receptory w mó-

eprasa.pl 43a99d93d9

długotrwałych objawów pocovidowych oraz całkowitej remisji w ciągu kilku dni. Naukowcy podsumowali badanie w następujący sposób: „Na podstawie wyników tego studium przypadku ta opcja leczenia… wydaje się o wiele lepsza od czasochłonnych, często niezachwycających lub rozczarowujących, kosztownych i skomplikowanych środków rehabilitacyjnych, z których obecnie korzystają ci pacjenci”[20].

Dr Susan Levine, alergolog/immunolog z Nowego Jorku, specjalizująca się w leczeniu chorób układu odpornościowego i znana ze swojej pracy z osobami cierpiącymi na zespół przewlekłego zmęczenia, mówi, że ma pacjentów, którzy skutecznie stosowali plastry nikotynowe w celu łagodzenia długo utrzymujących się objawów pocovidowych.

– Plastry nikotynowe pomagają ludziom, zwłaszcza tym pracującym w niepełnym lub pełnym wymiarze godzin, w skupieniu się. Niektórzy rozpoczynający tę terapię pacjenci czują się lepiej już w ciągu pierwszych kilku tygodni. Taka kuracja łagodzi również skutki aktywacji układu odpornościowego. Jednak bez przeprowadzenia badań klinicznych trudno stwierdzić, czy dana interwencja, np. plaster nikotynowy lub cokolwiek innego, działa długoterminowo – wyjaśnia dr Levine.

Nikotyna w profilaktyce i leczeniu covid-19

Plastry nikotynowe

Oto protokół zalecany przez dr. Bryana Ardisa i dr. Marca Leitzke, którzy przeprowadzili czteroosobowe badanie dotyczące wpływu nikotyny na długo utrzymujące się objawy pocovidowe[20].

Profilaktyka covid-19 Potnij plaster nikotynowy 14 mg/24 h na sześć części i codzienne przyklejaj jeden kawałek do klatki piersiowej. Rozpocznij kilka dni przed podróżą i kontynuuj przez kilka dni po powrocie. Dr Ardis dużo podróżuje i stosuje ten protokół nieprzerwanie od ponad trzech lat bez żadnych działań niepożądanych.

Długo utrzymujące się objawy pocovidowe Przyklejaj jeden plaster nikotynowy 7 mg/24 h dziennie na klatkę piersiową przez co najmniej tydzień i kontynuuj aż do ustąpienia wszystkich objawów.

Uraz poszczepienny po podaniu szczepionki przeciwko covid-19 Stosuj powyższy protokół dotyczący długo utrzymujących się objawów pocovidowych przez dwa tygodnie lub do całkowitego ustąpienia objawów.

Polecana marka: Rugby

Guma nikotynowa

Dr Ardis twierdzi, że guma nikotynowa zadziała równie dobrze jak plastry. Nie należy jednak stosować dawek wyższych niż 2 mg.

Profilaktyka covid-19 Żuj jedną gumę zawierającą 2 mg nikotyny przez co najmniej dziesięć minut dwa razy dziennie.

Długo utrzymujące się objawy pocovidowe Żuj jedną gumę zawierającą 2 mg nikotyny przez co najmniej 10 min 4 razy dziennie przez dwa tygodnie lub do całkowitego ustąpienia objawów.

Uraz poszczepienny po podaniu szczepionki przeciwko covid-19 Stosuj powyższy protokół dotyczący długo utrzymujących się objawów pocovidowych.

Polecane marki: Rugby, Lucy

BIBLIOGRAFIA

1. Front Oncol, 2015; 5:196
2. Mol Med Rep, 2022; 25(3):92
3. Stroke, 2018; 49(10): 2445–2452
4. Subst Abuse Treat Prev Policy, 2025; 20:34
5. Br J Addict, 1991; 86(5): 571–5
6. Tob Control, 2016; 25(4): 444–50
7. FDA, “Chemicals in Tobacco Products and Your Health,” May 1, 2020, fda.gov
8. Addiction, 2022; 117(2): 472–481
9. JAMA, 2015; 314(7): 718–719
10. Mol Med Rep, 2021; 23(6): 398
11. Nicotine Tob Res, 2006; 8(1): 37–47
12. Front Pharmacol, 2024; 15: 1427314
13. Ann Neurol, 2013; 74(3): 472–7
14. Eplasty, 2014; 14: e46
15. Front Pharmacol, 2024; 15: 1427314
16. J R Soc Med, 2004; 97(6): 292–296
17. Immunol Lett, 2020; 224: 28–29
18. Nicotine Tob Res, 2021; 23(8): 1436–1440
19. J Biol Chem, 2023; 299(5): 104707
20. Bioelectron Med, 2023; 9:2

zgu, ale wtedy nie zwróciłam na te odkrycia większej uwagi.

Jako była palaczka (2 paczki dziennie!) panicznie bałam się ewentualnego uzależnienia od nikotyny. Szczerze mówiąc, nieustannie powtarzane komunikaty lekarzy, rządu i mediów o jej uzależniających właściwościach sprawiły, że poważnie zwątpiłam w twierdzenia dr. Ardisa o tym, że jako pojedyncza substancja nie uzależnia. Jednak do lipca 2024 r. byłam już lepiej poinformowana, a przy tym zdesperowana. Poszłam do lokalnej apteki i kupiłam plastry nikotynowe. Ponieważ jednak nadal miałam wątpliwości co do nikotyny i uzależnienia, mimo że przeprowadziłam już pewne badania, nie zastosowałam się do zalecenia dr. Ardisa, aby stosować jeden plaster uwalniający 7 mg nikotyny dziennie przez tydzień.

Kupiłam plastry o mocy 14 mg/24 h, pocięłam je na sześć części i codziennie przez dwanaście dni naklejałam na skórę nowy plaster uwalniający 2,3 mg nikotyny (to protokół zalecany przez lekarza w celu ochrony przed wariantem covid-19). Rankiem dziesiątego dnia jechałam do miasta po zakupy spożywcze i nagle poczułam, jakby ktoś przełączył włącznik światła i cała moja dawna energia powróciła. To było niemal elektryzujące doświadczenie. Nie mogłam uwierzyć, jak dobrze się poczułam i jak bardzo byłam wcześniej wyczerpana przez tak długi czas.

Od tego czasu mój poziom energii się utrzymuje. Dodatkowo posłuchałam rady dr. Ardisa i przez kilka tygodni, w czasie podróży, używałam plastrów nikotynowych 2 mg/24 h, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia covid-19. Nie tylko nie zachorowałam ponownie (mimo że kilka razy miałam kontakt z koronawirusem), lecz także nie uzależniłam się od nikotyny. Nie wystąpiły też żadne negatywne działania niepożądane plastrów.

eprasa.pl 43a99d93d9

Holistyczne leczenie raka

Dr Leigh Erin Connealy, która prowadzi Centrum Leczenia Raka – jedną z największych i najnowocześniejszych klinik medycyny integracyjnej w Ameryce Północnej – tłumaczy, dlaczego wysokie dawki witaminy C mogą pomóc w przypadku tej choroby.

Z danych brytyjskiego systemu ochrony zdrowia – National Health Service – wynika, że u połowy populacji Wielkiej Brytanii w pewnym momencie życia rozwinie się choroba nowotworowa. To brutalne i dość przerażające statystyki. Nie tylko dlatego że rak to główna przyczyna zgonów, lecz także ponieważ konwencjonalne terapie onkologiczne są prawie tak straszne jak sama choroba. Podobne szacunki dotyczą innych krajów europejskich.

Prawdopodobnie znasz kogoś, kto przetrwał toksyczne, bolesne, a czasem oszpecające zabiegi onkologiczne, tylko po to, by przegrać swą walkę z rakiem lub doświadczyć nawrotu choroby i musieć zmagać się z nią ponownie. W badaniu z 2021 r. 40% dorosłych Brytyjczyków stwierdziło, że nowotwór bliskiego przyjaciela lub członka rodziny miał „znaczący wpływ" na ich życie.

Jako lekarz wykształcony w duchu medycyny konwencjonalnej doceniam postępy, jakich dokonano w opiece onkologicznej w ostatnich kilku dekadach. Nie wahałabym się zalecać operacji, radio-, chemio- czy immunoterapii w przypadkach nowotworów, w leczeniu których udowodniono ich skuteczność. Uznaję również wartość badań krwi, prześwietleń, rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej i innych testów. Stosuję je w mojej klinice w ramach diagnostyki przesiewowej, rozpoznawania i kontroli nowotworów.

Jednak na wczesnym etapie mojej medycznej kariery zrozumiałam, że są one niewystarczające. Rutynowe badania krwi i obrazowe świetnie wykrywają ewidentne nowotwory i zaburzenia metaboliczne, ale nie bardziej subtelne objawy raka. Zabiegi operacyjne, naświetlania i farmakoterapia mogą usunąć guza, ale to nie oznacza wyleczenia choroby nowotworowej, a często powoduje przy okazji ogromne uszkodzenia. Co z tego, że eliminuje się nowotwór, jeśli proces ten szkodzi zdrowiu pacjenta?

Jest lepsza metoda, łącząca najlepsze elementy medycyny konwencjonalnej z zabiegami, których większość lekarzy nie docenia. Guz może ujawniać się w jednym narządzie, ale pacjent to nie tylko zbiór części ciała. Aby naprawdę go uzdrowić, istotne jest leczenie całego organizmu – ciała, emocji, umysłu i ducha. Jest to istota medycyny integracyjnej. W moim Centrum Leczenia Raka leczymy tysiące pacjentów z całego świata. W terapii koncentrujemy się czterech głównych filarach integracyjnej opieki onkologicznej: profilaktyce, wczesnym wykrywaniu, leczeniu podtrzymującym oraz nowatorskich zabiegach onkologicznych.

> Zabiegi operacyjne, naświetlania i farmakoterapia mogą usunąć guza, ale to nie oznacza wyleczenia choroby nowotworowej, a często powoduje przy okazji ogromne uszkodzenia

Profilaktyka i wczesne wykrywanie

Rak nie rozwija się z dnia na dzień. Ewolucja pojedynczej komórki rakowej do pełnoobjawowego nowotworu trwa około dziesięciu lat. Każdy człowiek ma w tej chwili w organizmie komórki nowotworowe. Układ odpornościowy pracuje nad ich eliminacją 7 dni w tygodniu przez 24 godz. na dobę. Wspieranie systemu immunologicznego i ogólnego stanu zdrowia terapiami integracyjnymi to najlepszy sposób na pozbycie się nieprawidłowych komórek, zanim wyewoluują do guza nowotworowego.

Niemniej jednak u połowy mężczyzn i 1/3 kobiet w USA w końcu zostanie zdiagnozowany nowotwór, a im szybciej zacznie być leczony, tym lepsze będą wyniki terapii. Programy przesiewowe mające wykrywać zmiany przedrakowe i raka we wczesnych stadiach ratują życie, ale nie są niezawodne. Niektóre nowotwory pozostają niezauważone, a inne są diagnozowane w nadmiarze, co prowadzi do niepotrzebnych biopsji i zabiegów.

Specjaliści w dziedzinie medycyny integracyjnej docierają głębiej. Oceniamy funkcje odpornościowe, stan odżywienia, obciążenie metalami ciężkimi, poziom hormonów i emocjonalne wzorce energetyczne naszych pacjentów. Wszystko to odgrywa kluczową rolę w tworzeniu w organizmie sprzyjających nowotworom warunków.

Przeprowadzamy również szczegółową analizę markerów we krwi, w tym nowatorski test, często nazywany „płynną biopsją", zarówno w celu wczesnego wykrycia choroby, jak i w ramach monitoringu pacjentów w czasie cyklów leczenia i po ich zakończeniu. Badanie to ma wychwytywać markery nowotworowe we krwi, w szczególności nowotworowe komórki macierzyste i krążące komórki nowotworowe. Odrywają się one od guzów i trafiają do krwiobiegu, gdzie szukają sobie kolejnego miejsca do rozwoju.

Ponieważ są one odporne na radio- i chemioterapię, często pozostają w organizmie, nawet gdy pacjent nie ma już ewidentnych objawów nowotworu i ogłoszono jego remisję. Jako jedna z kilku metod wykrywania obecności nowotworowych komó-

eprasa.pl 43a99d93d9

rek macierzystych i krążących komórek nowotworowych[1] – odpowiadających za 95% przerzutów, nawrotów choroby i zgonów pacjentów onkologicznych – badanie to ujawnia je najwcześniej.

Leczenie podtrzymujące

Wielu naszych pacjentów korzysta bądź korzystało z chemio- lub radioterapii. Działania niepożądane tych metod są dobrze znane. Obejmują one zmęczenie, nudności i wymioty, wypadanie włosów, utratę masy mięśniowej i mgłę umysłową. W mojej klinice pomagamy tysiącom pacjentów dzięki integracyjnym terapiom podtrzymującym, które redukują te działania niepożądane, a w niektórych przypadkach zapobiegają im.

Opieka podtrzymująca obejmuje również wzmacnianie układu odpornościowego, który stanowi główną obronę organizmu przed rakiem i innymi chorobami. Nowotwór zmusza ten system do zbyt ciężkiej pracy, a konwencjonalne zabiegi onkologiczne powodują jego dalsze osłabianie. Zawsze jestem zdumiona, kiedy pacjenci mówią mi, że ich onkolog w ogóle nie zasugerował wzmocnienia immunologicznego. To zawsze powinien być priorytet!

Kolejną podstawą skutecznego leczenia raka jest wdrożenie przez pacjenta zdrowego stylu życia. Mam tu na myśli m.in. pokrzepiający sen, umiarkowaną aktywność fizyczną i wysokoodżywczą dietę pozbawioną cukrów i innych produktów, które upośledzają odporność i sprzyjają wzrostowi guza. Ja zalecam intensywny program suplementacji z dużymi dawkami witamin C i D3, koenzymu Q10, kurkuminy, melatoniny i innych wzmacniających funkcje immunologiczne substancji odżywczych.

Podkreślam również istotę unikania zanieczyszczeń środowiska, takich jak toksyczne środki czyszczące i produkty do higieny osobistej, pleśń, elektrosmog i inne skażenia, i tworzenia zdrowego, leczniczego „przeciwnowotworowego otoczenia". Jeśli badania wykazują podwyższony poziom kancerogennych pierwiastków – ołowiu, rtęci czy innych metali ciężkich – co zdarza się często, może być wskazany program detoksykacyjny.

Podejście integracyjne kładzie również nacisk na emocjonalny i mentalny stan pacjenta. Diagnoza nowotworu jest ogromnie stresująca, a stres sam w sobie szkodzi zdrowiu. Terapie komplementarne, takie jak akupunktura, joga, medytacja i energoterapia, to ważne narzędzia do jego łagodzenia i poprawy jakości życia. Indywidualne i grupowe

eprasa.pl 4389989309

doradztwo i wsparcie również są niezbędne w tym burzliwym okresie, nie tylko dla pacjentów, lecz także osób bliskich, które towarzyszą im w tej podróży.

Nowatorskie zabiegi onkologiczne

Integracyjna opieka onkologiczna wykracza poza wsparcie i profilaktykę. Obejmuje również szereg bezpiecznych, nietoksycznych terapii ukierunkowanych bezpośrednio na komórki nowotworowe. Chociaż nie stosuje się ich w ramach konwencjonalnej onkologii, mają uzasadnienie w solidnych badaniach naukowych i praktyce klinicznej oraz korzystają z nich tysiące pacjentów.

W mojej klinice stosujemy m.in. dożylne wlewy wysokich dawek witaminy C (patrz poniżej), tlen pod wysokim ciśnieniem, niskodawkową chemioterapię, ozonoterapię, leczenie z wykorzystaniem insuliny, impulsowe pola elektromagnetyczne oraz hipertermię. Nie wszystkie metody są skuteczne w przypadku każdego pacjenta czy rodzaju i stadia nowotworu, więc pomagamy chorym w ustaleniu najlepszej kombinacji zabiegów.

Optymalne wyniki leczenia wymagają spersonalizowanego i szeroko zakrojonego holistycznego programu zmian stylu życia, wsparcia żywieniowego i emocjonalnego oraz najskuteczniejszych terapii przeciwnowotworowych – zarówno konwencjonalnych, jak i alternatywnych. O to chodzi w integracyjnej opiece onkologicznej – o poprawę jakości życia pacjentów dzięki najlepszemu, co ma do zaoferowania medycyna.

Wysokie dożylne dawki kwasu askorbinowego

Jedną z podstaw mojego leczenia są wysokie dawki dożylnie podawanej witaminy C. Wszyscy wiedzą, że jest ona ważnym antyoksydantem. Wchodzi w skład preparatów multiwitaminowych, a wielu ludzi zażywa jej większe ilości w celu wzmocnienia funkcji odpornościowych i redukcji ryzyka infekcji dróg oddechowych. Witamina C bierze również udział w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów i białek. Jest też niezbędna do wytwarzania kolagenu – białka wchodzącego w skład struktury skóry, kości, chrząstki i innych tkanek łącznych.

Badania wykazują, że suplementacja witaminy C nie tylko wzmacnia funkcje odpornościowe, lecz także chroni przed powikłaniami cukrzycy, chorobami sercowo-naczyniowymi, dną moczanową, zaćmą i zwyrodnieniem plamki żółtej związanym z wiekiem. Stosowana miejscowo wspomaga ona również naprawę uszkodzonej przez słońce skóry. Z kolei witamina C podawana dożylnie ma silne właściwości przeciwnowotworowe.

Historia witaminy C w leczeniu onkologicznym

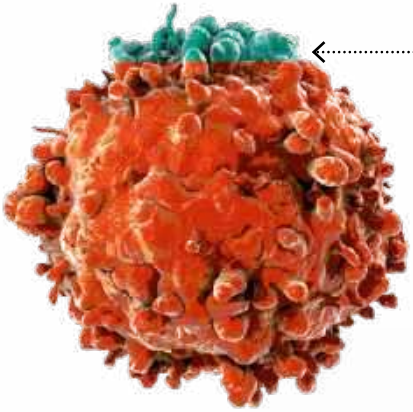
Po raz pierwszy odnotowano to w latach 70. XX w., kiedy laureat Nagrody Nobla dr Linus Pauling oraz dr Ewan Cameron opublikowali wyniki badania, według którego wśród pacjentów z nieuleczalnym rakiem leczonych wysokimi dawkami doustnej i dożylnej witaminy C znacząco wzrósł czas przeżycia. Po roku terapii wciąż żyło 22% z nich w porównaniu z zaledwie z 0,4% w grupie kontrolnej[2].

Skłoniło to amerykańskich naukowców z Kliniki Mayo do przeprowadzenia klinicznego badania zastosowania witaminy C w leczeniu pacjentów z zaawansowanym rakiem. Wyniki były nijakie: brak poprawy wyników terapii. Łatwo to jednak wyjaśnić. W przeciwieństwie do wstępnych badań w późniejszych próbach stosowano witaminę C wyłącznie doustnie. W ogóle nie podawano jej dożylnie – i to spowodowało różnicę.

Rak w liczbach

Z szacunków brytyjskiego systemu ochrony zdrowia – National Health Service – wynika, że u połowy Brytyjczyków w pewnym momencie życia rozwinie się choroba nowotworowa.

Po drugiej stronie oceanu u połowy mężczyzn i 1/3 kobiet w USA w końcu zostanie zdiagnozowany nowotwór.



NOWOTWOROWE KOMÓRKI MACIERZYSTE I KRĄŻĄCE KOMÓRKI NOWOTWOROWE POWODUJĄ 95% PRZERZUTÓW, NAWROTÓW CHOROBY I ZGONÓW PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH.

22-PROCENTOWY WSKAŹNIK PRZEŻYCIA

W przełomowym badaniu dr. Linusa Paulinga po roku terapii wysokimi dawkami doustnie i dożylnie podawanej witaminy C wciąż żyło 22% pacjentów z nieuleczalnym rakiem. W grupie kontrolnej odsetek ten wyniósł zaledwie 0,4%.

0,4-PROCENTOWY WSKAŹNIK PRZEŻYCIA

eprasa.pl 43a99d93d9

Cynik mógłby powiedzieć, że było to celowe. W końcu chemio- i radioterapia były w tamtym czasie uznanymi metodami leczenia i nadal tak pozostaje. Nikt nie spodziewał się, że niedroga witamina zadziała, a badanie zaprojektowano tak, by potwierdzić to przypuszczenie. W każdym razie prawie położyło to kres dalszym próbom. Z wyjątkiem garstki alternatywnych lekarzy, którzy nadal skutecznie leczyli pacjentów onkologicznych witaminą C, praktycznie nikt nie zwracał uwagi na jej postać dożylną.

Doustna kontra dożylna witamina C

Następnie, na początku XXI w., pałeczkę przejął dr Mark Levine, uznany naukowiec z amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia. W badaniu z 2005 r. wykazał on wraz ze swoim zespołem, że wysokie stężenia witaminy C naprawdę zabijają komórki nowotworowe[3]. Na 10 linii komórek rakowych i 4 rodzaje normalnych komórek, które badali naukowcy, witamina była silnie toksyczna dla pięciu linii komórek nowotworowych, ale nie wykazywała żadnych działań niepożądanych w stosunku do tych prawidłowych.

Naukowcy odkryli, że w wysokich stężeniach witamina C wchodzi w reakcję z żelazem we krwi, co powoduje wytworzenie dużych ilości nadtlenku wodoru. Jest on śmiercionośny dla wielu rodzajów komórek rakowych. Jednak normalne komórki chroni przed nim enzym o nazwie katalaza, który rozkłada ten związek i unieszkodliwia go.

Dr Levine i jego współpracownicy odkryli również, że jedyną metodą na osiągnięcie tych wysokich stężeń witaminy C jest jej podawanie w postaci infuzji dożylnych. Organizm kontroluje jej poziom we krwi przez ograniczanie ilości, jaką może wchłonąć na raz przewód pokarmowy. Nadwyżki są wydalane, co stanowi przyczynę luźnych stolców po zażyciu wysokich dawek witaminy C u niektórych osób. Infuzje dożylne omijają ten mechanizm kontroli. Dzięki temu jej poziom we krwi w przypadku tej formy podania może być sto razy wyższy niż ten, który można by osiągnąć dzięki podobnej dawce przyjętej w postaci doustnej.

Terapie komplementarne, takie jak akupunktura, joga, medytacja i energoterapia, to ważne narzędzia do łagodzenia stresu i poprawy jakości życia

Dla kogo może być korzystna dożylnie podawana witamina C?

Badania laboratoryjne wykazały, że dożylnie podawana witamina C ogranicza namnażanie się komórek chłoniaka oraz nowotworów prostaty, trzustki, płuc, jelita grubego, piersi, jajnika i mózgu. Terapia ta dobrze działała również w badaniach i próbach klinicznych[4], chociaż ogranicza je brak motywacji finansowej w analizie bezpiecznych naturalnych terapii, które mogłyby konkurować z lekami z arsenału Wielkiej Farmacji.

Historia jednego z ostatnich przypadków dotyczy mężczyzny z zaawansowanym gruczolakorakiem przewodowym trzustki – nowotworem związanym z fatalnym rokowaniem i wskaźnikiem pięcioletniego przeżycia na poziomie zaledwie 6%. Po decyzji o zastosowaniu podawanych dożylnie wysokich dawek witaminy C jako jedynej formy leczenia pacjent przeżył prawie cztery lata po diagnozie. Udokumentowano właściwie regresję nowotworu, po której mężczyzna zmarł w wyniku sepsy po perforacji jelita[5].

Dożylnie podawana witamina C nie tylko bezpośrednio oddziałuje na nowotwory, lecz także znacząco poprawia jakość życia pacjenta, która jest szczególnie istotna w przypadku chorych z zaawansowanym rakiem lub tych poddających się konwencjonalnemu leczeniu. Stosowaliśmy ją u wielu osób w czasie chemioterapii i zwykle zgłaszały one redukcję związanych z nią nudności, wymiotów, zmęczenia i innych objawów niepożądanych.

Dożylnie witaminę C stosuje się zwykle w ramach złożonego programu leczenia, który może obejmować terapie konwencjonalne oraz szereg metod integracyjnych. Podczas zabiegów pacjent po prostu relaksuje się na leżance, podczas gdy indywidualnie dobrana dawka witaminy jest powoli podawana w kroplówce przez kilka godzin. Ich częstość zależy od kilku czynników, ale zwykle odbywają się dwa razy w tygodniu. Witamina C podawana dożylnie jest bezpieczna i dobrze tolerowana nawet w wysokich dawkach.

BIBLIOGRAFIA

1. Cancers (Basel), 2020; 12(4): 867
2. Proc Natl Acad Sci USA, 1976; 73(10): 3685–9
3. Proc Natl Acad Sci USA, 2005; 102(38): 13604–9
4. Antioxidants (Basel), 2021; 10(12): 1894; J BUON, 2021 Nov1; 26; Antioxidants (Basel), 2018; 7(7): 89
5. Anticancer Drugs, 2018; 29(4): 373–9

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 43a99d93d9

Kaprysy pogody

Czy Twoje zdrowie szwankuje, gdy zmienia się pogoda lub pora roku? Homeopata David Needleman oferuje garść homeopatycznych leków, które pomogą Ci poczuć się słonecznie, niezależnie od pogody.

Wielu spośród moich pacjentów donosi o tym, że zmiany pogody wywierają wpływ na ich samopoczucie fizyczne i psychiczne. Od ospałości w zimne, wilgotne dni po bóle głowy przy silnym wietrze – objawy zdrowotne mogą często pojawiać się, nasilać lub ustępować wraz ze zmianami pogody.

Niektóre osoby zauważają, że oddziałują na nie zmiany pór roku. Klasycznym tego przykładem jest katar sienny.

Istnieje też choroba afektywna sezonowa (SAD), rodzaj depresji związany zazwyczaj ze zmniejszoną ekspozycją na światło słoneczne podczas krótszych dni jesieni i zimy. Objawy takie jak obniżony nastrój, ospałość, uczucie rozpaczy, zmniejszone libido i trudności z koncentracją pojawiają się w schemacie sezonowym.

Leki na każdą pogodę

Homeopatia może być przydatnym narzędziem dla każdego, u kogo pogoda lub zmiany pór roku wywołują albo nasilają objawy. Oto lista leków, które według mojego doświadczenia są najskuteczniejsze w różnych typach warunków pogodowych i zmian pór roku.

Należy pamiętać, że poniższe listy nie są wyczerpujące i zawierają jedynie leki o największym prawdopodobieństwie przydatności; prezentują one zaledwie krótki przegląd tego, co może okazać się użyteczne w twoim przypadku.

Wiatr

Aurum Metallicum, Chamomilla, Hepar Sulfur, Lycopodium, Nux Vomica, Phosphorus, Pulsatilla, Rhododendron, Spongia.

Niektóre z objawów

Oto krótki wybór objawów, o jakich donosi wielu moich pacjentów w związku z pogodą lub porami roku.

- Ogólne złe samopoczucie,
- Brak energii,
- Brak motywacji,
- Ospałość,
- Powolny powrót do zdrowia po chorobie,
- Uporczywe bóle głowy,
- Zablokowane zatoki,
- Uczucie przygnębienia,
- Objawy reumatyczne, takie jak bóle, obrzęki i sztywność stawów.

Mokra pogoda

Istnieje ponad 100 możliwych leków na objawy wywoływane przez wilgotną pogodę. Oto niewielki wybór: Arsenicum Album, Badiaga, Calcarea Carbonica, Dulcamara, Natrum Sulfuricum, Nux Moschata, Pulsatilla, Rhododendron, Rhus Toxicodendron, Thuja, Veratrum Album.

Ciepła temperatura

Także i w tym przypadku można używać wielu leków, ale poniższe należą do najważniejszych:

Apis Mellifica, Argentum Nitricum, Arsenicum Iodatum, Fluoricum Acidum, Gelsemium, Iodum, Kalium Iodatum, Kalium Sulfuricum, Lachesis, Ledum, Natrum Muriaticum, Natrum Sulfuricum, Platina, Pulsatilla, Secale, Sulfur.

Wietrznie i burzowo

Badiaga, Kalmia, Nux Moschata, Rhododendron.

Deszcz

Dulcamara, Naja, Natrum Sulfuricum.

Burze

Natrum Carbonica, Phosphorus.

Zbliżająca się burza

Rhododendron.

Zmiana pogody

Begonia, Dulcamara, Nux Moschata, Phosphorus, Ranunculus Bulbosus, Rhododendron, Rhus Toxicodendron, Silicea.

Wiosna

Ambra Grisea, Belladona, Calcarea Carbonica, Gelsemium, Lachesis, Lycopodium.

Lato

Belladonna, Lachesis.

Jesień

Colchicum, Dulcamara, Kalium Bichromicum, Lachesis, Rhus Toxicodendron.

Zima

Aconite, Ammonium Carbonicum, Arsenicum Album, Aurum Metallicum, Bryonia, Camphora, Dulcamara, Fluoricum Acidum, Helleborus, Hepar Sulfur, Kalium Carbonicum, Lycopodium, Manganum, Moschus, Nux Moschata, Nux Vomica, Petroleum, Pulsatilla, Rhus Toxicodendron, Strontium Carbonica, Veratrum Album.

Choroba afektywna sezonowa (SAD)

Phosphorus.

Który lek?

Kilka leków pojawia się na powyższych listach więcej niż jeden raz, ponieważ są odpowiednie dla różnych warunków. Aby określić, który będzie najlepszy dla Ciebie w oparciu o Twoje indywidualne objawy, konstytucję organizmu i historię medyczną, dobrym pomysłem będzie skonsultowanie się z wykwalifikowanym homeopatą.

Możesz oczywiście wybrać lek, który według twoich odczuć będzie pomocny, ale znalezienie tego właściwego może wymagać kilku prób. Oto niektóre z najbardziej uniwersalnych leków na problemy

eprasa.pl 43a99d93d9

związane z pogodą i porami roku, wraz ze wskazówkami, dla kogo najlepiej się nadają.

Dulcamara
Wybierz ten lek, jeżeli jesteś wrażliwy na zimno i wilgoć, a także na klimatyzację. Być może dokuczają ci też gorące dni i zimne noce. Możesz mieć objawy reumatyczne, takie jak ból i sztywność stawów, które zawsze nasilają się w wilgoci i zimnie.

Nux Moschata
Ten lek jest odpowiedni dla osób, które cierpią z powodu zimnych kończyn, a także suchości skóry i błon śluzowych.

Rhododendron
To lek idealny dla osób cierpiących na objawy reumatyczne, szczególnie w gorętszej porze roku. Często przepisywany jest tym, którzy czują się źle lub gorzej przed burzą, oraz tym, którzy boją się burz i grzmotów.

Rhus Toxicodendron
To ważny lek dla osób cierpiących na objawy artretyczne lub reumatyczne. Inne objawy skłaniające do sięgnięcia po Rhus Toxicodendron obejmują ból przy rannym wstawaniu (który ulega złagodzeniu pod wpływem delikatnego ruchu), gorące, obolałe i obrzęknięte stawy oraz wyraźny niepokój.

Phosphorus
To najlepszy lek dla tych, którzy są wrażliwi na wiele wpływów, takich jak światło, dźwięk, zapachy, dotyk i burze. Energia osoby, której potrzebny jest Phosphorus, przypomina starą zapałkę woskową: rozbłyska z ogromną energią, po czym szybko się wyczerpuje i gaśnie.

Sugerowane dawkowania
Dla wszystkich wymienionych leków zalecam potencję 30C. Bierz przy pierwszym pojawieniu się objawów, 3 razy dziennie, aż objawy się zmniejszą.

Jeżeli chcesz brać Phosphorus z powodu SAD, stosuj go od końca września do początku kwietnia – zaopatrz się w wystarczającą ilość leku.

Homeopatia na elektrowrażliwość
Kolejnym czynnikiem środowiskowym, który może wpływać na zdrowie i samopoczucie, są pola elektromagnetyczne (EMF) wytwarzane przez urządzenia takie jak telefony, Wi-Fi oraz maszty sieci telefonii mobilnej. Niektóre osoby zauważają, że są bardzo wrażliwe na pola elektromagnetyczne i doświadczają objawów obejmujących bóle głowy, zmęczenie i problemy skórne.

Zasadniczą częścią każdego planu leczenia jest zmniejszenie ekspozycji na te pola, ale homeopatia również może być pomocna. Kombinacja leków zwana EMF Co, do nabycia w firmie Ainsworths (ainsworths.com), została opracowana specjalnie pod kątem tego problemu. Wypróbuj ją w potencji 30C w dawce leczniczej 3 razy dziennie przez kilka dni, po czym zastąp ją jedną dawką podtrzymującą każdego dnia.

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 43a99d93d9

9 SPOSOBÓW NA

Anemia

Stan ten inaczej określany jest niedokrwistością z powodu niedostatecznej ilości zdrowych krwinek czerwonych lub zawartej w nich hemoglobiny, w wyniku której krew nie jest w stanie odpowiednio wydajnie transportować tlenu do tkanek i komórek. Zdecydowanie najczęstszą przyczyną anemii (nawet do 80% przypadków) jest niedobór żelaza, niezbędnego do prawidłowej produkcji hemoglobiny – białka nadającego krwi czerwoną barwę i odpowiadającego za transport tlenu z płuc do komórek i dwutlenku węgla z komórek do płuc. Niedobór żelaza może być skutkiem niewłaściwej diety, zaburzeń wchłaniania, krwawień (np. obfitych miesiączek), a także zwiększonego zapotrzebowania na ten pierwiastek (podczas ciąży i karmienia piersią, w okresach intensywnego wysiłku fizycznego oraz w wieku rozwojowym u dzieci i młodzieży). Niedobór żelaza może też być spowodowany stosowaniem (zwłaszcza długotrwałym) niektórych leków, takich jak inhibitory pompy protonowej (IPP), niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), oraz suplementy wapnia. Przyczyną anemii może być również niedobór witaminy B12 oraz folianów (witaminy B9).

Do najczęstszych objawów anemii należą osłabienie, zmęczenie, bladość skóry, duszność, przyspieszona lub nieregularna praca serca, zawroty głowy, zimne stopy i dłonie, bóle głowy, kruchość paznokci oraz pogorszenie koncentracji i funkcji poznawczych.

Poza niedoborami składników odżywczych przyczyną anemii mogą być też przewlekłe infekcje lub choroby zapalne, schorzenia nerek oraz leki hamujące czynność szpiku kostnego, takie jak leki immunosupresyjne, przeciwnowotworowe, sulfonamidy, metotreksat, metformina i inne, a także chemio- i radioterapia. W rzadkich przypadkach anemia może mieć podłoże autoimmunologiczne lub genetyczne, jak np. anemia aplastyczna, cechująca się niedostateczną produkcją krwinek; anemia hemolityczna, w której rozpad krwinek następuje szybciej niż ich produkcja; autoimmunologiczna anemia złośliwa, wywołująca niedobór witaminy B12; a także anemia sierpowata i talasemia – wrodzone, dziedziczne choroby, w których nieprawidłowa budowa hemoglobiny uniemożliwia produkcję zdrowych krwinek czerwonych.

Zamieszczone poniżej wskazówki dotyczą jednak tylko przeciwdziałania anemii wynikającej z niedoboru żelaza, natomiast w przypadku anemii wywołanych innymi przyczynami suplementacja żelaza może być nieskuteczna lub nawet niekorzystna, a terapia musi zostać indywidualnie uzgodniona z lekarzem.

eprasa.pl 43a99d93d9

1. STARANNIE KOMPONUJ POSIŁKI

Żelazo w produktach spożywczych występuje w 2 formach: jako żelazo hemowe i niehemowe. To pierwsze jest łatwiej przyswajalne i występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, podroby, ryby, jaja), podczas gdy drugie znajduje się głównie w produktach roślinnych (zboża, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, niektóre warzywa) i cechuje się gorszą przyswajalnością. Obecność żelaza hemowego ułatwia wchłanianie żelaza niehemowego, dlatego wskazane jest łączenie produktów roślinnych bogatych w żelazo (np. zielonych warzyw liściastych) z produktami mięsnymi, a także z witaminą C, która może zwiększać absorpcję żelaza nawet o 300%. Nie należy natomiast źródeł żelaza łączyć z nabiałem, napojami bogatymi w polifenole (kawa, herbata) oraz z nadmiarem błonnika. Warto natomiast dodawać przyprawy i zioła ułatwiające wchłanianie żelaza, takie jak kozieradka, imbir, pieprz czarny, czosnek i pietruszka.

3. UŻYWAJ ŻELAZNYCH NACZYŃ

Garnki i patelnie wykonane z żeliwa (czyli stopu żelaza z węglem) mogą oddawać pewną ilość przyswajalnego żelaza do przyrządzanych w nich potraw. Jak stwierdzono w jednym z badań, zawartość żelaza może w ten sposób zwiększyć się o wartość 3,1-147,3 µg na gram pożywienia[3]. Podobną rolę może pełnić żelazna sztabka, wkładana do naczynia (z dowolnego materiału) na czas gotowania. Żelazo wymywane jest najintensywniej podczas gotowania potraw kwaśnych (np. z sokiem z cytryny lub pomidorami). Gotowanie w żeliwnych naczyniach może znacząco podnieść zarówno poziom żelaza, jak i hemoglobiny, szczególnie u dzieci i osób wykazujących niedobory żelaza[4].

2. UNIKAJ „ZŁODZIEI" ŻELAZA

Nawet jeśli staramy się zapewnić organizmowi odpowiednią ilość żelaza w pożywieniu, to często nasze wysiłki niweczone są przez skrytych winowajców, utrudniających wchłanianie tego pierwiastka. Są nimi m.in. kawa i herbata, gdyż zawarte w nich taniny wiążą cząsteczki żelaza, czyniąc je niedostępnymi dla organizmu. Niekorzystnie działają również fityniany, czyli sole kwasu fitynowego, występujące przede wszystkim w zbożach (zwłaszcza w otrębach), roślinach strączkowych, orzechach. i nasionach. W jednym z badań stwierdzono, że rozłożenie kwasu fitynowego w pożywieniu może zwiększyć wchłanianie żelaza nawet 12-krotnie[1]. Skutecznym sposobem unieszkodliwiania fitynianów jest fermentacja. Wchłanianie żelaza niehemowego pogarsza się w obecności wapnia oraz białek roślinnych, a także białek zwierzęcych niepochodzących z mięsa, lecz z nabiału. Mleko, sery i jaja mogą zmniejszać wchłanianie żelaza niehemowego o 10-50%[2]. Produkty sojowe utrudniają przyswajanie żelaza nawet wtedy, gdy zostaną pozbawione swej wysokiej zawartości fitynianów. Wchłanianie żelaza blokują też fosforany i szczawiany. Nadmiar błonnika może wiązać znaczne ilości żelaza, przyczyniając się do jego niedoboru. Dla prawidłowego wchłaniania żelaza niezbędne jest odpowiednie zakwaszenie żołądka, dlatego też leki przeciwko zgadze i refluksowi, hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego, utrudniają przyswajanie żelaza.

4. POLUB BURAKI

Sok z tych warzyw może podnosić poziom hemoglobiny i liczbę czerwonych krwinek nie tylko dzięki zawartości żelaza w tym warzywie, ale też dzięki bogactwu witamin, odgrywających istotną rolę w erytropoezie (produkcji erytrocytów), takich jak witaminy A, C, B2, B6, B12 i foliany. W jednym z badań kobiety z anemią z niedoboru żelaza, wypijające 2 razy dziennie po 125 ml soku z buraka, uzyskały po 21 dniach znaczący wzrost poziomu hemoglobiny i parametrów czerwonych krwinek[5].

eprasa.pl 43a99d93c

5. UZUPEŁNIAJ FE

Do suplementacji najczęściej stosuje się sole żelaza, takie jak siarczan, glukonian i fumaran żelaza. Powinny być przyjmowane na czczo lub między posiłkami. Suplementacja żelaza często wywołuje jednak niepożądane skutki uboczne, głównie ze strony przewodu pokarmowego, takie jak biegunki, zaparcia, zgaga i mdłości. Można je złagodzić, zmniejszając dawkę suplementu, co nie obniży znacząco jego skuteczności, a nawet – paradoksalnie – może zwiększyć jego wchłanianie. Na polecenie zasługuje także diglicynian żelaza jako związek łagodny dla przewodu pokarmowego, a jednocześnie będący jedną z najlepiej przyswajalnych form żelaza[6]. Preparaty żelaza zawierają często także witaminę C, ułatwiającą wchłanianie tego pierwiastka. Dzienne zapotrzebowanie na Fe wynosi ok. 10 mg dla mężczyzn i 15-20 mg dla kobiet w wieku rozrodczym, a dla kobiet w ciąży – 26-27 mg. W przypadku niedokrwistości dawka suplementu powinna zostać określona przez lekarza na podstawie badań krwi (m.in. ferrytyny, transferyny i morfologii). Należy pamiętać, że nadmiar żelaza może być niekorzystny, a nawet niebezpieczny dla organizmu. Lepiej nie przyjmować jednocześnie suplementów żelaza i suplementów wapnia lub cynku, gdyż pierwiastki te konkurują ze sobą o dostęp do receptorów jelitowych i mogą wzajemnie hamować swoje wchłanianie. Należy więc zachować kilkugodzinny odstęp między takimi suplementami. Unikać należy także jednoczesnego przyjmowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych, gdyż ich połączenie z suplementami żelaza może nasilać niekorzystny wpływ na przewód pokarmowy.

6. SIĘGNIJ PO LAKTOFERYNĘ

To wiążąca żelazo glikoproteina występująca w najwyższych stężeniach w siarze i mleku matki. Na potrzeby suplementacji pozyskiwana jest głównie z mleka krowiego. Laktoferyna dostarcza żelazo do komórek nabłonka jelit, gdzie wiąże się z odpowiednimi receptorami i uwalnia żelazo do wnętrza komórek. W przypadku niedoborów żelaza ilość takich receptorów rośnie, co pomaga w lepszym wchłanianiu tego pierwiastka. W badaniu obejmującym 100 kobiet w ciąży stwierdzono, że 100 mg laktoferyny przyjmowane 2 razy dziennie poprawiło poziom hemoglobiny, żelaza i ferrytyny oraz całkowitą zdolność wiązania żelaza (TIBC) równie skutecznie, jak 520 mg siarczanu żelaza dziennie, przy znacznie mniejszej ilości skutków ubocznych[7]. Laktoferynę można też stosować równolegle z suplementacją żelaza, co pozwala zmniejszyć jego dawkę dzięki lepszemu transportowi i wchłanianiu.

7. BIERZ WITAMINY

Witamina C ułatwia wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego, o ile jest spożywana jednocześnie z suplementami lub produktami bogatymi w żelazo. Może też przeciwdziałać hamowaniu absorpcji żelaza przez inhibitory w diecie, takie jak fityniany i taniny. Zmniejsza stres oksydacyjny i zapobiega krwawieniom, będącym skutkami jej niedoboru. Spożywanie kwasu askorbinowego zwiększa przyswajalność żelaza niehemowego. Suplementacja 500 mg witaminy C 2 razy dziennie (po lunchu i po obiedzie) przez 2 miesiące pozwoliła znacząco podnieść poziom hemoglobiny, żelaza i ferrytyny u wegetarian[8].
Foliany i witamina B12 odgrywają kluczową rolę w procesie produkcji czerwonych krwinek i w syntezie ich DNA, Na niedobór witaminy B12 szczególnie narażeni są wegetarianie i weganie.
Witamina B6 (pirydoksyna) jest niezbędna dla prawidłowej syntezy hemu (głównego składnika hemoglobiny).
Witamina B2 (ryboflawina) zwiększa dostępność żelaza w organizmie i poprawia odpowiedź na suplementację tego pierwiastka, podnosząc poziom hemoglobiny i liczbę erytrocytów.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Vitam Nutr Res. 2004 Nov;74(6):445-52
2. Nutr Rev. 1997 Apr;55(4):102-10
3. Int. J. Vitam. Nutr. Res., 74 (1), 2004, 21-26
4. Hum Nutr Dietet, 16, pp. 275-281
5. Biosc.Biotech.Res.Comm. Special Issue Vol 13 No 8 2020 Pp-81-85
6. Br J Haematol. 2024;00:1-15
7. Acta Obstetricia et Gynecologica. 2009; 88: 1031-1035
8. Indian J Physiol Pharmacol. 1995 Oct;39(4):403-6
9. Научное обозрение. Медицинские науки. 2017. № 4 С. 26-41
10. Pakistan Journal of Medical & Cardiological Review, 4(3), 1627-1638
11. https://doi.org/10.31689/rmm.2025.32.4.323
12. Bangladesh Journal of Medical Science, 23(3), 597-609

eprasa.pl 43a99d93d9

8. PIJ POKRZYWĘ I MNISZEK

Dzięki wysokiej zawartości żelaza oraz witaminy C pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) znajduje zastosowanie w tradycyjnym ziołolecznictwie jako środek wspomagający tworzenie czerwonych krwinek[9]. Świeże liście pokrzywy zawierają 1,6 mg żelaza w 100 g. Jest ona też bogatym źródłem witaminy K, dzięki czemu może zapobiegać krwawieniom. Można stosować ją w postaci naparu z suszonych lub świeżych liści, jak również w postaci soku ze świeżego ziela.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) również wykazuje skuteczność w przeciwdziałaniu anemii z niedoboru żelaza. Jego liście i korzeń są doskonałym źródłem tego pierwiastka. Jeszcze lepsze efekty przynoszą liście mniszka w połączeniu z bogatą w witaminę C nacią pietruszki. Po 8 tygodniach picia takiego naparu u uczestników badania odnotowano wyraźny wzrost poziomu hemoglobiny i ferrytyny oraz hematokrytu[10].

9. JEDZ LIŚCIE MORINGI

To pochodząca z Indii roślina o wyjątkowo wysokiej zawartości składników odżywczych, w tym witamin i żelaza o wysokiej biodostępności. W 100 g suszonych liści moringi olejodajnej (*Moringa oleifera*) znajduje się ok. 28 mg żelaza, czyli ok. 25-krotnie więcej niż w szpinaku. Liście bogate są też w witaminę C (ok. 220 mg na 100 g świeżych liści)[11]. Wraz z pozostałymi witaminami, składnikami mineralnymi i aminokwasami wspiera ona wzrost, różnicowanie i proliferację krwiotwórczych komórek macierzystych oraz produkcję czerwonych krwinek. Przegląd 15 badań potwierdził, że moringa podnosi poziom hemoglobiny i ferrytyny oraz inne parametry hematologiczne u ciężarnych kobiet z anemią i może być alternatywą dla osób, które nie tolerują suplementów żelaza z powodu ich skutków ubocznych[12]. W badaniach tych stosowano ekstrakt z moringi w dawce 500 mg dziennie lub sproszkowane liście w dawce 2 g dziennie.

REKLAMA

Stworzony dla kobiet

wypróbuj

Floradix® z żelazem

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

Salus

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

eprasa.pl 43a99d93d9

Piękni i w dobrej formie

Singularis
Wiesiołek GLA – LA
Cena: 63,60 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety wiesiołek GLA – LA przeznaczony jest dla osób dorosłych jako środek uzupełniający dietę w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z oleju z wiesiołka (Evening Primrose Oil). Olej ten tłoczony na zimno jest źródłem niezbędnych nienasyconych tłuszczów omega-6, zwłaszcza kwasu linolowego (LA) i gamma-linolenowego (GLA). Olej z wiesiołka jest prekursorem prostaglandyn, które są regulatorami związanymi z wieloma funkcjami metabolicznymi organizmu. Olej z wiesiołka ma wpływ na: zdrowie skóry, zdrowie hormonalne, układ krążenia oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Wsparcie mitochondriów

Singularis
Kwas R-alfa liponowy
Cena: 126,27 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

R-ALA to wysoce przyswajalna aktywna forma kwasu alfa liponowego, która pomaga w odpowiednim funkcjonowaniu mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny oraz ma właściwości antyoksydacyjne. Substancja ta może korzystnie wpłynąć na redukcję stężenia glukozy w krwiobiegu. Kwas R-alfa liponowy jest rozpuszczalny zarówno w wodzie, jak i w tłuszczach, co pozwala mu oddziaływać na każdą komórkę lub tkankę w ciele.

Natomiast zawarta w tym suplemencie diety inulina z korzenia cykorii wspomaga perystaltykę jelit oraz wchłanianie substancji odżywczych. Dobroczynna całość zamknięta jest w kapsułkach wegańskich.

Ochrona dla serca, wątroby i trzustki

Singularis
Kwercetyna Pro 95%
Cena: 94,64 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kwercetyna Pro Singularis Superior zawiera ekstrakt z kwiatów i pąków perełkowca japońskiego standaryzowany na 95% kwercetyny, cytrynian cynku oraz Bioperine – opatentowany i przebadany ekstrakt z pieprzu czarnego.

Kwercetyna wspiera regulacje poziomu glukozy we krwi, chroni układ sercowo-naczyniowy, wspomaga pracę wątroby, ułatwia pozbycie się nadwagi oraz pasożytów, a także korzystnie wpływa na nastrój, ponieważ łagodzi zachowania depresyjne.

Ponadto w preparacie znajduje się cynk. Pierwiastek ten pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, podczas gdy Bioperine wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

Trzymaj w karbach cukier i cholesterol

Singularis
Odpowiedni cukier Berberyna
Cena: 52,47 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu Rebersa®, standaryzowany na zawartość 99,8% berberyny. Wyciąg ten pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać poziom trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. To jednak nie wszystko. Jak wynika z badań naukowych, berberyna ma działanie przeciwdrobnoustrojowe oraz przeciwzapalne.
Odpowiedni cukier berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych.

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 43a99d93d9

SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Dezodorant Super Deo jest bezzapachowy, delikatny – nie podrażniający, przebadany dermatologicznie, wykonany z wysokogatunkowej i oryginalnej krystalicznej skały (nie jest imitacją!!). Doceniony przez aktywne sportsmenki i sportowców podczas wysiłku fizycznego, gdyż doskonale neutralizuje brzydki zapach potu u każdego. Super Deo nie zostawia plam – to produkt oryginalny! Nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Drzemie w nim jakość najlepsza z najlepszych! Starcza na rok. Dla Pań, Panów, aktywnej młodzieży. Jest w aptekach i zielarniach.

Kontroluj poziom cukru

Pharma Nord
Bio-Chrom
Cena: 68,69 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Bio-Chrom zawiera opatentowane organiczne źródło chromu ChromoPrecise®, są to drożdże chromu opracowane specjalnie w celu zapewnienia optymalnej dostępności biologicznej. Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, a także przyczynia się do prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych. Wyprodukowany w Danii przez Pharma Nord. Więcej o Bio-Chromie przeczytasz na www.pharmanord.pl

OZON na TRĄDZIK i ŁZS

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: 40,50 zł (100 ml), 67,50 zł (200 ml), 134 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.com
tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych. Przebadany dermatologicznie na probantkach. Między pierwszym, a czwartym tygodniem badania 100% probantek zauważyło widoczne efekty zmniejszenia stanów zapalnych i niedoskonałości. Najlepsze efekty widoczne są w trzecim tygodniu stosowania.

Naturalne wsparcie na wiosnę

Propharma
Mleczko pszczele w tabletkach do żucia, suplement diety
Cena: 99 zł (60 tabletek)
www.miodymanuka.pl

Wiosna to idealny moment, by wzbogacić codzienną dietę o to, co w naturze najcenniejsze. Marka Mānuka Health New Zealand, ceniona za najwyższej jakości produkty pszczele, prezentuje nowość – Mleczko pszczele w wygodnych tabletkach do żucia. Produkt wyróżnia się gwarantowaną zawartością 10-HDA, czyli kluczowego kwasu tłuszczowego występującego wyłącznie w mleczku pszczelim. Dzięki formie tabletek o przyjemnym smaku, włączenie tego cennego składnika do codziennej rutyny staje się proste i komfortowe. Produkt dostępny na stronie www.miodymanuka.pl z darmową dostawą.

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 43a89d98d9

Naturalne wsparcie odporności i urody

Reutter
Cukierki aloesowe z trawą cytrynową
Cena: ok. 12 zł

To niezwykły duet ! Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakość ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są tak dobre, gdyż są produktem oryginalnym. Znana z urody egipska królowa Kleopatra też używała ekstrakt aloesu. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Niezwykła moc „czarnych składników”

CLIV
Wygładzająco-ujędrniający krem do twarzy Black Snail & PDRN
Cena: 149,99 zł (50 ml)
www.hebe.pl

Seria Black Snail & PDRN to linia skierowana do skóry wiotkiej lub przesuszonej, która potrzebuje pielęgnacji ukierunkowanej na elastyczność, wygładzenie, odbudowę i nawilżenie. Receptura kremu do twarzy Black Snail & PDRN została stworzona z myślą o skórze potrzebującej odbudowy, regeneracji, wzmocnienia bariery hydrolipidowej oraz poprawy elastyczności. Krem ma bogatą, elastyczną konsystencję, która dobrze się wchłania i zapewnia komfortowe wykończenie bez uczucia ciężkości. Zawiera wysoko skoncentrowany filtrat ze śluzu czarnego ślimaka (65%), PDRN oraz kompleks niskocząsteczkowego kolagenu, peptydów i ceramidów. Wspiera odbudowę bariery skórnej, poprawia elastyczność oraz pomaga wygładzić skórę o obniżonej jędrności. Ceramidy wzmacniają strukturę naskórka i ograniczają utratę wilgoci, a kolagen i peptydy wspomagają utrzymanie gęstości i sprężystości skóry.

Suplement, za którym stoi jakość

FORMEDS
POWDER creatine
Cena: 89,99 zł (30 porcji)
www.formeds.pl

Kreatyna odgrywa kluczową rolę w procesach energetycznych komórek, w tym także komórek mózgowych. Jest syntetyzowana z aminokwasów i dostarczana z posiłkami, jednak czasem to nie wystarcza. Szczególnie u osób, które stosują dietę wegetariańską i wegańską. POWDER creatine to kreatyna od polskiej marki FORMEDS spełniająca najbardziej rygorystyczne standardy czystości na rynku (≥99,9%). Suplement zawiera najczystszą formę monohydratu kreatyny o jakości farmaceutycznej – Creavitalis® (siostrzany brand Creapure®). Dzięki mikronizowanej formie zapewniającej bardzo małe cząstki kreatyny łatwo rozpuszcza się w wodzie, poprawiając komfort stosowania. Jest wegański, nie zawiera cukru, słodzików, aromatów i wypełniaczy.

Żegnaj nieprzyjemny zapachu!

Farmona
Tutti Frutti Naturalny dezodorant bez soli aluminium
Cena: 13,99 zł (50 ml)
www.sklep.farmona.pl

Nowe dezodoranty kwasowe Tutti Frutti, to sposób na poczucie świeżości i zagwarantowanie delikatnej skórze pod pachami dodatkowych korzyści pielęgnacyjnych dzięki składnikom aktywnym, takim jak: antybakteryjny kwas szikimowy, który chroni przed niechcianymi zapachami, kwas migdałowy rozjaśniający przebarwienia, złuszczający kwas mlekowy zapobiegający wrastaniu włosków, głęboko nawilżający i kojący sok z aloesu oraz skrobia ryżowa, która pochłania nadmiar potu i wilgoci. Każdy wariant ma indeks naturalności na poziomie minimum 94%. Ich lekko chłodząca formuła przyjemnie się rozprowadza, dzięki poręcznej opakowaniu w formie roll-on, ponadto szybko schną, nie pozostawiając śladów.

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.

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 43a89d98d9

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 43a99d93d9

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 43a99d93d9

Zamów majowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Wszystko o ciąży – 266 dni, które decydują o całym życiu**
- **Temat numeru: Serce ma własny układ nerwowy!**
- **Po co nam lecytyna?**
- **Poznaj czynnik stymulujący wzrost neuronów i chroniący przed demencją**
- **Jak sobie radzić z… stanem przedcukrzycowym stresem**

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 43a99d93d9

ŚWIETLIK LEKARSKI (*EUPHRASIA OFFICINALIS*)

Ta niepozorna roślina porastająca łąki i pastwiska od wieków uchodzi za naturalnego sprzymierzeńca oczu. Kojarzona jest przede wszystkim z łagodzeniem podrażnień spojówek, zaczerwienienia i łzawienia, ale może znacznie więcej. Wspiera organizm w stanach zapalnych błon śluzowych, skutecznie łagodzi zmęczenie, działa ściągająco i przeciwbakteryjnie.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

W świecie roślin leczniczych istnieją gatunki, których przeznaczenie można odczytać wprost z ich wyglądu. Już średniowieczni zielarze, kierując się doktryną sygnatur, wierzyli, że plamka na jego kwiecie przypominająca źrenicę oka, jest znakiem od natury, wskazującym na jego moc leczenia dolegliwości oczu. Współczesne badania potwierdzają, że świetlik kryje w sobie bogactwo związków o silnym działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i antyoksydacyjnym[1]. Do najważniejszych należą irydoidy, w tym aukubina – związek o udokumentowanym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym[2]. Obecne są również flawonoidy (m.in. kwercetyna, luteolina, apigenina i kemferol), wykazujące silne właściwości antyoksydacyjne i wspomagające ochronę naczyń krwionośnych, oraz kwasy fenolowe, takie jak kwas kawowy i ferulowy, które neutralizują wolne rodniki, chroniąc delikatne komórki naszych oczu przed stresem oksydacyjnym, który jest jedną z głównych przyczyn starzenia się tkanek i rozwoju wielu chorób. Badania potwierdzają, że kwas chlorogenowy i rutyna (glikozyd kwercetyny) są dominującymi związkami fenolowymi w ekstraktach ze świetlika, co bezpośrednio przekłada się na jego znaczący potencjał antyoksydacyjny[3].

Zapalenie spojówek i podrażnienia oczu

Świetlik jest jednym z najlepiej rozpoznawalnych surowców roślinnych stosowanych pomocniczo w łagodnych stanach zapalnych oczu. Zawarte w nim irydoidy, zwłaszcza aukubina i katalpol, hamują aktywność enzymów prozapalnych (COX-2 i 5-LO), dlatego skutecznie łagodzi objawy zapalenia spojówek zarówno bakteryjnego, alergicznego, jak i wywołanego czynnikami zewnętrznymi (kurz, wiatr, klimatyzacja), ograniczając obrzęk, zaczerwienienie i uczucie pieczenia. Garbniki, których

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

eprasa.pl 43a99d93d9

zawartość w zielu może sięgać nawet 7%, działają ściągająco, zmniejszając przekrwienie spojówek i nadmierne łzawienie, natomiast flawonoidy wzmacniają ściany drobnych naczyń krwionośnych. W badaniach klinicznych krople zawierające wyciąg ze świetlika wykazały dobrą tolerancję i skuteczność w łagodnych, nieswoistych zapaleniach spojówek[4]. Dodatkowo badania *in vitro* potwierdzają działanie przeciwbakteryjne wobec wybranych szczepów bakterii Gram-dodatnich, co może tłumaczyć jego tradycyjne zastosowanie w bakteryjnych stanach zapalnych oka[5].

Zastosowanie świetlika

Okład łagodzący na zmęczone oczy
2 łyżki suszonego ziela świetlika zalej szklanką wrzącej wody. Odstaw na 15 min, przecedź przez drobne sitko lub gazę (ważne, by w płynie nie pozostały żadne cząstki rośliny). Ostudź do temperatury pokojowej. Sterylne gaziki nasącz naparem, odciśnij i przyłóż na zamknięte powieki na 15-20 min. Stosuj dla ulgi przy zmęczonych, podrażnionych oczach, np. po długiej pracy przy komputerze.

Tonik do cery naczynkowej i trądzikowej
Łyżkę suszonego świetlika zalej szklanką wrzątku i zaparzaj pod przykryciem przez 20 min. Przecedzony i ostudzony napar przelej do butelki z atomizerem. Stosuj do porannej i wieczornej pielęgnacji twarzy. Działa łagodząco, przeciwzapalnie i ściągająco. Możesz go stosować również jako mgiełkę odświeżającą w ciągu dnia.

Płyn do przemywania oczu przy stanach zapalnych
Przygotuj mocny napar: 2 łyżki suszonego świetlika zalej 2 szklankami wrzątku i odstaw pod przykryciem na 20 min. Następnie napar dokładnie przecedź przez kilka warstw gazy, aby pozbyć się wszystkich cząstek. Wystudzonego płynu używaj do przemywania oczu (przy użyciu sterylnych gazików) 3-4 razy dziennie przy stanach zapalnych, łzawieniu czy podrażnieniach spowodowanych wiatrem lub słońcem. Zawsze używaj sterylnego pojemnika i codziennie przygotowuj świeżą porcję.

Oczyszczająca kąpiel z dodatkiem świetlika
Garść suszonego ziela świetlika zalej litrem wrzątku i odstaw na 30 min. Przecedzony napar wlej do wanny z ciepłą wodą. Taka kąpiel działa kojąco na podrażnioną skórę, łagodzi objawy atopowego zapalenia skóry i drobne wysypki.

Alergie i katar sienny

W sezonowych alergiach świetlik działa 2-torowo. Jego działanie polega na hamowaniu uwalniania histaminy – głównego mediatora reakcji alergicznej. Flawonoidy, szczególnie kwercetyna, stabilizują komórki tuczne, przez co organizm staje się mniej wrażliwy na alergeny pyłków. Stosowany zewnętrznie w okładach łagodzi świąd i obrzęk spojówek, a wewnętrznie (w formie naparu) zmniejsza ogólną reakcję alergiczną organizmu. Dodatkowo garbniki działają ściągająco na obrzękniętą błonę śluzową nosa, redukując ilość wydzieliny i ułatwiając oddychanie[6]. To sprawia, że świetlik jest cennym wsparciem w okresie pylenia, łagodząc zarówno objawy oczne, jak i katar sienny.

Infekcje górnych dróg oddechowych

Świetlik sprawdza się również w leczeniu przeziębień, anginy i zapalenia zatok. Irydoidy wykazują działanie przeciwbakteryjne, hamując rozwój patogenów odpowiedzialnych za infekcje gardła i nosa. Flawonoidy wzmacniają odporność organizmu, wspierając walkę z wirusami[7]. Garbniki, dzięki działaniu ściągającemu, zmniejszają obrzęk błony śluzowej gardła i nosa, przynosząc ulgę w bólu gardła i ułatwiając oddychanie przy zatkanym nosie. Redukują również nadmierną produkcję wydzieliny. Płukanie gardła naparem ze świetlika (3-4 razy dziennie) przyspiesza gojenie stanów zapalnych gardła i migdałków, a inhalacje udrażniają zatoki i ułatwiają odkrztuszanie.

Trądzik, cera naczynkowa i atopowe zapalenie skóry

Ze względu na działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, skutecznie pomaga w pielęgnacji cery trądzikowej, naczynkowej i wrażliwej. Pomaga zwalczać bakterie *Propionibacterium acnes* odpowiedzialne za powstawanie wyprysków[8]. Łagodzi stany zapalne, redukuje rumień i wzmacnia kruche naczynia włosowate. W przypadku atopowego zapalenia skóry (AZS) świetlik może zmniejszać świąd oraz podrażnienie, wspierając regenerację naskórka. Zioło bywa składnikiem preparatów przeznaczonych do pielęgnacji skóry wokół oczu. Może pomagać w redukcji opuchnięć i cieni pod oczami oraz łagodzić podrażnienia wywołane czynnikami środowiskowymi.

Potencjał przeciwnowotworowy

Najnowsze badania laboratoryjne *in vitro* ujawniły, że ekstrakty ze świetlika hamują namnażanie się komórek gruczolakoraka jelita grubego (DLD-1)[9]. Za to działanie odpowiadają prawdopodobnie flawonoidy i kwasy fenolowe (zwłaszcza kwas chlorogenowy), które są silnymi antyoksydantami i mogą indukować apoptozę – programowaną śmierć komórek nowotworowych.

Metryczka:

Występowanie: Europa, umiarkowana Azja (Syberia, Kaukaz). Rośnie dziko na wilgotnych łąkach, pastwiskach i wrzosowiskach
Surowiec: ziele (*Euphrasiae herba*) – łodygi, liście i kwiaty zbierane na początku kwitnienia (lipiec-wrzesień), suszone w cieniu, w temperaturze do 35°C
Uprawa: trudna ze względu na półpasożytniczy tryb życia (potrzebuje roślin żywicielskich). Pozyskiwana głównie ze stanu naturalnego lub z ekologicznych upraw łąkowych
Ważne: nie należy stosować doustnie u kobiet w ciąży i karmiących. W przypadku ostrych stanów zapalnych oka konieczna konsultacja z okulistą. Domowe napary do oczu muszą być idealnie przecedzone.

eprasa.pl 43a99d93d9

OZONELLA®

OZONOWANE OLIWKI SPECJALISTYCZNE PREPARATY KOSMETYCZNE

DO STOSOWANIA NA SKÓRĘ, BŁONĘ ŚLUZOWĄ JAMY USTNEJ, ZEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE

Kosmetyki Grupy OZONELLA® są preparatami **jednoskładnikowymi, naturalnymi**, na bazie normy ISO 16128, których składnikiem bazowym jest oliwa z oliwek lub olej lniany lub oba oleje, trwale nasycone Ozonem. Z charakteru wiązań ozonowych wynika 18 miesięczna trwałość preparatu. Przebadana dermatologicznie. Hipoalergiczna.

Skinimalizm – czyli minimalizm w pielęgnacji skóry – mniej znaczy lepiej, zdrowiej. W dzisiejszych czasach ważne jest aby nasza skóra dostała jak najmniej chemicznych dodatków a jednocześnie osiągała lepsze efekty ochronne, dlatego preparaty OZONELLA® i OZONELLA® LEN zawierają jedynie oliwę lub olej lniany i OZON. Może trudno uwierzyć ale oliwy OZONELLA® służą na wielu frontach.

- Azjatki zaczynają demakijaż od zmycia twarzy olejami - Jest skutecznym antyoksydantem. Niedobór tlenu przyśpiesza procesy starzenia się komórek.
- Demakijaż rzęs, przeciw Nużycy – łatwe zmycie tuszu, głęboko nawilżają skórę wokół oczu.
- Anti Aging - Ozon stymuluje syntezę białek w tym elastyny i kolagenu przywracając skórze witalność i wygładzając zmarszczki
- Opalanie, poparzenia słoneczne – zdecydowanie łagodzą ból pieczenie.
- AZS, Łuszczycy, Egzemie - łagodzi objawy i stany zapalne.
- Trądzik - znaczące zmiany w 2 i 3 tygodniu stosowania.
- Cellulit – najlepsze efekty w 3 i 4 tygodniu stosowania.
- Sucha i bardzo sucha skóra - 96% probantek potwierdza nawilżenie skóry.
- Rozjaśnia przebarwienia – szczególnie OZONELLA® LEN.
- Po goleniu, depilacji, zabiegach kosmetycznych - wyraźnie przyspieszają regenerację.
- Stany zapalne jamy ustnej i dziąseł, Opryszczka, Zajady.
- Podrażnienia zewnętrznych narządów płciowych – szybko łagodzą świąd i podrażnienia.
- Masaże.
- Dzięki właściwościom antybakteryjnym i regeneracyjnym, polecany jest do pielęgnacji osób długotrwale leżących w profilaktyce przeciwodleżynowej i przeciwodparzeniowej.
- Odstraszająco na komary, meszki i kleszcze – zwłaszcza Ozonella® LEN ze względu na specyficzny zapach.

www.ozonella.pl

eprasa.pl 43a99d93d9

SwissMedicus®

Twoje zdrowie z natury

Zamów na:
www.herbamedicus.com.pl

DANE KONTAKTOWE:

tel: 883 366 808

e-mail: zamowienia@herbamedicus.pl

89d93d9