# O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Popraw wydolność i ćwicz bez kontuzji

Jad pszczeli rozprawi się z boreliozą i RZS

Terapia Gersona w raku piersi

Gazy lecznicze zwalczą cukrzycę i miażdżycę?

Ratuj się przed zalewem toksyn!



## Hashimoto niszczy mózg



**10** sposobów na szumy uszne

Jak sobie radzić z...
- osłabieniem mitochondriów
- chorobą refluksową

Numer 4 | kwiecień 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 43bc3e4c08

# Nawodnienie podstawą efektywnego treningu

## Niewystarczająca ilość wypitej wody jest pierwszym czynnikiem ograniczającym wydolność – nawet przy prawidłowym odżywieniu

Sport to zdrowie, ale intensywny trening powoduje szereg zmian w organizmie: od utraty wody i elektrolitów, przez zwiększoną produkcję wolnych rodników, po zmęczenie i osłabienie mięśni. Duży wysiłek prowadzi też do znacznego wzrostu tętna i stężenia mleczanu we krwi.

Dlatego też kluczowym aspektem sportów wyczynowych jest odpowiednia podaż płynów. Jednak stan nawodnienia organizmów wszystkich sportowców powinien być utrzymywany na optymalnym poziomie, gdyż zarówno ich brak, jak i nadmiar wpływa niekorzystnie na tolerancję wysiłkową.

### Kluczowa harmonia

Utrzymywanie równowagi płynów w organizmie jest istotne przy zapewnianiu odpowiedniego poziomu krwi w naczyniach, a co za tym idzie – skutecznego transportu tlenu, składników odżywczych, produktów ubocznych metabolizmu i ciepła. Częstym problemem podczas intensywnego wysiłku jest nieodpowiednia podaż wody lub innych płynów. Tymczasem odwodnienie rzędu ledwie 1-2% może skutkować brakiem koncentracji, osłabieniem funkcji poznawczych (kognitywnych), zmniejszoną sprawnością oraz obniżoną tolerancją wysiłkową[1].

### Po pierwsze: woda

Zamiast sięgać po różne napoje i suplementy diety dla sportowców, warto zadbać o odpowiednią podaż wody o właściwie dobranym składzie mineralnym i pH. Szerokie spektrum jej zastosowania wynika z własności buforowych i terapeutycznych. Wielu badaczy jednoznacznie wykazało, że woda o wyższym pH wywiera pozytywny wpływ na organizm człowieka. Utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej podczas wysiłku, zmniejszenie stężenia wolnych rodników, jak również poprawa stanu tkanki łącznej mają w tym przypadku pierwszorzędne znaczenie.



### Dowody skuteczności

Badania doświadczalne z wodą zasadową odkryły jej pozytywne działanie na równowagę kwasowo-zasadową zarówno w stanie spoczynku, jak i przy wysiłku anaerobowym (beztlenowym)[2]. Co więcej, zapewnia ona lepsze powtórne nawodnienie po intensywnym treningu niż zwykła woda. Powyższy wniosek został oparty na wynikach badań lepkości krwi w losowo dobranej grupie 100 osób dorosłych. Woda zasadowa zmniejszała ją o 6,3%, co było znacznie lepszym efektem niż w grupie kontrolnej (3,36%)[3].

W innym eksperymencie analiza statystyczna badań krwi 14 koszykarzy wykazała, że po spożyciu wody alkalicznej (o pH 9,13) nastąpił u nich znaczący wzrost pH krwi i moczu w spoczynku oraz podczas wysiłku beztlenowego. Zawodnicy mieli większą wytrzymałość i byli lepiej nawodnieni niż ich koledzy pijący zwykłe płyny. Jak podają autorzy tej próby, dzienne spożycie 2,5-3 l wody o wysokiej zasadowości opóźnia zakwaszenie mięśni podczas treningu beztlenowego, jak również zapobiega odwodnieniu i sprzyja szybszemu powrotowi do sprawności[4].

Woda zasadowa może także hamować wpływ stresu oksydacyjnego generowanego w komórkach podczas ćwiczeń o wysokiej intensywności. Ten korzystny efekt został rozpoznany przy użyciu markera umożliwiającego oznaczanie uszkodzenia oksydacyjnego DNA w limfocytach, czyli 8-oksy-2-deoksyguanozyny (8-oxo-2dG). W przeciwieństwie do wody o wyższym pH ta z dużą ilością elektrolitów nie inicjowała żadnych znaczących zmian[5].

### Wsparcie mięśni i kości

Ponadto korzyści związane z piciem wody zasadowej obejmują jej pozytywne oddziaływanie na tkankę łączną. Badania losowe z udziałem kobiet w okresie przed menopauzą ujawniły, że spożycie jej w ilości 1,5 l dziennie znacznie poprawiało gęstość mineralną kości, zwiększało pH moczu oraz zmniejszało stężenie hormonu gruczołów przytarczycznych[6]. Ma to duże znaczenie w utrzymaniu odpowiedniego tempa i intensywności treningu, a także pomaga uniknąć kontuzji.

Jak zatem widać, prawidłowe nawodnienie to pierwszy krok do efektywnego treningu!

**BIBLIOGRAFIA**

1. Nutr Hosp 2015; 31(3):1273-1277
2. Biol Sport 2017; 34(3):255-261
3. J Int Soc Sports Nutr 2016; 13:45
4. Int J Food Nutr Sci 2018; 5(1):134-139
5. Carbohydr Res 2009; 344(16):2195-2200
6. J Int Soc Sports Nutr 2012; 9(1):35



eprasa.pl 43bc8e4c08

REKLAMA

# Nowe odkrycie na STAWY! Połączona kuracja LR

## Rewelacyjnie skuteczna!

Tysiące Polaków zaufało kuracji znanej już od 2 tys lat

Podejmij walkę aby osiągnąć pozytywne rezultaty



## Stosuję naprzemiennie i w końcu czuję się sprawna!



Mam na imię Elżbieta i jestem emerytowaną nauczycielką. Mieszkam pod Warszawą. Od około 3 lat dokuczają mi stawy, bardzo mnie boli lewe kolano i łokcie. Teraz na dodatek doszła mi cieśń nadgarstka. To jest straszny ból, po kilka razy w ciągu nocy. Miałam więc przepisany zabieg. Jednak wcześniej poszłam po radę do sklepiku zielarskiego mojej przyjaciółki Kasi. To niedaleko koło pobliskiej Biedronki, więc dałam radę tam wolno sobie pospacerować. Moja Kasia zna mnie dobrze, nawet nie muszę jej mówić, ona widzi co mi dolega. Od razu podzieliła się ze mną po prostu swoim nowym odkryciem na stawy.

Ona także miała ostatnio bóle reumatyczne. Jej czasopismo specjalistyczne pisało o tym, że mają coś bardzo dobrego na stawy: kompleksowa, połączona kuracja LR, czyli jak mi wytłumaczyła laurowo-rozmarynowa. Mówiła, że stosowano ją już w starożytności ok 2000 lat temu. Zaciekawiło mnie to, a teraz mówią o tym naukowcy i badania naukowe. **Jest tam podobno wszystko, co skuteczne i dobre na stawy.** Zaopatrzyłam się w te nowości inne do smarowania i inne do picia. Szybko nasmarowałam całe kolano, łokcie, nadgarstek, uda, pachwiny, biodro i mniejsze stawy. Kropelki laurowe i kropelki rozmarynowe zmieszałam i wypiłam wg receptury, czyli 3 razy dziennie. Smarowanie robiłam na przemian, raz laur, raz rozmaryn. Słyszałam, że to wszystko razem najlepiej zadziała. A teraz po miesiącu dziękuję Kasi. Ustąpiły moje przewlekłe bóle i nocne wzmagania ze stawami. Nareszcie mogę spać całą noc. Nawet moja cieśń nadgarstka ustąpiła. Teraz do Kasi prawie biegam, ale nie po radę, tylko na herbatkę. Polecam gorąco!

- Elżbieta Roztoczyńska, l.50

## Ulżyło mi! To wspaniałe...



Olejek laurowy i rozmarynowy do wewnątrz polecił mi znajomy. Kuracja nimi okazała się bardzo skuteczna, dlatego zastosowałem dodatkowo kurację laurowo-rozmarynową do smarowania. **Teraz rano stosuję laur i zauważam poprawę w obrębie stawów kolanowych, gdzie ból był najsilniejszy, a wieczorem rozmaryn, który rozluźnia moje nogi i czuję ulgę oraz odprężenie po całym dniu.** W nocy nie sprawia mi już problemu schodzenie z łóżka, aby chodzić do toalety. Stosuję połączoną kurację laurowo-rozmarynową LR wewnętrznie i zewnętrznie około miesiąca i zauważam dużą poprawę. Na dzień dzisiejszy jestem zadowolony, ból stopniowo ustępuje. Zdaję sobie sprawę, że stosowanie lauru i rozmarynu powinno trwać dłużej ponieważ składniki naturalne muszą się przyswoić. - Robert Rysicki, l. 58

## Naukowcy potwierdzają!

**Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach.**

Polecana kuracja LR (laurowo-rozmarynowa) do wewnątrz krople a na zewnątrz do smarowania przyniosła realną nadzieję na poprawę. Teraz kompletna i innowacyjna kuracja penetrująca LR stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.






**Zwykle działanie jest powierzchniowe, ponieważ rogowa warstwa naskórka ogranicza skuteczność działania. Natomiast połączenie laurowo-rozmarynowe stosowane naprzemiennie, wnika natychmiastowo w głębokie warstwy skóry, dzięki temu uzupełniająca się kuracja jest dużo bardziej wydajna i skuteczna a rezultaty działania potrafią być jednocześnie natychmiastowe oraz długofalowe.**

**LAUR** działa powierzchniowo i na środkowe warstwy skóry. Ma doskonałą wchłanialność i przenikanie.

**ROZMARYN** działa na głębiej położone tkanki, posiada również doskonałą wchłanialność i przenikanie. Działa skutecznie blisko połączeń nerwowych co daje natychmiastowy efekt.

## To działa!

Moja przygoda z kuracją laurową zaczęła się już dawno. Na początku zastosowałem olejek z liści laurowych do wewnątrz i efekt był zadowalający. Kilkanaście dni temu natknąłem się na artykuł, że można go również stosować w innej postaci na skórę. Przeczytałem też, że stosując kompleksową kurację laurowo-rozmarynową efekt będzie najlepszy. Postanowiłem zastosować to połączenie na kolana i nadgarstki i już po kilku dniach poczułem ogromną poprawę. Teraz stosuję krople laurowe i rozmarynowe do wewnątrz, mieszając, piję 4 razy dziennie oraz smaruję stawy naprzemiennie. Moja 30 letnia córka Monika widząc moją lepszą sprawność i mniejsze narzekanie, obiecała, że będzie mnie pilnować, żebym się codziennie smarował i pił te kropelki. Jak powiedziała tak zrobiła bo moja córka jest bardzo konkretna. Jestem z niej taki dumny. Paczkę otrzymałem po dwóch dniach. Zacząłem stosować na moje zbolałe stawy. Ach jak to korzennie wszystko pachnie gdy używam. A moje stawy chodzą teraz jak szwajcarski zegarek. Biodra, kolana, stawy, łokcie, nadgarstki, wszystko to teraz mam zadbane. Czuję się doskonale. Dziękuję swojej kochanej córce za opiekę i kuracji laurowo-rozmarynowej za skuteczne działanie. - Tadeusz Niemczyk, l. 70



## Cała rodzina czuje się lepiej



Jednocześnie stosuję kompleksową kurację laurowo-rozmarynową, wewnętrznie kropelki rozmarynowe i laurowe razem (3 razy dziennie) i zewnętrznie na przemian raz laur raz rozmaryn do smarowania. Moja siostra cierpi na bóle biodra i odczuwa ogromną ulgę. Ale i ja czuję rewelacyjną poprawę. To wręcz niesamowite jaka jest siła natury! Czuję jakby moje stawy się odblokowały i naoliwiły. U nas problemy ze stawami są rodzinne, genetyczne. Często wymieniamy się nieprzyjemnymi odczuciami. Teraz nasze rozmowy zmieniły się i aktualnie rozmawiamy o fantastycznej wręcz poprawie naszego zdrowia. A wszystko to dzięki kompleksowemu działaniu kropelek laurowych i rozmarynowych oraz naprzemiennemu smarowaniu stawów raz laurem a raz rozmarynem.

- Barbara Lasoń, l. 54

eprasa.pl 43bc8e4c08

# KTO CIĘ WYLECZY?

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




## Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

**www.ktociewyleczy.pl**

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Wszyscy chorują tylko na covid-19?




Był marzec 2020 r. Ewa podczas wycieczki rowerowej uległa poważnemu wypadkowi i w ciężkim stanie trafiła do szpitala. W wyniku obrażeń kręgów szyjnych została sparaliżowana. Mimo to nie poddała się, współpracowała z fizjoterapeutami, dążąc uparcie do odzyskania choćby minimalnej sprawności. Po wypisaniu ze szpitala została przeniesiona do prywatnego ośrodka, gdzie była rehabilitowana przez rok. Z mozołem, ale i z uśmiechem walczyła o swobodny oddech bez respiratora, pozycję siedzącą, by móc spędzać czas na wózku, o odzyskanie władzy w rękach. Całą pandemię spędziła w ośrodku. Niedawno koronawirus dotarł również tam. Ewa przetrwała chorobę, ale covid-19 znacząco pogorszył jej wydolność oddechową. Znów potrzebowała respiratora…

Jacek poczuł się źle pod koniec kwietnia 2020 r. W czasie telewizyty dowiedział się, że cierpi z powodu hemoroidów. Otrzymał e-receptę. Niestety mimo zastosowania się do zaleceń lekarza nie odczuwał żadnej poprawy. Co miesiąc kontaktował się ze swoim lekarzem rodzinnym, a ten uparcie leczył guzki krwawnicze. Po 6 miesiącach Jacek ważył o 20 kg mniej i nadal krwawił z odbytu. Okazało się, że ma raka jelita grubego. Dotarcie na onkologię w pandemii było gehenną. Szpital, do którego go skierowano, w związku z covidem nie przewidywał w swoim grafiku żadnych operacji. To, że w dokumentacji mężczyzny widniała adnotacja o pilnej potrzebie zabiegu, było nieistotne. W końcu, korzystając z prywatnych kanałów i znajomości, Jacek przeniósł się do innej placówki, gdzie znaleźli się odważni chirurdzy, gotowi położyć go na stole operacyjnym dobę po przyjęciu.

> Zawód czy powołanie – to nieistotne, lekarz powinien najlepiej, jak to możliwe, pomagać chorym

Elwira na początku marca 2021 r. poczuła charakterystyczne drapanie głęboko w gardle. Tak zwykle zaczynało się u niej zapalenie krtani. Gdy zadzwoniła do przychodni, aby umówić się do lekarza, zapisano ją na… telewizytę, która odbyła się z jednodniowym poślizgiem. Pani doktor skierowała ją na test na obecność SARS-CoV-2, gdyż, jak wyjaśniła Elwirze, teraz wszyscy chorują tylko na covid. Test dał wynik ujemny. A jednak kobieta przez 2 tygodnie była objęta kwarantanną. Po wyniku testu powinna skontaktować się z nią lekarka. Nie zadzwoniła. Skoro nie miała koronawirusa, kolejna telewizyta nie była potrzebna. Szczęśliwie sąsiadka Eliwry jest lekarzem i wypisała jej leki na zapalenie krtani – po osłuchaniu jej przez drzwi.

Tomek w czasie wyjazdu na ryby nieoczekiwanie złamał rękę. Młody, sprawny, postawny mężczyzna, a kość pękła jak patyczek. Wyjaśnienie było wstrząsające – rak kości. Gdy miesiąc temu wyznaczono mu kolejną chemioterapię, stawił się w szpitalu. W czasie zabiegu został zarażony wirusem SARS-CoV-2. Wyjałowiony i udręczony chemią organizm nie był w stanie podjąć walki z zakażeniem. Podłączony do respiratora Tomek po 2 tygodniach zmarł.

Już w starożytności rozumiano wagę zawodu lekarza i odpowiedzialności, jaka na nim ciąży. Dlatego powstała Przysięga Hipokratesa, której główne przesłanie głosi *primum non nocere* – po pierwsze nie szkodzić.

Po II wojnie światowej w odpowiedzi na zbrodnie dokonywane przez niemieckich lekarzy w obozach koncentracyjnych została opracowana współczesna wersja Przysięgi Hipokratesa, nazywana Deklaracją genewską. Obecnie osoby podejmujące praktykę lekarską w Polsce obowiązuje nawiązujące do nich obu Przyrzeczenie Lekarskie (będące częścią Kodeksu Etyki Lekarskiej). Nim młody medyk rozpocznie leczenie, przyrzeka „sumiennie spełniać obowiązki związane z nadanym mu tytułem lekarza; służyć zdrowiu i życiu ludzkiemu; według najlepszej swojej wiedzy przeciwdziałać cierpieniu i zapobiegać chorobom, a chorym nieść pomoc bez względu na rasę, religię, narodowość, poglądy polityczne, stan majątkowy i inne, mając na celu wyłącznie ich dobro i okazując im należny szacunek; nie nadużywać ich zaufania i dochować tajemnicy lekarskiej nawet po śmierci chorego; strzec godności stanu lekarskiego i niczym jej nie splamić oraz stale poszerzać swą wiedzę lekarską i podawać do wiadomości świata lekarskiego wszystko to, co uda mu się wynaleźć i udoskonalić”.

Co prócz absurdalnej pandemicznej rzeczywistości mają ze sobą wspólnego te 4 historie, które rozegrały się w różnych zakątkach Polski? Otóż w moim odczuciu w każdej z nich zabrakło jakiegoś elementu Przyrzeczenia Lekarskiego.

Zastanawiam się, po co szczepić lekarzy rodzinnych, skoro mimo przyjęcia 2 dawek wakcyny nadal ukrywają się za telewizytami? Może zamiast nich i prokuratorów warto było najpierw zaszczepić Ewę albo bohaterskie panie sklepowe, które od ponad roku dzień w dzień stawiają się w pracy na pierwszej linii frontu, stykając się ze znacznie większą liczbą osób niż lekarze i prokuratorzy razem wzięci?

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 43bc8e4c08



# SPIS TREŚCI

Kwiecień 2021

## Z OKŁADKI


### Popraw formę i ćwicz bez kontuzji 34

By osiągnąć lepsze wyniki i uniknąć bólu mięśni po treningu, warto wzmocnić organizm dawką substancji odżywczych

### Ratuj się przed zalewem toksyn 56

Szkodliwe związki chemiczne czyhają dziś w żywności, powietrzu i środkach czystości. Jak zminimalizować ich wpływ?

### Od hashimoto do demencji 72

Choroba tarczycy aktywuje wiele mechanizmów odpowiedzialnych za osłabienie barier chroniących mózg

### Terapia Gersona w raku piersi 88

Rygorystyczna nutriterapia, której podstawą były soki, pozwoliła Kay Allison uporać się z agresywnym nowotworem

### Gazy lecznicze zwalczą cukrzycę i miażdżycę? 98

Ksenon, wodór i ozon wywołują spektakularne efekty już na poziomie komórkowym, o ile stosuje się je w odpowiedni sposób

### Jad pszczeli rozprawi się z boreliozą i RZS 102

W żądłach znajdują się substancje o silnym, leczniczym wpływie na ludzki organizm

### 10 sposobów na szumy uszne 106

By pozbyć się bzyczenia i furgotania, wypróbuj ćwiczenia ciała i umysłu, terapię magnetyczną i wzbogacanie dźwiękiem


TEMAT NUMERU

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



eprasa.pl 43bc8e4c08



56


## MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

**Pora na witaminę D!** 20
Ta substancja zmniejsza ryzyko covid-19 i raka, a promienie słoneczne wcale nie są jej jedynym źródłem

## NEWS FOCUS

**Prawda o ukrytych nosicielach koronawirusa** 24
Bryan Hubbard przekonuje, że bezobjawowe przypadki covid-19 są o wiele rzadsze, niż twierdzą rządzący, i prawdopodobnie nie stanowią źródła zakażeń

## RAPORT SPECJALNY

**Sport to zdrowie?** 28
Niepoprawnie wykonywane ćwiczenia lub nadmiernie forsowny trening łatwo prowadzą do bólu i przeciążenia mięśni

**Popraw formę i ćwicz bez kontuzji** 34

## ZDROWY STYL ŻYCIA

**Od środka** 44
Charlotte Watts opisuje, jak rozwinąć sztukę równowagi i jak to może pomóc łatwiej przejść przez życie

**Chudnij z głową!** 48
By uniknąć stosowania niebezpiecznych i nieskutecznych diet, postaw na zdrowe modele żywienia, najlepiej ocenione przez ekspertów

**Co za śmietnik...** 56

**Nogi bez skazy** 64
Nim wyciągniesz z szafy sandałki i krótkie sukienki, zadbaj o stopy i łydki

## Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

**Grasica i śledziona** 54
Choć pozostają w cieniu większych narządów, to właśnie one stoją na straży odporności

## TEMAT NUMERU

**Od hashimoto do demencji** 72

**Przejmij kontrolę** 82
Przedstawiamy krótki poradnik, jak się odżywiać, czym suplementować oraz jak chronić mózg i tarczycę

## DETEKTYW MEDYCZNY

**Odzyskaj świeży oddech** 94
Istnieje kilka roślinnych surowców, które skutecznie zwalczą halitozę

## PROFILAKTYKA I LECZENIE

**Szczęśliwa trzynastka** 88

**Niezwykłe gazy medyczne** 98

**Potęga pszczelego żądła** 102

**Sposoby na szumy uszne** 106

## RUBRYKI STAŁE

**Od Wydawcy** 5

**Listy Czytelników** 8

**Dobry wybór dla zdrowia** 120

**Prenumerata** 126

**Nasz zielnik: dąb szypułkowy** 129

## JAK SOBIE RADZIĆ Z…

**osłabieniem mitochondriów** 108

**chorobą refluksową** 114




28

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

epra...pl 43bc8e4c08

# LICZBY i FAKTY

Podczas izolacji związanej z **covid-19** średnio o 1,5 godz. więcej dziennie spędziliśmy przed ekranem komputera lub TV, a **przytyliśmy niemal 2 kg**

U osób stosujących **DIETĘ ŚRÓDZIEMNOMORSKĄ** po 2 latach częstość zdarzeń sercowo-naczyniowych **OBNIŻYŁA SIĘ O 70%**

Na całym świecie **1 na 6 zgonów** spowodowany jest przez **zanieczyszczenia powietrza** – to trzykrotnie więcej przypadków śmierci niż AIDS, gruźlica i malaria razem wzięte

Co roku prawie **6 mln osób** wymaga hospitalizacji w wyniku wypadku związanego z **aktywnością fizyczną**, a 70% urazów powstaje podczas niezorganizowanych zajęć sportowych

Regularne spożywanie przyprawy **chili zmniejsza ryzyko zgonu** na raka o 23%, a z jakiejkolwiek przyczyny – o 25%

**Odwodnienie** pojawia się wraz ze stratą ok. 1,5 l wody, co następuje **po 60 min umiarkowanego wysiłku**

# LISTY

**Drodzy Czytelnicy**

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

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

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





**Jak uniknąć przebarwień?**

*Droga Redakcjo! Każdego lata zmagam się z podobnym problemem: pod wpływem promieni słonecznych moja skóra staje się podrażniona i pełna przebarwień. Początkowo zmiany te były niewielkie, ale z roku na rok zajmują coraz większą powierzchnię. Mówiąc szczerze, długi czas nic z tym nie robiłam, ponieważ większość kobiet w mojej rodzinie opala się na czerwono. Dopiero przy innej okazji skonsultowałam się z dermatologiem, który podejrzewa, że mogę cierpieć na ostudę. Nie wiem nic na temat schorzenia, a chciałabym uniknąć jego pojawienia się latem. Czy mogę coś zrobić już teraz?*

**Anna**

**Red.** Ostudą nazywamy przewlekłe przebarwienie skóry twarzy, przyjmujące postać nieregularnych plam. Zwykle są one efektem reakcji fototoksycznej, która rozwija się w wyniku zwiększonej ekspozycji na słońce.

Wykwity nasilają się jednak nie tylko podczas opalania. Często rozwijają się w czasie ciąży, u młodych kobiet przyjmujących regularnie tabletki antykoncepcyjne czy po podaniu niektórych leków zawierających substancje fotouczulające. Ostuda bywa również objawem zaburzeń hormonalnych.

Szczególnie u osób starszych odsłonięte, niejednolicie ubarwione obszary skóry po długotrwałej ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe mogą zostać poważnie uszkodzone, co prowadzi do przebarwień. Występowanie nieregularnych, przebarwionych obszarów skóry można tłumaczyć wzrostem melanocytów w skórze narażonej na działanie światła słonecznego. Ich ilość w skórze zmniejsza się u ludzi wraz z wiekiem. Dodatkowo nadmierne lub zbyt częste ekspozycje słoneczne powodują, że cera staje się ziemista, a na twarzy pojawiają się widoczne bruzdy i zmarszczki.

Dlatego pierwszym krokiem, by uniknąć nieestetycznych przebarwień, jest rozsądna ekspozycja na słońce. Jeśli jednak już do nich dojdzie, istotna będzie odpowiednia pielęgnacja.

Standardowe leczenie ostudy rozpoczyna się od preparatów odbarwiających i złuszczających. Maści tego typu zazwyczaj zawierają hydrochinon. Jego działanie polega na hamowaniu wczesnych reakcji enzymatycznych, a zatem można zaobserwować je dopiero po kilku miesiącach systematycznego stosowania. Stężenie 2% jest wystarczające do usuwania lub rozjaśniania plam soczewicowatych, piegów, ostudy, przebarwień pozapalnych. Z kolei połączenie hydrochinonu z kwasem glikolowym powoduje silniejsze jego działanie nawet przy mniejszym stężeniu. Warto przy tym pamiętać, że Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków przestrzega przed kupowaniem bez recepty i stosowaniem preparatów o stężeniu hydrochinonu wyższym niż 2%, ponieważ może ono zwiększać ryzyko nowotworów.

Działanie silnie złuszczające i odbarwiające wykazują również kwas glikolowy w wysokich stężeniach (50-70%) i azaleinowy, a także pochodne witaminy A, czyli retinoidy.

Jeśli zmianom towarzyszą nieprzyjemne objawy (takie jak swędzenie, podrażnienie, uczucie szorstkości), należy intensywnie nawilżać i natłuszczać skórę, aby zadziałać



eprasa.pl 43bc8e4c08

na nią kojąco i przywrócić zaburzoną równowagę.

Warto również przypomnieć sobie o domowych metodach zwalczania posłonecznych przebarwień. Nasze babcie, znając moc rozjaśniającą niektórych naturalnych surowców, stosowały maseczki z utartego chrzanu, mocny odwar z pietruszki, okłady z plasterków ogórka, przemywanie kwaśnym mlekiem lub maślanką. Skuteczne mogą być również peelingi z kawy lub soli zmieszanych z łyżką oliwy z oliwek lub nakładanie na zmiany skórne plasterków cytryny i ogórka.

Jeśli natomiast codzienna pielęgnacja nie przyniesie pożądanych efektów, warto rozważyć krioterapię (leczenie zimnem) oraz laseroterapię, czyli metody pozwalające na usunięcie nierówności w kolorycie skóry.

**Białaczka u dorosłych?**

*Droga Redakcjo! U mojego teścia stwierdzono przewlekłą białaczkę limfocytową. Diagnoza mocno nas zdziwiła, ponieważ nie miał żadnych objawów. Przede wszystkim jednak dotąd uważaliśmy białaczkę za nowotwór występujący głównie u dzieci. Tymczasem lekarz twierdzi, że w tej odmianie jest wręcz odwrotnie. Co więcej, jego zdaniem choroba nie wymaga póki co żadnego leczenia. Nie wiem, czy mówi tak jedynie ze względu na epidemię covid-19, która utrudnia dziś jakąkolwiek terapię, czy rzeczywiście wystarczy obserwacja? Proszę o informacje na ten temat.*

**Krystyna**

**Red.** Przewlekła białaczka limfocytowa (chronic lymphocytic leukemia, CLL) rzeczywiście jest przykładem nowotworu krwi, którego ryzyko znacznie rośnie właśnie z czasem: średni wiek, w którym się ją rozpoznaje, to 72 lata, dlatego bywa nazywana chorobą seniorów.

W miarę starzenia się organizmu w macierzystych komórkach krwiotwórczych (HSC), z których w szpiku kostnym codziennie powstają nowe krwinki, zachodzą m.in. zmiany genetyczne. Ich obecność, łącznie ze starzeniem się szpiku kostnego i zmianami zachodzącymi w całym organizmie, przyczynia się do zakłóceń w procesie produkcji nowych krwinek (hematopoezy). W efekcie spada odporność organizmu, a jednocześnie rośnie ryzyko pojawienia się komórek krwi zmienionych genetycznie, które mogą zapoczątkować rozwój nowotworu.

CLL wywodzi się z limfocytów typu B, czyli tych komórek odporności, które odpowiadają za produkcję przeciwciał. W początkowym okresie przebiega bezobjawowo i na tym etapie wykrywana jest zazwyczaj podczas rutynowej morfologii krwi. Można podejrzewać ją przy podwyższonej liczbie limfocytów – ponad 5 tys. na ml krwi.

Nadmiar zmienionych nowotworowo białych krwinek zakłóca proces hematopoezy, z czym wiąże się niedobór krwinek czerwonych, płytek krwi oraz prawidłowo działających białych krwinek. W związku z tym odporność chorego spada, częściej dochodzi do infekcji bakteryjnych, grzybiczych i pierwotniakowych, które mogą nawet zagrażać życiu.

Wybór terapii zależy od takich czynników jak stadium zaawansowania nowotworu, obecność objawów i tempo, w jakim narastają, wiek i stan chorego czy obecność schorzeń współistniejących. Ok. 30% pacjentów, którzy poza podwyższoną liczbą limfocytów nie mają innych zmian i objawów, rzeczywiście nie wymaga leczenia. Trzeba ich jedynie obserwować i wykonywać systematyczne badania kontrolne. Terapia mogłaby bowiem przynieść więcej powikłań niż korzyści.

**Kto pamięta o kleszczach?**

*Droga Redakcjo! Od roku wszyscy mówią niemal wyłącznie o zakażeniach koronawirusem, zupełnie jakby epidemia zmiotła z powierzchni ziemi inne problemy. Rozumiem, że jej skala przerasta praktycznie wszystkie państwa i systemy służby zdrowia, ale moim zdaniem w całej tej panice umykają nam inne istotne choroby, a przez to stajemy się mniej czujni i ostrożni.*

*Ostatnio wyczytałam przykładowo, że ubiegły rok był rekordowy pod względem liczby odnotowanych przypadków zakażeń wirusem kleszczowego zapalenia mózgu, w szczególności w krajach sąsiadujących z Polską, takich jak Niemcy, Czechy i Słowacja. Jak na ironię ma to związek z epidemią, ponieważ szukając ucieczki od dużych skupisk ludzkich, częściej spędzamy czas w lasach i na odosobnionych terenach zielonych.*

*Może więc warto przypomnieć społeczeństwu, że dbanie o swój stan zdrowia nie ogranicza się do noszenia maseczki i dezynfekcji dłoni?*

**Jadwiga**




Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy kosmetyków z linii AA Aloes 100% aloe vera extract – nawilżający program naturalnej pielęgnacji skóry wymagającej ukojenia, regeneracji i długotrwałego nawodnienia. Gratulujemy!



eprasa.pl 43bc8e4c08



# Omega-3 chronią serce bardziej, niż myślisz

Te kwasy tłuszczowe obniżają ryzyko zawału i chronią mięsień sercowy. Nawet jeśli uważasz, że już przyjmujesz ich wystarczającą ilość, bierz ich jeszcze więcej – radzą badacze z systemu opieki zdrowotnej Ochsner Health w Nowym Orleanie.

Przyjmowanie suplementów omega-3 zmniejsza ryzyko śmiertelnego zawału serca o 35%, a nieśmiertelnego o 13%. Do takich wniosków badacze doszli po przeanalizowaniu 40 badań klinicznych na łącznie ponad 135 tys. osób.

Chodzi tu o połączenie 2 rodzajów omega-3: EPA (kwasu eikozapentaenowego) oraz DHA (kwasu dokozaheksaenowego), które wspólnie przynoszą efekt ochronny.

Samo jedzenie produktów bogatych w omega-3, takich jak tłuste ryby, np. makrela i łosoś, może nie być wystarczające, by zapewnić organizmowi ochronną dawkę. Dlatego ważne jest, by podnosić ich poziom w organizmie za pomocą suplementów.

– Ile by się ich nie przyjmowało wraz z dietą, najprawdopodobniej potrzeba nam więcej kwasów omega-3 – mówi Carl Levine, jeden z badaczy.

Nawet jeśli kilka razy w tygodniu jemy te kwasy wraz z pożywieniem, branie suplementów w ilości 1-2 g dziennie – a zatem o wiele więcej, niż zaleca się oficjalnie – jeszcze lepiej ochroni serce.

MayoClinProc,2020;50025-6196(20)-30985-X

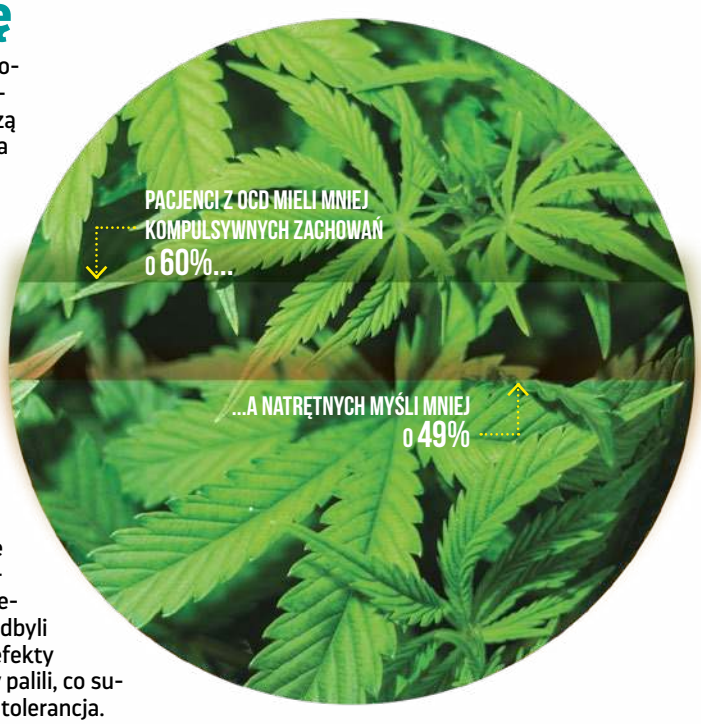
# Kannabinoidy zmniejszają objawy OCD o połowę

Marihuana może o połowę łagodzić objawy zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Jak donoszą pacjenci z OCD, ich zachowania kompulsywne ograniczyły się o 60%, a natrętne myśli o 49% po 4 godz. od jej zapalenia.

Marihuana o wyższym stężeniu CBD, czyli kannabidiolu, była jeszcze skuteczniejsza, jak mówią badacze z Uniwersytetu Stanu Waszyngton. Korzystne efekty są jednak krótkotrwałe, ale wyniki badań sugerują, że da się odnaleźć jakieś długoterminowe rozwiązanie.

Badacze śledzili korzystanie z marihuany przez 87 ochotników z OCD, którzy przez 31 miesięcy trwania eksperymentu odbyli ponad 1 800 sesji. Korzystne efekty słabły też, im dłużej ochotnicy palili, co sugeruje, że pojawiała się u nich tolerancja.

JAffectDisord,2020;279:158-63






# Lubisz ostre? Pewnie będziesz żyć dłużej

Osoby, które posypują swoje potrawy chili, dodają sobie całe lata życia, zmniejszając ryzyko zgonu na chorobę serca czy nowotwór.

Chodzi o składnik czynny papryczki, czyli kapsaicynę, która wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, a także przeciwrakowe i regulujące poziom glukozy.

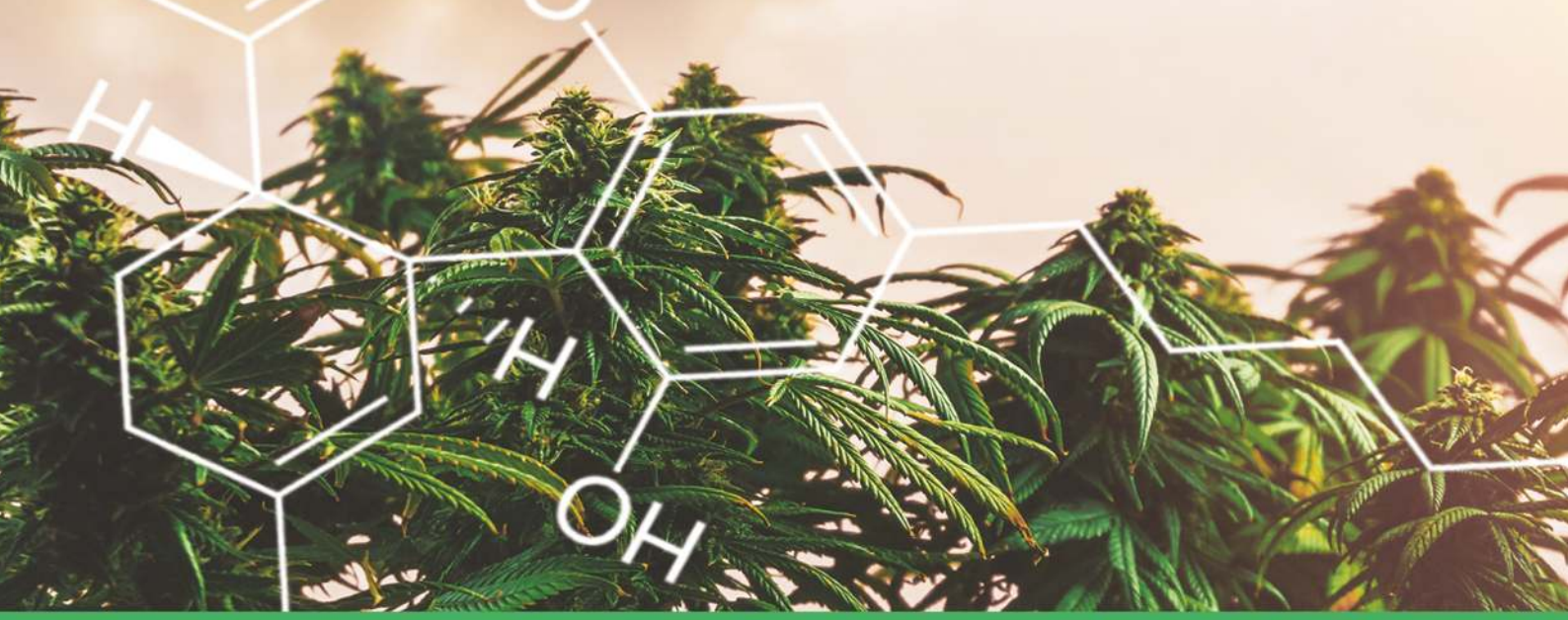
Regularne spożywanie przyprawy chili zmniejsza ryzyko zgonu na chorobę serca o 26%, na raka o 23%, a z jakiejkolwiek przyczyny o 25% w porównaniu do osób, które stosują ją rzadko albo wcale.

W 4 729 badaniach śledzono dietę i ogólny stan zdrowia ponad 570 tys. ludzi żyjących w USA, Włoszech, Chinach i Iranie. Jak twierdzą eksperci z Cleveland Clinic, którzy je zebrali, wyniki ich zdziwiły, bowiem nie są pewni, czemu papryczka daje aż takie korzyści dla naszego zdrowia.

American Heart Association Scientific Sessions, presentation P1036, 13 listopada 2020



eprasa.pl 43bc8e4c08



# OLEJ CBD Z KONOPI




**Certyfikowany olej CBD** z konopi siewnej – składnik medycznej marihuany **bez recepty!**

## CZYM JEST OLEJ CBD?

Wyciąg z kwiatów konopi najczęściej wzbogaca się z olejem konopnym z nasion lub innym olejem roślinnym dzięki czemu powstaje słynny olej CBD. Najważniejszą substancją bioaktywną ekstraktu z konopi jest kannabidiol. Olej CBD z konopi siewnych to przełomowy nutraceutyk, który nie jest psychoaktywny i może być stosowany jako wszechstronne antidotum bez obaw o zmiany świadomości. Jest w pełni legalny i dostępny bez recepty jako suplement diety.

## CZY CBD ZASTĄPI ANTYBIOTYKI?

CBD jest odpowiedzialne za poprawny przebieg podstawowych procesów fizjologicznych organizmu człowieka; jak apetyt, pragnienie, ruch, pamięć, sen czy odczuwanie bólu. Wskazania do stosowania naturalnego CBD pozyskanego z konopi to między innymi: rak, padaczka, autyzm, stwardnienie rozsiane, borelioza, parkinson, alzheimer, depresja, demencja, lęki, ataki paniki, niepokój, schizofrenia, bezsenność, ból, migreny, astma, jaskra, cukrzyca, reumatyzm, RZS, osteoporoza, miażdżyca, zapalenia, choroba Chrona, uzależnienia, anoreksja, alergie, stres oraz wiele innych. Kannabidiol wykazuje korzystny wpływ farmakologiczny zarówno na ciało jak i umysł użytkownika.

- **100% LEGALNY**
- 100% NATURALNY
- BEZ ODURZENIA
- BEZ RECEPTY

Specjalnie dla czytelników
**KOD RABATOWY 10%**: CLCNP

Zrealizuj kod na stronie oficjalnego przedstawiciela CBD: **www.biokonopia.pl**

BIOKONOPIA

Wejdź na: www.biokonopia.pl  info@biokonopia.pl  +48 530 187 766

eprasa.pl 43bc8e4c08

# COVID-19 NEWS





## Witaminę C należy uznać za lek na covid-19?

Ponad 5 tys. lekarzy z 20 instytucji medycznych prowadzi kampanię na rzecz zaakceptowania witaminy C jako terapii pierwszego rzutu na covid-19 (www.vitaminc4covid.com). Powstała ona po opublikowaniu szeroko zakrojonego przeglądu 100 badań, który doprowadził do wniosku, że witamina C jest w stanie ratować życie ludzi ciężko przechodzących infekcję koronawirusem oraz łagodzić objawy w mniej poważnych przypadkach.

– Jest bezpieczniejsza niż woda, niedroga i łatwo dostępna – podsumowuje dietetyk Patrick Holford, który prowadził projekt. – Prawidłowe jej stosowanie jak najszybciej po zakażeniu, najlepiej w wysokich dawkach podawanych dożylnie na oddziale intensywnej opieki medycznej, mogłoby odwrócić bieg pandemii.

Terapia wysokimi dawkami witaminy C jest stosowana w Chinach: jak podaje Holford, już w lutym zeszłego roku do Wuhan przetransportowano 50 mln dawek po 1 g.

Kampania ma na celu nakłonić rządy na całym świecie do zaakceptowania witaminy C jako skutecznej terapii zamiast traktowania jej z pobłażliwością. Jej celem jest też zebranie funduszy na przeprowadzenie dużych badań nad działaniem tej substancji oraz skłonienie agencji zdrowotnych, by zaczęły ją zalecać, zwłaszcza osobom najbardziej narażonym na infekcję i z największymi niedoborami witaminy C.

**Nutrients,2020;12:3760**

## Melatonina chroni przed zachorowaniem

Suplementy hormonu regulującego cykl snu mogą stanowić skuteczny lek na koronawirusa i o połowę zmniejszyć ryzyko zarażenia.

Hormon ten wpływa na wiele procesów w organizmie, które cierpią z powodu infekcji covid-19, dlatego ma szansę stać się efektywną terapią. Chroni też przed wirusem: u niektórych obniża ryzyko zachorowania o 30%, a u Afroamerykanów nawet o 52%.

Badacze z Cleveland Clinic odkryli bliską zależność między chorobami autoimmunologicznymi, płucnymi i neurologicznymi a reakcjami na koronawirusa. Pozwoliło to zidentyfikować ponad 30 leków, które mogą stanowić skuteczną terapię – wśród nich melatonina zajmowała jedną z najwyższych pozycji.

**PLoS Biol,2020;18: e3000970**

## Ozdrowieńcy odporni przez kilka lat

Nowe badania wykazały, że po przejściu covid-19 jesteśmy bezpieczni nawet przez kilka lat, choć wcześniejsze sugerowały, iż infekcja daje odporność tylko na kilka miesięcy. Było tak dlatego, że badacze brali pod uwagę wyłącznie przeciwciała, których stężenie zawsze się zmniejsza, gdy infekcja mija. Natomiast inne odpowiedzi immunologiczne, które wciąż „pamiętają" wirusa, pozostają aktywne i chronią nas przed kolejnym zachorowaniem, a przynajmniej sprawiają, że objawy przy następnej infekcji są stosunkowo łagodne. W rezultacie osoba po przebytej chorobie ma naturalną ochronę przez co najmniej 8 miesięcy, ale może ona trwać nawet przez kilka lat, w zależności od stanu zdrowia i układu immunologicznego danego pacjenta – tłumaczą badacze z Instytutu Immunologii La Jolla.

Pobrali oni próbki krwi od 188 pacjentów z covid-19 i zmierzyli wszystkie główne odpowiedzi immunologiczne organizmu, takie jak przeciwciała, komórki pamięci, limfocyty Th i limfocyty Tc, na 8 miesięcy po infekcji.

Naukowców nie zdziwiły wcześniejsze wyniki badań, w których odnotowano zmniejszającą się liczbę przeciwciał.

– Odpowiedź immunologiczna zmniejsza się z czasem do pewnego stopnia, ale jest to całkowicie normalne i tak właśnie działa – tłumaczy badacz Alessandro Sette. – Po pierwszej intensywnej fazie i gwałtownej ekspansji ta reakcja w końcu się zmniejsza i opada do stałego poziomu.

Stopień ochrony może nie być taki sam dla każdego. Osoby o gorszej pamięci immunologicznej mogą mieć większą skłonność do ponownej infekcji.

**Science, 2021; eabf4063**



eprasa.pl 43bc8e4c08

GRINDAY
FOOD SUPPLEMENTS

# Grinday Imuno

– stymulacja naturalnej odporności*

Certyfikowane i opatentowane składniki aktywne Echipower™ oraz M-Gard®.

Czysty skład bez barwników i wypełniaczy w formule Clean Label.

Unikalna kompozycja składników na polskim rynku.

Polski producent.

Produkt wegetariański.




## Cały, czysty skład Imuno to:

- Echipower™ – wysuszony sok z ziela jeżówki purpurowej [2,4% -1,2-D-fruktofuranozydów], *Echinacea purpurea* od dawna stosowana jest w medycynie naturalnej,
- M-Gard® – ekstrakt z drożdży piekarskich [beta-1,3 / 1,6-glukan] to składnik, który zawiera biologicznie aktywny beta-glukan,
- witamina C pozyskiwana z owoców dzikiej róży,
- witamina D3,
- cynk,
- ekstrakt z otrębów ryżowych,
- celulozowa kapsułka.

Suplement diety.

*ze względu na zawartość jeżówki purpurowej oraz cynku

**Sprawdź na www.grinday.com**

eprasa.pl 43bc8e4c08

# COVID-19 NEWS

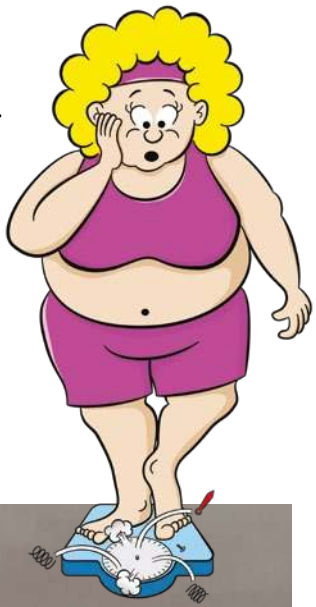


## Kordyceps i berberyna chronią płuca

Wirus SARS-CoV-2 zakaża szczególnie komórki urzęsione (dlatego upośledza odprowadzanie śluzu w górę i w konsekwencji powoduje zapalenie płuc). Jak się okazuje, ochronę rzęsek mogą wspomóc maczużnik chiński (*Cordyceps sinensis*) oraz berberyna. Aktywne składniki grzybów z rodzaju *Cordyceps* włączają się w szlaki komunikacji komórkowej. Napój z maczużnika zwiększa odporność, pomaga pokonać słabość i zmęczenie, co udokumentowano w setkach badań. Zwiększa wydajność płuc i wykorzystanie tlenu (przyspiesza adaptację komórek do niskiego stężenia tlenu). Jest skuteczny w leczeniu zapalenia oskrzeli, astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Reguluje poziom glukozy we krwi, pobudza syntezę testosteronu. Zawarty w nim kwas kordycepinowy zwiększa odporność i metabolizm, natomiast polisacharydy przyspieszają detoksykację i przemianę materii, działają antyoksydacyjnie i immunostymulująco. Z kolei berberyna, jak wykazali holenderscy uczeni, jest skuteczna przeciwko wielu izolatom SARS-CoV-2, silnie zmniejsza miana zakaźne wirusa oraz hamuje jego replikację w komórkach nabłonka nosa – zarówno rzęskowych, jak i kubkowych, wytwarzających śluz. To zaś oznacza, że wspomaga ochronę aparatu śluzowo-rzęskowego.

**Fitoter 2010; 81(8):961-8; Viruses2021,13,282; bioRxiv 2020.12.23.424189**

## Nie chcesz umrzeć? Schudnij!



Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że osoby z BMI powyżej 30 – progu definiującego otyłość – są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem covid-19. Otyłość zwiększa ryzyko hospitalizacji o 113%, przyjęcia na intensywną terapię o 74% i zgonu o 48%! Public Health England zgłosiło podobne obserwacje, przy czym ryzyko zgonu z powodu zakażenia SARS-CoV-2 wzrosło o 90% u osób z BMI powyżej 40.

Dzieje się tak niezależnie od wieku, ponieważ nadwaga lub otyłość wiążą się z gorszymi wynikami również u młodszych pacjentów. Osoby poniżej 60. r.ż. z BMI 30-34 są dwukrotnie bardziej narażone na przyjęcie na oddział intensywnej terapii z powodu tej infekcji niż szczuplejsi chorzy. Raport Światowej Federacji Otyłości opublikowany 4 marca 2021 r. pokazał, że wskaźniki zgonów z powodu covid-19 były dziesięciokrotnie wyższe w krajach, w których ponad połowa populacji jest otyła.

**BMJ 2021;372:n411**



## Szałwia czerwona zwalcza SARS-CoV-2

Koronawirus dostaje się do płuc poprzez połączenie się z konwertazą angiotensyny (ACE2), czyli enzymem występującym w nabłonku komórek dróg oddechowych (stąd większe ryzyko infekcji u osób z nadciśnieniem, które są leczone lekami wpływającymi na ACE2). Gdy dochodzi do połączenia mikroba z ACE2, następuje szereg patologicznych zmian, które prowadzą do poważnego rozregulowania funkcji całego narządu. Jak się jednak okazuje, zioła, takie jak głóg (*Crataegus*), miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*), szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*) oraz kudzu (*Pueraria*), nasilają ekspresję ACE2, co zmniejsza ryzyko uszkodzenia płuc.

Badacze dowiedli, że ekstrakt etanolowy z *Salvia miltiorrhiza* (30 µg/ml) spowodował zahamowanie o 88% aktywności SARS-CoV PLpro, czyli proteazy niezbędnej do replikacji wirusa, będącej jednocześnie antagonistą wrodzonej odporności żywiciela. Co więcej, okazało się, że szałwia reguluje indukowany przez zakażenie covid-19 łańcuch przemian prozapalnych cytokin, a także chroni przed wirusem węzły chłonne, śledzionę i układ limfatyczny.

**Bioorg Med Chem. 2012 Oct 1;20(19):5928-35**



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Nowe objawy covid-19

Ostatnio do coraz dłuższej listy objawów zakażenia SARS-CoV-2 doszły nowe. Według badań przeprowadzonych w hiszpańskim szpitalu Universitario La Paz w Madrycie oznaki ostrzegawcze zakażenia koronawirusem można wykryć na języku, dłoniach i stopach pacjenta. Badania przeprowadzone wśród 666 zakażonych wykazały, że 1 na 4 pacjentów skarżył się



na obrzęk języka. Oprócz tego u ok. 15% chorych pojawiły się uczucie pieczenia i zaczerwienienia na dłoniach i podeszwach stóp, a następnie małe plamy na tych samych obszarach. Jak mówi dr Almudena Nuno-Gonzalez: „prawie połowa pacjentów z łagodnym do umiarkowanego covid-19 przyjętych do szpitala polowego w ciągu 2 tygodni wykazała zmiany skórno-śluzówkowe".

Ponadto, jak ostrzegają lekarze, symptomami choroby mogą być również silne bóle mięśni, łydek oraz pleców w okolicach łopatek, a także głowy i gałek ocznych. Ostatnio mówi się też o bólu jąder u mężczyzn. Dopiero po kilku dniach pojawiają się stan podgorączkowy, chrypka i duszność. Każdy nietypowy objaw powinien zapalić u nas czerwoną lampkę. Natychmiast należy zgłosić się do lekarza, izolować od innych, odpoczywać, zażywać witaminy. Wcześnie podjęta terapia pozwala zahamować rozwój wirusa oraz ogranicza poczynione przez niego szkody. Gdy jest za późno, nie działają już ani osocze, ani leki antywirusowe, ani respirator.

O przeżyciu, a także łagodniejszym przebyciu choroby wywołanej COVID-19, decydują szybkie rozpoznanie i w porę rozpoczęta terapia.

**Br J Dermatol, 184:184-185**
**Int J Antimicrob Agents. 2020;55(3):105924**

REKLAMA

GoodMood

GOODMOOD
Suplement diety

DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY I STABILNY NASTRÓJ.

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




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

BIO MEDICAL PHARMA

eprasa.pl 43bc8e4c08

# COVID-19 NEWS

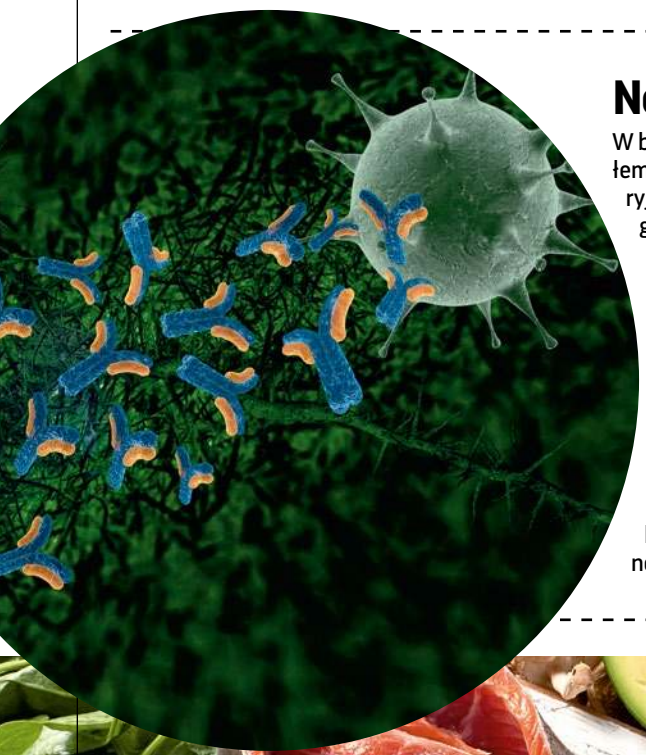


## Przeciwwirusowa bogini

W Bengalu Zachodnim *Euphorbia neriifolia* należąca do rodziny wilczomleczowatych nazywana jest Manasa gach lub Manasasji i jest obiektem kultu jako wcielenie bogini węży Mansy. Na szczęście Tajwańczycy, niedarzący jej taką czcią, przyjrzeli się jej składnikom pod mikroskopem. Wyizolowali z niej 23 związki, w tym 22 triterpenoidy i 1 glikozyd flawonoidowy, które następnie przetestowali pod kątem ich działania przeciwwirusowego przeciwko ludzkiemu koronawirusowi. Badania wykazały silne i znaczące hamowanie szlaków białek gospodarza CoV odpowiedzialnych za różne fazy replikacji wirusa. Zwłaszcza 3β-Friedelanol wyekstrahowany z *Euphorbia neriifolia* miał silniejsze działanie przeciwwirusowe (132,4%) niż porównywana z nim aktynomycyna D (69,5%).

Testy przyniosły dodatkowe korzyści – w ich trakcie z Manasasji wyizolowano po raz pierwszy 13 nowych związków.

**Nat Prod Commun. 2012 Nov;7(11):1415-**



## Neutralizujące przeciwciała

W badaniu fazy 2 z udziałem pacjentów ambulatoryjnych z niedawno zdiagnozowanym łagodnym lub umiarkowanym covid-19 medycy losowo przydzielili 452 pacjentów do otrzymania pojedynczej infuzji dożylnej neutralizującego przeciwciała monoklonalnego LY-CoV555 (bamlaniwimab) w jednej z trzech dawek (700 mg, 2800 mg lub 7000 mg). Wiąże się ono z białkiem kolców wirusa, uniemożliwiając ich wiązanie z receptorem znajdującym się na powierzchni komórki (enzymem konwertującym angiotensynę 2, ACE 2) i nie pozwalając na wniknięcie do niej wirusa. W dniach 2-6 pacjenci, którzy otrzymywali LY-CoV555, mieli nieco mniejsze nasilenie objawów niż stosujący placebo. Infuzja zmniejszyła ładunek wirusa oraz częstość wizyt na oddziale ratunkowym i liczbę hospitalizacji (w grupie, która przyjęła przeciwciała, wynosiła 1,6% w porównaniu do 6,3% w grupie placebo). Badacze zauważyli, że dawka 2800 mg neutralizującego przeciwciała LY-CoV555 wydawała się przyspieszać naturalny spadek miana wirusa w czasie.

**N Engl J Med. 2021 Jan 21;384(3):229-237**



## Niedobór cynku zwiększa ryzyko zachorowania?

Ten niezbędny mikroelement działa przeciwzapalnie, przeciwutleniająco i przeciwwirusowo. Jak potwierdziły badania *in vitro*, jego deficyt jest związany ze zwiększoną produkcją IL-6 i IL-1β, co przekłada się na wyraźną odpowiedź zapalną. Uczeni z Niemiec, Włoch i Hiszpanii zauważyli, że większość opisanych grup ryzyka do utrzymania covid-19 to jednocześnie grupy związane z niedoborem cynku. Jako że jest to pierwiastek niezbędny dla zrównoważonej funkcji układu odpornościowego i układu redoks oraz zachowania naturalnych barier tkankowych, takich jak nabłonek oddechowy, i zapobiegania przenikaniu patogenów, badacze uznali, że jego niedobór można dodać do czynników predysponujących do infekcji i szkodliwego postępu covid-19. Ich zdaniem konieczne są dalsze badania nad przywróceniem równowagi odpowiedzi immunologicznej poprzez suplementację cynkiem.

**Front Immunol. 2020; 11:1712**



eprasa.pl 43bc8e4c08

Farmapol®

# ODPORNOŚĆ NA WYŻSZYM POZIOMIE




**Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Galusan epigallokatechiny (EGCG) i kwercytyna to naturalne polifenole zawarte odpowiednio w zielonej herbacie i ekstrakcie z perełkowca japońskiego. Zaliczane są do związków jonoforowych, czyli takich, które ułatwiają transport jonów przez błonę komórkową do wnętrza komórki. EGCG i kwercytyna dzięki tym właściwościom wpływają korzystnie na transport cynku do komórki, przyczyniając się do zwiększenia jego stężenia w samej komórce. Pozwala to na bardziej precyzyjne wykorzystanie cynku we wspomaganiu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.**

Producent: Zakład Chemiczno-Farmaceutyczny „FARMAPOL" Sp. z o.o. ul. Św. Wojciech 29, 61-749 Poznań **www.zincas.pl**

Suplement diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety.

eprasa.pl 43bc8e4c08

# COVID-19 NEWS



## Większości pacjentów brakuje witaminy D

Ponad 80% osób chorujących na covid-19 ma zbyt niski poziom witaminy D we krwi. Lekarze są zdania, że „słoneczna witamina" może chronić przed wirusem. Ten składnik odżywczy jest kluczowy dla zdrowia układu odpornościowego, pobudza bowiem jego odpowiedź na patogeny, wśród których znajduje się koronawirus.

Gdy lekarze w Hiszpanii przebadali 216 pacjentów z koronawirusem, odkryli, że 82% z nich miało za mało witaminy D. Osoby o niskim poziomie tej substancji we krwi częściej cierpiały też na nadciśnienie i choroby układu krążenia, a oprócz tego miewały wyższy poziom markerów zapalenia we krwi, co stanowi kolejną oznakę, że układ odpornościowy nie funkcjonuje, jak należy.

Badacze przetestowali też poziom witaminy D we krwi u 197 zdrowych ochotników, wśród których niedobory wykryto jedynie u 47%.

Pewną strategią walki z wirusem może być zatem badanie pod kątem poziomu witaminy D u osób w grupie ryzyka oraz rozpoczęcie suplementacji, jeśli jej poziom okaże się zbyt niski.

**JClinEndocrinolMetab, 2020;dgaa733**

## Dzieci – źródło cichej transmisji SARS-CoV-2

Włoscy i amerykańscy badacze postanowili znaleźć odpowiedź na pytanie, jaki jest związek między wiekiem a prawdopodobieństwem wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego lub gorączki co najmniej 37,5°C oraz ciężkim przebiegiem covid-19 a wiekiem. W badaniu kohortowym 5 484 pacjentów poddanych kwarantannie w Lombardii było codziennie monitorowanych pod kątem wystąpienia objawów zakażenia oraz poddawanych testom PCR i serologicznym przez ponad miesiąc po kontakcie z chorym. Okazało się, że ponad połowa osób uzyskała wynik dodatni na obecność wirusa, ale tylko 26,1% zakażonych osób poniżej 60 lat miało objawy ze strony układu oddechowego, lub gorączkę wyższą lub równą 37,5°C, a u 6,6% rozwinęła się choroba krytyczna. Badacze oszacowali, że choć wśród dzieci i młodych dorosłych ryzyko wystąpienia objawów jest niskie, to jednak są one zdolne do przenoszenia infekcji, a tym samym mogą stać się źródłem cichej transmisji SARS-CoV-2.

**JAMA Netw Open. 2021;4(3):e211085**





## Ryzyko fałszywie dodatniego wyniku mammografii po szczepieniu na covid-19

Badania przesiewowe w kierunku nowotworu piersi powinny odbywać się przed otrzymaniem pierwszej dawki szczepionki na koronawirusa lub 4-6 tygodni po drugiej dawce, poinformowało Drug Safety Research Unit.

Decyzję podjęto na podstawie obserwacji, że po szczepieniu może dojść do obrzęku węzłów chłonnych pod pachą po stronie, gdzie nastąpiła iniekcja. Powiększenie węzłów chłonnych jest jednym z możliwych zdarzeń niepożądanych po szczepieniu preparatem Moderny lub Pfizera i szacuje się, że występuje u 11,6% osób po pierwszej dawce oraz 16% po drugiej dawce. Obrzęk zwykle ustępuje w ciągu kilku dni, jednak może budzić niepokój, szczególnie u pacjentek z rakiem piersi w wywiadzie osobistym lub rodzinnym albo u nosicielek mutacji genu BRCA, ponieważ jednostronna adenopatia pachowa może być diagnozą różnicową. Jeśli badanie przesiewowe nastąpi wkrótce po szczepieniu przeciwko covid-19, może to prowadzić do fałszywie dodatniego wyniku, zlecania dalszych badań i znacznego stresu emocjonalnego u pacjentki.

**BMJ 2021;372:n617**



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Dieta antycovidowa

Międzynarodowy zespół badawczy dokonał przeglądu roślin spożywczych, które mogą wzmacniać układ odpornościowy oraz leczyć infekcje dróg oddechowych. Uczeni z Chin, Pakistanu i Gruzji, mając na uwadze przeciągającą się izolację społeczną, wzięli pod lupę łatwo dostępne rośliny. Ich zdaniem wzbogacenie codziennej diety o czosnek (*Allium sativum*), herbatę (*Camellia sinensis*), imbir (*Zingiber officinale*), kurkumę (*Curcuma longa*), granat (*Punica granatum*) oraz czarny pieprz (*Piper nigrum*) może pomóc wzmocnić układ odpornościowy i chronić przed zakażeniem SARS-CoV-2. Autorzy badania wszystkie te rośliny zaliczyli do immunomodulatorów, które nie tylko wzmacniają odporność humoralną i komórkową, ale także uruchamiają nieswoiste odpowiedzi immunologiczne, takie jak aktywacja komórek NK, makrofagów, granulocytów i układu dopełniacza, niespecyficznie zwiększających odporność na infekcje.

**Phytother Res. 2020 Dec;34(12):3124-3136**



REKLAMA




eprasa.pl 43bc8e4c08

# Witamina D na co dzień

## Ta substancja chroni przed koronawirusem, a według najnowszych badań również przed wieloma groźnymi dla życia nowotworami

Witamina D miała doprawdy świetny rok. Jest jedną z kluczowych substancji chroniących przed zakażeniem koronawirusem, a nowe badanie wykazało ponadto, że może też bronić nas przed zagrażającymi życiu nowotworami.

Właściwy poziom witaminy D w surowicy krwi obniża ryzyko rozwoju śmiertelnego raka, który rozprzestrzenia się po organizmie w drodze przerzutów, o niemal 40% – o ile tylko nie mamy nadwagi ani otyłości. Średnie działanie ochronne dla ludzi o wszelkich kształtach i rozmiarach wynosi 17%, jak informują naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie[1].

Choć nazywa się ją słoneczną witaminą, mało kto z nas wystawia się na taki poziom promieniowania, by utrzymać prawidłowy jej poziom. Jednym z najlepszych sposobów na to pozostaje więc codzienna suplementacja. W badaniu przeprowadzonym w szpitalu Brigham prawie 26 tys. ochotników codziennie przez 5 lat dostawało 2 tys. j.m. witaminy D albo placebo.

To ilość znacznie wyższa niż zalecane dzienne spożycie, które wynosi zaledwie 800 j.m. (ok. 20 mcg). Ne wystarcza ona u ludzi mieszkających w położonych bardziej na północ, pozbawionych słońca regionach kuli ziemskiej – czyli w praktycznie całej Europie. W pewnym badaniu przeanalizowano poziom witaminy D w surowicy krwi mieszkańców Bostonu (szerokość geograficzna zbliżona do europejskiej Florencji). Jak się okazało, na koniec zimy 2/3 z nich miało niedobory[2]. U ok. 40% Amerykanów deficyt witaminy D występuje przez cały rok, a u Afroamerykanów i Latynosów odsetek ten sięga aż 80%[3].

Mimo swojej nazwy witamina D tak naprawdę jest hormonem steroidowym wytwarzanym z cholesterolu, gdy skóra ma kontakt ze światłem słonecznym. Musi to być jednak silne, letnie słońce, by proces ten w ogóle się rozpoczął.

Pokarm, który spożywamy, dostarcza nam witaminy D w 2 postaciach: jako D3 (cholekalcyferol), która znajduje się w tłustych rybach i żółtkach jajek, oraz D2 (ergokalcyferol) – składnik niektórych roślin, grzybów i drożdży. Warto skupiać się na D3, jako że jest niemal dwukrotnie bardziej skuteczna w podnoszeniu poziomu 25(OH)D we krwi.

Nieważne jednak, jaką drogą ją sobie zapewnimy – najistotniejsze, by witaminę D przyjmować każdego dnia.

**BIBLIOGRAFIA**

1 JAMA Network Open, 2020; 3: e2025850
2 Am J Med, 2002; 112: 659–62
3 Nutr Res, 2011; 31: 48–54

### Ile potrzebujesz?

**Zdrowy dorosły:**
**800-2000 j.m. zależnie od masy ciała i podaży w diecie**
**Profilaktyka chorób:**
**2 tys. j.m. dziennie***
**Dorosły z niedoborem witaminy D: dawka ustalona po konsultacji z lekarzem***
**Dorosły, który jest otyły:**
**4 tys. j.m. dziennie***
**Seniorzy >75 r.ż.:**
**2000-4000 j.m. na dobę w zależności od masy ciała i spożycia**
***tak, by uzyskać i utrzymać optymalny poziom w surowicy krwi (30-50 ng/ml)**

### Korzyści zdrowotne słonecznej witaminy

- **Zmniejsza ryzyko osteoporozy, złamań kości i upadków**
- **Zmniejsza ryzyko zagrażających życiu nowotworów**
- **Zmniejsza ryzyko przedwczesnego zgonu**
- **Łagodzi objawy ciężkiej depresji**
- **Zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 1 i 2**
- **Chroni przed covid-19**

### Oznaki niedoboru

- **Dzieci mogą mieć problemy z chodzeniem lub muszą siedzieć przez dłuższy czas – to wczesne objawy krzywicy**
- **Przewlekłe bóle mięśni**
- **W ciężkich przypadkach dzieci mają krzywe nogi**
- **U dorosłych występuje ból kości, wykrywalny przy nacisku na mostek lub piszczel**






eprasa.pl 43bc8e4c08

# Jak zadbać o witaminę D



## Słońce

**Kąpiele słoneczne na jak największej powierzchni ciała między godziną 10 a 15, aż skóra się zaróżowi:**
**10 tys. – 25 tys. j.m.**

## Jedzenie



**1 łyżka stołowa (15 ml) oleju z wątroby dorsza: 1360 j.m.**



**Śledź marynowany, 100 g: 680 j.m.**



**Łosoś w puszce z ośćmi, 100 g: 624 j.m.**

**Makrela, 100 g: 360 j.m.**





**Sardynki w puszce, 100 g: 272 j.m.**



## Suplementy

**Zwykła multiwitamina: 400 j.m.**



eprasa.pl 43bc8e4c08

# WARTO WIEDZIEĆ




## Niezwykłe związki tarczycy

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, w jak dużym stopniu niewielki gruczoł decyduje o zdrowiu całego Twojego organizmu? Opierając się na wynikach najnowszych badań naukowych oraz na własnych bezcennych doświadczeniach, autorka nie tylko w niezwykle zrozumiały sposób przybliża teoretyczne podstawy funkcjonowania tarczycy, lecz również udziela wielu cennych wskazówek praktycznych. W swojej książce przedstawia najnowsze odkrycia dotyczące znaczenia hormonów tego gruczołu i mitochondriów w rozwoju zespołu metabolicznego, niedoczynności tarczycy, hashimoto oraz chorób układu krążenia. Opowiada także o przyczynach współczesnych chorób cywilizacyjnych, związanych z wiekiem i neurodegeneracyjnych oraz o znaczeniu hormonów w rozwoju płodu, dojrzewaniu i utrzymaniu funkcji organizmu. Interesujące studia przypadków oraz przejrzysta prezentacja wyników badań i najnowszej wiedzy medycznej sprawiają, iż „Tarczyca i mitochondria" to doskonały wybór dla wszystkich osób, które chcą optymalnie dbać o własne zdrowie.
**Helena Rooth Svensson: „Tarczyca i mitochondria. Wzajemne oddziaływanie oraz znaczenie dla zdrowia każdego człowieka", cena: 59,00 zł, www.mito-pharma.pl**

## Nadciśnienie (i inne choroby) piszą historię?

„Skutkiem choroby nadciśnieniowej są zmiany w naczyniach krwionośnych wszystkich narządów, nie wyłączając – rzecz jasna – mózgu. A to prowadzi do zaburzeń koncentracji, osłabienia pamięci, zmian osobowości, trudności w nawiązywaniu kontaktu, zaniku inteligencji. W Teheranie w 1943 i w Jałcie w 1945 r. spotkało się 3 przywódców państw, a zarazem 3 ludzi poważnie chorych na nadciśnienie. Oto jak wygląda „wielka trójka" w oczach patologa. I to właśnie ci ludzie zawierali układy międzypaństwowe, których skutki odczuwalne są do dziś. Tymczasem, żeby prowadzić tramwaj, trzeba przejść badania psychotechniczne, a to, czy osoba z nadciśnieniem może prowadzić samochód, zależy od stopnia zaawansowania nadciśnienia [...]". Oto fragment książki napisanej gawędziarskim stylem, pełnym dygresji i osobistych przemyśleń Zdzisława Gajdy – profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego. Mało u nas znana medycyna historyczna mówi o uwarunkowaniu wydarzeń dziejowych przez zjawiska medyczne. Podążając tym tropem, profesor zadaje pytania: Czy gdyby podczas bitwy pod Waterloo Napoleon nie spędził większości czasu w latrynie, zniewolony ostrymi zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, skończyłaby się ona inaczej? Jaka choroba była przyczyną niepłodności Zygmunta Augusta? Medycyna od zawsze znajdowała swoje odbicie w literaturze i w sztuce. Swój ślad pozostawiła nawet w niedzielnej liturgii mszalnej. Jaki? Na to pytanie również znajdziecie odpowiedź w „Historii medycyny dla każdego".
**Prof. Zdzisław Gajda: „Historia medycyny dla każdego", cena: 25,49 zł, Wydawnictwo Fronda, www.wydawnictwofronda.pl**

## 90 dni do zdrowia

Hashimoto to najpowszechniejsza przewlekła choroba autoimmunologiczna – zmaga się z nią co 3. kobieta na świecie. Jest bezpośrednią przyczyną zapalenia tarczycy i jak dotąd nieuleczalną. Gdy w 2009 r. u farmaceutki Izabelli Wentz zdiagnozowano chorobę Hashimoto, postanowiła zmierzyć się z nią na własnych warunkach. Wykorzystując swoje doświadczenie i medyczną wiedzę mamy lekarki, opracowała kurację, dzięki której… może żyć normalnie! Każdy rozdział tej książki to kolejny etap terapii. Autorka łączy w niej medycynę klasyczną z niekonwencjonalnymi sposobami leczenia. Podpowiada, co jeść i podaje przepisy na smaczne potrawy i napoje. Radzi, jak wybierać suplementy oraz jak współpracować z lekarzami, stomatologami i farmaceutami w celu uzyskania najlepszych efektów. Aby pokonać wszędobylskie macki hashimoto, konieczne jest wsparcie wątroby, nadnerczy oraz jelit. Dopiero przywrócenie równowagi w tych narządach pozwoli pozbyć się objawów choroby i odzyskać dawne życie.
**Izabella Wentz: „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie", cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Otwarte, www.otwarte.eu**



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Polskie Centrum Biowitalności czeka na Ciebie!

Manor House
HOTEL
SPA
PAŁAC ODRODZENIA

**Hotel Manor House SPA jest otwarty dla gości korzystających z pobytów paramedycznych. U nas wzmocnisz siły witalne i pobudzisz organizm do autoregeneracji.**

## dla duszy

Hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce z Gabinetami Bioodnowy

Energetyczne zabiegi, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro

Zabytkowy park z Witalną Wioską® SPA i Ogrodem Medytacji

Instalacje energetyczne: Kamienny Krąg, spirala, piramida Horusa i labirynt do medytacji

## dla ciała

Bezchlorowy basen z kompleksem Łaźni Rzymskich

Technologia Grandera do „ożywiania" wody wykorzystywana jest w całej posiadłości

Restauracja z kuchnią polską, wegańską i autorską „Dietą życia"

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Naturalne środowisko wolne od smogu

Lądowisko dla śmigłowców





**www.manorhouse.pl**

# Prawda o cichych nosicielach koronawirusa

## Bezobjawowe przypadki covid-19 są o wiele rzadsze, niż twierdzą rządzący, i prawdopodobnie nie stanowią źródła zakażeń – twierdzi Bryan Hubbard

Nawet jeśli nie masz żadnych objawów, wciąż możesz mieć covid-19 i być potencjalnie zabójczym roznosicielem choroby. Widmo bezobjawowego nosiciela – zatrważająca myśl, że nikt nie jest bezpieczny – stało się jedną z głównych sił napędowych polityki zamknięcia i dystansu społecznego.

Kiedy po raz pierwszy wykryto wirusa SARS-CoV-2, agencje zdrowotne poinformowały, że do 80% infekcji może być bezobjawowych, jednak teraz szacuje się, że jest to jedynie ok. 1/3. Jednocześnie niezależne badania wykazały 2 duże problemy dotyczące tego zjawiska. Bardziej zachowawcze szacunki bezobjawowych przypadków wciąż są za wysokie, a prawdopodobieństwo zachorowania za pośrednictwem cichego roznosiciela choroby jest o wiele niższe niż przez kogoś z ewidentnymi objawami, takimi jak kaszel i kichanie.

Naukowcy z Institute for Evidence-Based Healthcare Uniwersytetu Bond w Australii oszacowali, że prawdziwy poziom bezobjawowych infekcji wynosi ok. 17%, czyli o ok. połowę mniej niż obecne oficjalne liczby. Jednak według niektórych z 13 analizowanych przez nich badań było to nawet 4%[1].

Badacze z chińskiego Wuhan, gdzie zaczęła się pandemia covid-19, zidentyfikowali zaledwie 300 bezobjawowych infekcji koronawirusem wśród 10 mln ludzi, których poddano standardowym diagnostycznym testom PCR (łańcuchowej reakcji polimerazy). Podkreślili, że taka mała liczba to prawdopodobnie efekt ścisłego 70-dniowego zamknięcia prowincji i nie powinno się jej odnosić do innych krajów, w których wirus nie był kontrolowany[2].

Naukowcy z Wuhan odkryli coś, z czym mogą zgodzić się inni badacze: bezobjawowi nosiciele nie zakażali innych. Według szacunków Uniwersytetu Bond byli oni o 40% mniej niebezpieczni niż ludzie ze zwykłymi objawami covid-19. Współczynniki transmisji koronawirusa w przypadku bezobjawowych zakażonych są 3-25 razy niższe niż w przypadku tych z symptomami[3].

### Nie podążaj za nauką

Widmo bezobjawowych nosicieli wyłoniło się na początku wybuchu epidemii covid-19. Przykładowo kobieta z Wuhan zakaziła koronawirusem 5 członków swojej rodziny w innych obszarach Chin, ale u niej objawy infekcji nie wystąpiły przez cały 21-dniowy okres obserwacji. Podczas wybuchu epidemii na statku wycieczkowym Diamond Princess ujawniono podobno wielu pasażerów, którzy w ogóle nie wykazywali symptomów, mimo że testy potwierdziły u nich zakażenie.

Wczesny przegląd Centre of Evidence-Based Medicine w Oksfordzie w Wielkiej Brytanii potwierdził najgorsze obawy: nawet 80% zakażonych koronawirusem może nie wykazywać objawów, ale infekować innych ludzi. W tym samym raporcie poinformowano również, że przypadki bezobjawowe mogą stanowić tylko 5% ogółu, ale prędko o tym zapomniano.

Pojęcie bezobjawowych przypadków szybko znalazło się w centrum wytycznych dotyczących kontroli transmisji covid-19 – w tym dystansu społecznego i zamknięcia – były to jednak decyzje bardziej polityczne niż medyczne. Rządy uparcie twierdziły, że ich działania mają „podstawy naukowe". Jednak wśród blisko 2,5 tys. artykułów dotyczących bezobjawowych infekcji eksperci z Uniwersytetu Bond byli w stanie znaleźć jedynie 13, które można sklasyfikować jako prawdziwie naukowe.

Ich wniosek, że bezobjawowe infekcje stanowią 17% ogółu, odzwierciedla analiza Światowej Organizacji Zdrowia z 2015 r. Dotyczyła ona tego zjawiska wśród osób z coroczną sezonową grypą. Po przejrzeniu szeregu badań, które przyniosły radykalnie różne wyniki, naukowcy WHO doszli do wniosku, że odsetek bezobjawowych infekcji wynosi średnio 16%[4].

Istnieje również możliwość, że nosiciele koronawirusa są jedynie presymptomatyczni. Innymi słowy: objawy nie ujawniły się u nich w momencie przeprowadzania testu.

– Bezobjawowy nosiciel to ktoś, u kogo nigdy nie wystąpiły symptomy, przez cały przebieg choroby, a osoba presymptomatyczna odczuwa je łagodnie, zanim pojawi się pełnoobjawowa postać choroby – mówi badaczka chorób infekcyjnych dr Krutika Kuppalli z Medical University of South Carolina w USA[5].

W wielu z badań ujawnionych przez naukowców z Uniwersytetu Bond obserwowano ludzi średnio przez zaledwie 7 dni. Tymczasem lekarze odkryli, że większość objawów występuje tylko między 7. a 13. dniem po zakażeniu koronawirusem. Możliwe więc, że zaczęły się one u uczestników ujawniać już po zakończeniu obserwacji. Jedna z prób wykazała, że u 49% domniemanych bezobjawowych chorych pojawiają się symptomy, więc wielu z nich to przypadki presymptomatyczne.

Naukowcy z Fudan University w Chinach stwierdzili, że liczba bezobjawowych infekcji może być zwiększona przez dzieci, przy czym u 1/3 takich zakażonych nigdy nie występują objawy, chociaż rzadziej infekowali oni innych ludzi. Jeśli to prawda, prawdziwy odsetek cichych roznosicieli wynosi tak naprawdę jedynie 9%[6]. Innym powodem tego zjawiska może być fakt, że osoby bezobjawowe mają mniej wirusa w organizmie niż te z symptomami choroby, co oznacza, że w ich krwi znajduje się żywy patogen, ale w ilości niepowodującej żadnych dolegliwości[7].



eprasa.pl 43bc8e4c08



REKLAMA

STAWY?
Teraz poczwórne skuteczne działanie!



WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA:
Krople do WEWNĄTRZ + kremy na ZEWNĄTRZ
LAUROSEPT Q73 + ROZMARINE R99 + STAWOSAN Q7 + STAVOX R9

krople laurowe i rozmarynowe
krem laurowy i rozmarynowy




Te 4 innowacyjne preparaty dopełniają się! Jest to przyczyną jeszcze większej skuteczności połączonej kuracji!



PRODUKT POLSKI
krem laurowy: Działanie długofalowe
krem NOWOŚĆ rozmarynowy: Efekt natychmiastowy

Zamów już dziś z dostawą do domu!
33 817 34 24 / od 8:00 do 20:00 / ASEPTA Rok założenia 1990
33 817 34 25 • 602 883 921 • lub zamów online: www.asepta.pro
dostępne w APTEKACH i sklepach zielarskich

eprasa.pl 43bc8e4c08




## Błędne wyniki

Nawet jeśli 17% zakażonych osób nie odczuwa objawów, mogą one nie być zabójczymi nosicielami, których obawiają się agencje zdrowotne. Nie kaszlą i nie kichają, a są to 2 najczęstsze drogi transmisji wirusa. Może być tak również dlatego, że nie mają one aktywnej infekcji, chociaż wykryto ją za pomocą jednego ze standardowych testów (PCR lub metodą przepływu bocznego). Według obserwacji prof. Carla Heneghana z University of Oxford do transmisji zakażenia na inną osobę potrzebny jest w pełni żywy wirus. Nie wystarczą tylko wykrywane przez testy fragmenty[8].

W przypadku covid-19 wynik testu to wyłączne kryterium wykrywania infekcji, mimo że w odniesieniu do innych chorób to zaledwie początek procesu, który zwykle prowadzi do właściwej diagnostyki klinicznej. Ponadto badania te nie są wystarczająco czułe, by lekarze mogli polegać wyłącznie na ich wskazaniach. Główne testy wykrywają RNA wirusa, nie informują jednak, czy jego fragmenty są aktywne, czy stanowią pozostałości po poprzednich infekcjach, które już minęły. Tylko testy laboratoryjne zwane kulturą wirusową mogą określić, czy wirus jest żywy, czy nie, ale nie stosuje się ich przy ocenie covid-19.

– W tej sytuacji osoba z pozytywnym wynikiem jakiegokolwiek testu może mieć aktywną infekcję żywym wirusem lub jej nie mieć i zakażać innych bądź nie – mówi dr Allyson Pollock z brytyjskiego Newcastle University[9].

Test PCR opiera się na chemicznym procesie zwanym reakcją łańcuchową polimerazy, aby namierzyć segmenty wirusa SARS-CoV-2. Duplikuje („wzmacnia") próbki do momentu, kiedy ilość RNA będzie możliwa do wykrycia. Jednakże amplifikacja oznacza również zafałszowanie, a proces ten może dawać fałszywie pozytywne wyniki – test „widzi" wirusa tam, gdzie go nie ma. Zanieczyszczenie laboratoryjne to kolejny problem, który również może wpływać na nieprawdziwy rezultat.

Inny test, metoda przepływu bocznego, to najnowszy i najszybszy sposób wykrycia infekcji koronawirusem, zapewniający natychmiastowy wynik na podstawie wymazu lub próbki moczu. Jest ona jednak bardzo niedokładna. W jednym z pilotażowych programów odkryto, że wykrywała zaledwie 48% zakażeń zidentyfikowanych za pomocą testów PCR[10]. Jon Deeks, kierownik grupy oceniającej testy na obecność SARS-CoV-2 Cochrane Collaboration, uważa, że masowe stosowanie zestawów do badań z wykorzystaniem metody przepływu bocznego – których można używać w warunkach domowych – jest niewskazane, ponieważ nie nadają się do tego celu.

– Niska dokładność testu byłaby mniej niebezpieczna, jeśli poddawani im ludzie i ogół społeczeństwa otrzymaliby dokładne informacje o zagrożeniach i konsekwencjach fałszywie negatywnych wyników. W przeciwnym razie są wprowadzani w błąd – mówi. Tego rodzaju badania nie tylko dają fałszywą nadzieję przez wyniki fałszywie negatywne, lecz także powodują niepotrzebne obawy w przypadku tych fałszywie pozytywnych[11].

## Wątpliwe testy

Odsetek fałszywie pozytywnych wyników PCR oszacowano na 5%, jednak według zgodnej opinii jest bliższy 0,5%, co sugeruje, że nie ma powodów do obaw – dopóki nie wykona się obliczeń. Przeprowadził je dr Andrew N. Cohen z Center for Research on Aquatic Bioinvasions. Na podstawie obecnej dokładności testów ok. 0,5% niezakażonych ludzi – 1 osoba na 200 – uzyska fałszywie pozytywny wynik badania na obecność koronawirusa, a 25% zainfekowanych – fałszywie negatywny. Przy założeniu współczynnika infekcji na poziomie 1% (tysiąc zakażonych na 99 tys. niezakażonych) 495 na 100 tys. osób usłyszy, że ma covid-19, podczas gdy nie będzie to prawda (wyniki fałszywie pozytywne), a 250 – że są zdrowe, choć faktycznie będą chore (wyniki fałszywie negatywne).

Oznacza to, że szokujący odsetek 40% wszystkich pozytywnych wyników testów – liczba tych fałszywie pozytywnych podzielona przez łączną liczbę pozytywnych – jest ostatecznie błędny. To zaskakujące odkrycie wynika z faktu, że niezakażona część populacji jest o wiele większa niż zakażona (99 do 1), jak wyjaśnia dr Cohen. Ponadto wskaźnik ten jeszcze wzrośnie, jeśli współczynnik infekcji spadnie poniżej 1%[12].

Liczba fałszywie pozytywnych wyników testów na obecność koronawirusa może być jednak jeszcze wyższa, jeśli za punkty odniesienia przyjmuje się wyniki innych badań. Przy 4% fałszywie pozytywnych wyników 3 960 niezakażonych osób na 99 tys. usłyszałoby diagnozę zakażenia. Jeśli zastosowuje się to do populacji narodowych, ponad 13 mln Amerykanów i 2,4 mln Brytyjczyków to fałszywe „przypadki" covid-19. Wniosek – jak mówi dr Cohen – jest prosty: nie należy testować ludzi bez objawów.

– W przypadku tych osób jest bardziej prawdopodobne, niż wskazują średnie, że pozytywne wyniki będą błędne – tłumaczy specjalista.

Jeśli bezobjawowy nosiciel nie jest cichym roznosicielem, czego nauczono nas się obawiać, całkowity lockdown – ze wszystkimi związanymi z nim problemami, jak zaburzenia psychiczne, odwoływanie istotnych zabiegów i załamanie gospodarcze – może nie być konieczny. Zamiast tego potrzeba tylko, by ludzie, którzy wiedzą, że są zakażeni koronawirusem – zazwyczaj na podstawie doświadczanych objawów – zachowywali się odpowiedzialnie i pozostawali w domach. A jeśli odpowiednio ochroni się osoby starsze i podatne oraz personel medyczny pierwszej linii, powinniśmy mieć strategię, która może przeciwdziałać najgorszym skutkom SARS-CoV-2.

***Bryan Hubbard***

**BIBLIOGRAFIA**

1 JAMMI, 2020; 5.42; Nat Commun 2020; 11: 59173; Lancet Infect Dis, 2020; S1473-3099(20)30837-9
2 Epidemiology, 2015; 26: 862–72
3 Nature, 2020; 587: 534–5
4 J Med Virol, 2020; 93: 820–307; BMJ, 2020; 371: m4695
5 Clin Infect Dis, 2020; ciaa1764
6 BMJ, 2020; 371: m4851
7 BMJ 2020; 371: m4848
8 BMJ blog, January 12, 2021
9 Icd10monitor, False Positives in PCR Tests for COVID-19, Nov 9, 2020. www.icd10monitor.com



eprasa.pl 43bc8e4c08

Marcin Will

# WODA – ŹRÓDŁO ŻYCIA NA ZIEMI

## Czyli jak zadbać o zdrowie i urodę?



**Jak powszechnie wiadomo, wszystkie żywe organizmy na Ziemi potrzebują do życia wody a człowiek, jako element natury, zbudowany jest z niej aż w ok. 70%.**

Dlaczego więc tak niewiele uwagi poświęcamy, by właściwie nawadniać nasze organizmy? Dlaczego uważamy, że pijąc na co dzień kawę, herbatę i soki, jedząc zupy i inne płynne potrawy, dajemy naszemu organizmowi niezbędne picie?



Czy rośliny też podlewamy kawą a zwierzętom do misek wlewamy herbatę lub soki?

Oczywiście, że nie. **Woda nie ma substytutu.**

Musimy zatem koniecznie odpowiedzieć sobie na dwa istotne pytania:

Skąd wziąć zdrową i smaczną wodę na co dzień? oraz: Ile wody dziennie powinniśmy pić każdego dnia?

Odpowiedź na drugie z tych pytań jest dużo łatwiejsza, więc od niej zaczniemy.

Wystarczy zastosować prosty przelicznik mnożąc wagę naszego ciała przez 0,03 (30ml wody na 1kg masy ciała). Proste, prawda?

Teraz pytanie kluczowe – Skąd pozyskać smaczną i zdrową wodę na co dzień?

Zastanówmy się zatem jakie mamy dostępne opcje?

### WODA W PLASTIKOWYCH BUTELKACH

Niewiele osób wie o tym, że woda z plastikowych butelek potrafi poważnie zagrozić naszemu zdrowiu.

1. Może mieć negatywny wpływ na układ hormonalny. Bisfenol A (BPA) zawarty często w plastikowym opakowaniu, budową przypomina kobiecy hormon – estrogen, a jego oddziaływanie może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych: utrudnić zajście w ciążę, przyczynić się do występowania problemów z erekcją, zwiększyć zachorowalność na raka prostaty czy nowotwór piersi.

Naukowcy z Uniwersytetu Goethego we Frankfurcie wyodrębnili 24.520 szkodliwych substancji znajdujących się w takiej wodzie, a wśród nich m.in. te, powodujące poważne zaburzenia endokrynologiczne.

2. Ma związek z rozwijaniem się chorób przewlekłych (pod wpływem BPA i antymonu).

3. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru. BPA skutecznie podwyższa ciśnienie krwi i może powodować zakrzepy krwi, a nawet doprowadzić do zawału serca i udaru. Ponadto ten składnik może być odpowiedzialny za problemy z tarczycą, otyłością i astmą.

4. Zawiera w sobie mikrocząsteczki plastiku, przenikające do organów wewnętrznych.

5. Jest nieprzyjazna środowisku.

Po opróżnieniu butelki i wyrzuceniu do kosza, rozkłada się ona w środowisku ponad 500 lat.

### WODA FILTROWANA

Coraz częściej w naszych domach pojawiają się dzbanki filtrujące wodę oparte na filtrach węglowych.

Woda „przepuszczona" przez taki filtr, oczyszczana jest nie tylko skutecznie z drobnoustrojów i bakterii, ale również z mikro i makroelementów naturalnie w niej występujących. Na finale uzyskujemy wodę niemal wyjałowioną, która staje się bezwartościowa z punktu widzenia zdrowia naszych organizmów.

Pamiętajmy też, że po wyrzuceniu dzbanka do kosza, będzie on zanieczyszczał środowisko przez setki lat.

### WODA KRANOWA

Większość współczesnych zakładów wodociągowych pobiera już wodę ze studni głębinowych, np.: w Łodzi pochodzi ona nawet z głębokości 600 metrów w głąb ziemi.

Jakość takiej wody jest naprawdę wyśmienita a skład często dużo lepszy niż w przypadku wielu wód źródlanych, które możemy kupić w sklepie.

Jedyny problem z taką wodą dotyczy chloru, który dodawany jest do niej oraz z czystością rur wodociągowych, które mogą być źródłem wielu zanieczyszczeń.

Co zatem wybrać?

My polecamy...

### WODĘ OCZYSZCZONĄ W NACZYNIACH MIEDZIANYCH BANGALORE

To w pełni naturalna metoda oczyszczania i uzdatniania wody znana od wielu tysięcy lat.

Miedź zaliczana jest w przyrodzie do metali o cechach tzw. oligodynamicznych, czyli jest pierwiastkiem, który w sposób naturalny niszczy wirusy, bakterie, glony, pneumokoki i inne.

Nawet najbardziej niebezpieczna dla człowieka bakteria e-coli nie przeżywa na powierzchni miedzianej dłużej niż 20 minut. Podobnie jak gronkowiec złocisty, paciorkowiec czy tak popularny ostatnio **wirus COVID-19**.

Picie wody z naczynia miedzianego jest niezwykle ważne także z punktu widzenia równowagi kwasowo-zasadowej (pH).

Dzięki temu procesowi pijemy wodę, która jest skuteczniej wchłaniana przez komórki, bardziej nas nawilża i pomaga neutralizować toksyny w organizmie. Miedź jako silny przeciwutleniacz zapobiega procesom starzenia się komórek poprzez niszczenie wolnych rodników.

Ponadto jako naturalny antagonista dla rtęci i ołowiu, pomaga w sposób naturalny wyeliminować te toksyczne pierwiastki z organizmu.

**Jak to działa?** Wlewamy zwykłą wodę kranową do naczynia miedzianego i odstawiamy ją na 12 godzin. I już. Po tym czasie otrzymujemy wodę bogatą w mikro i makroelementy oraz pozbawioną chloru, szkodliwych bakterii, wirusów, glonów i innych składników.

To niezwykle skuteczny i tani sposób na pozyskanie zdrowej i smacznej wody na co dzień.

Smacznego i na zdrowie.




POLECAMY NAJWIĘKSZY POLSKI SKLEP Z RENOMOWANYMI I CERTYFIKOWANYMI NACZYNIAMI MIEDZIANYMI:

www.bangalore.pl

tel.: 737 844 575


eprasa.pl 43bc8e4c08

# Sport to zdrowie?

Bezsprzecznie aktywność fizyczna wywiera korzystny wpływ na cały organizm i stanowi jeden z filarów utrzymania go w dobrej formie. Jednak istnieje też druga strona medalu – kontuzje, przetrenowanie, odwodnienie, utrata elektrolitów i antyoksydantów, a nawet demineralizacja kości i zaburzenia hormonalne!



Naukowo udowodniono, że wyczynowe uprawianie sportu niesie za sobą różne zmiany, które zachodzą w organizmie w zależności od danej dyscypliny. Przykładowo piłka nożna wiąże się z częstymi kontuzjami i przeciążeniami stawów, a dodatkowo obciąża układ krążenia i serce. Sporty walki, takie jak boks, mogą skutkować zaburzeniami działania układu nerwowego, uszkodzeniami stawów (najczęściej kolanowego, łokciowego, nadgarstka i skokowego) oraz kości, np. śródręcza i piszczeli. Kulturystyka przyczynia się do urazów kręgosłupa, naderwania przyczepów mięśni oraz ich uszkodzenia.

Jednak tak naprawdę każde ćwiczenie wykonywane nieprawidłowo przynosi długo- lub krótkotrwałe skutki uboczne. Co więcej, rosnąca liczba osób trenujących intensywnie i regularnie, często bez rzetelnego przygotowania, przekłada się na wzrost różnego rodzaju dolegliwości w tej grupie. Przykładowo tzw. triada sportsmenek (Female Athlete Triad, FAT), przez długi czas charakterystyczna dla profesjonalnych zawodniczek, coraz częściej obserwowana jest również u amatorek.

## Zawodowa presja

Według badań Jorunn Sundgot-Borgen, norweskiej profesor medycyny sportowej, aż 34% kobiet zajmujących się tzw. estetycznymi dyscyplinami sportowymi (jak np. gimnastyka, skoki do wody) cierpi na zaburzenia odżywiania[1]. Występują one często także wśród pań, które trenują w dziedzinach z kategoriami wagowymi (27%) lub wytrzymałościowych (biegi narciarskie, maratony – 20%). Diagnozę anoreksji lub bulimii postawiono u 13% zawodniczek zajmujących się sportem technicznym (np. strzelectwem) i 11% trenujących gry zespołowe. Jedyną grupą sportsmenek, w której zaburzenia odżywiania nie były częstsze niż w grupie kontrolnej, okazały się kobiety trenujące sporty siłowe. Ogółem wśród sportsmenek rozpowszechnienie zaburzeń odżywiania wyniosło 20%, natomiast w grupie kontrolnej – 5%.

Presja niskiej masy ciała stanowi największy czynnik ryzyka rozwoju FAT. Inne istotne elementy to stres związany z przygotowywaniem do zawodów, dążenie do perfekcjonizmu, a także niska samoocena, która wpływa na zaburzony



eprasa.pl 43bc8e4c08

obraz własnego ciała, co jest jednym z symptomów anoreksji i bulimii[2].

Niski poziom energii dostępnej (czyli tej, która stanowi różnicę między spożytymi kaloriami a energią wydatkowaną podczas wysiłku fizycznego i innych aktywności) to główna przyczyna rozwoju niebezpiecznego schorzenia, jakim jest triada sportsmenek. Do głównych jej objawów zaliczamy: zaburzenia odżywiania związane z niską podażą energii, bardzo rzadkie menstruacje lub całkowity ich brak oraz postępujące niszczenie (demineralizację) tkanki kostnej[3].

## Potrójne kłopoty

Triada sportsmenek to zespół objawów, które najczęściej obserwuje się wśród zawodniczek dyscyplin wytrzymałościowych i estetycznych, ale coraz powszechniej także wśród kobiet uprawiających sport rekreacyjnie. Polskie badanie mające na celu określenie częstości występowania zaburzeń cyklu menstruacyjnego u kobiet czynnie uprawiających sport, przeprowadzone w 2005 r. w Śląskiej Akademii Medycznej, wykazało, że nieregularne miesiączki występują aż u 50% sportsmenek i u 20% kobiet z grupy kontrolnej[4]. Wśród lekkoatletek odsetek ten wzrastał do 75%, a u piłkarek ręcznych aż do 85%. U 38% uczestniczek cykle trwały dłużej niż 32 dni, a u 37% krwawienie nie występowało dłużej niż przez 3 miesiące (co oznacza zanim miesiączkowania).

Pod wpływem intensywnego wysiłku fizycznego i stresu (np. towarzyszącego udziałowi w zawodach) dochodzi do zaburzenia pulsacyjnego wydzielania gonadoliberyny (GnRH), a w związku z tym obniżenia stężenia lutropiny (LH) i hipoestrogenizmu. Długie i intensywne treningi prowadzą również do pobudzenia osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, co z kolei wywołuje hiperkortyzolemię i hiperandrogemię. Mówiąc prościej, zmniejsza się poziom żeńskich, a zwiększa męskich hormonów płciowych, czego konsekwencją jest zaburzenie miesiączkowania. Hipoestrogenizm wiąże się także ze zmniejszeniem mineralnej gęstości kości, co zwiększa ryzyko złamań zmęczeniowych. Niedożywione zawodniczki są zatem bardziej narażone na poważne kontuzje.

> Deficyt energii wiąże się z ryzykiem zaburzeń gospodarki hormonalnej oraz nieprawidłowej mineralizacji kości, ale też z rozwojem stanów zapalnych, które powodują długoterminowe pogorszenie zdrowia i wydolności

Trzeba pamiętać, że triada sportsmenek to zespół wielu różnych objawów będących efektem przedłużającego się deficytu energii. Mogą one prowadzić do anoreksji, problemów z zajściem w ciążę, a także do rozwoju wczesnej osteoporozy. W przebiegu tego schorzenia pojawiają się również inne objawy, niosące za sobą dodatkowe konsekwencje. Zaliczamy do nich np. zaburzenia odporności (obserwowane szczególnie w okresie startowym) i funkcjonowania tarczycy, spowolnienie tempa metabolizmu, gorszą regenerację będącą wynikiem zaburzeń syntezy białek mięśniowych czy choroby układu sercowo-naczyniowego, spowodowane przez zaburzenia w tkance nabłonkowej.

## Z odsieczą

Po zdiagnozowaniu triady sportsmenek należy niezwłocznie podjąć leczenie, które powinno mieć charakter interdyscyplinarny i opierać się na współpracy internisty, dietetyka, ginekologa oraz psychologa.

Pierwszym krokiem jest zwiększenie ilości dostarczanej energii, ponieważ to jej niedobór stanowi główny czynnik determinujący rozwój zaburzeń miesiączkowania i kostnych.

Wzrastająca liczba dowodów naukowych potwierdza znaczący wpływ prawidłowego postępowania żywieniowego na przebieg leczenia oraz profilaktykę triady sportsmenek. Prawidłowy cykl menstruacyjny może zostać przywrócony poprzez zwiększenie energii dostępnej do co najmniej 30 kcal/kg beztłuszczowej masy ciała dziennie. Dostarczanie jej w mniejszej ilości wiąże się z ryzykiem zaburzeń gospodarki hormonalnej (wpływa m.in. na poziom glukozy, GH i kortyzolu w osoczu) oraz nieprawidłowej mineralizacji kości, ale też z rozwojem stanów zapalnych, które powodują długoterminowe pogorszenie zdrowia i wydolności fizycznej[5].

Ważnym elementem jest odpowiednia podaż białka, a także pokrycie zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne, zwłaszcza wapń, witaminę D i żelazo, co wiąże się z doborem odpowiednich produktów żywnościowych, a często także suplementacją[6]. W diecie szczególną uwagę należy zwrócić na ilość i częstotliwość spożywanych posiłków, wzbogacenie



eprasa.pl 43bc8e4c08

jadłospisu w produkty o wysokiej gęstości energetycznej oraz wybieranie tych z mniejszą zawartością błonnika.

## Bolesne upadki

Deficyt energetyczny w przebiegu triady prowadzi zatem do zaburzeń hormonalnych, a te powodują m.in. grożącą przedwczesną osteoporozą utratę tkanki kostnej. W połączeniu z niedoborami mikroelementów, stresem, silnym naprężeniem mięśni i zbyt dużym obciążeniem dla niedożywionego organizmu w efekcie u kobiet z FAT rośnie ryzyko złamań, skręceń i urazów kostnych. Jednak narażenie na kontuzje kładzie się cieniem na radość z aktywności fizycznej u wielu sportowców zawodowych i rekreacyjnych.

Najczęściej dochodzi do urazów tkanek miękkich: skóry, mięśni, ścięgien, więzadeł i torebek stawowych. Według różnych danych takie zwichnięcia, skręcenia, stłuczenia, otarcia i skaleczenia związane ze sportem stanowią ok. 18% wszystkich przypadków, w których konieczne jest leczenie szpitalne. Szacuje się, że co roku prawie 6 mln osób wymaga hospitalizacji w wyniku wypadku związanego z aktywnością fizyczną, a 70% urazów powstaje podczas zajęć sportowych niezorganizowanych[7]. Mogą one mieć przyczyny mechaniczne (w wyniku kontaktu z innym zawodnikiem, sprzętem, przeszkodami itp.) lub być spowodowane przeciążeniem organizmu (1/3 wszystkich przypadków, wówczas powstają wskutek zbyt intensywnego treningu w stosunku do przygotowania czynnościowego ciała).

Najczęstsze urazy dotyczą stawów skokowych (skręcenia, złamania), kolanowych (wewnętrzne uszkodzenia i zgniecenia łąkotek, naciągnięcia, naderwania lub pełne zerwania więzadeł krzyżowych lub pobocznych, wgniecenia chrząstki stawowej, złamania śród- lub przeznasadowe, złamania rzepek), uda (stłuczenia, naderwania lub naciągnięcia mięśnia czworogłowego) lub goleni (uszkodzenia mięśnia trójgłowego łydki lub ścięgna Achillesa)[8]. W ciężkich przypadkach mogą prowadzić do niepełnosprawności – odsetek trwałego inwalidztwa po urazach sportowych sięga 5,8% po uszkodzeniu ścięgna Achillesa, 25% w złamaniach trójkostkowych i nawet do 50% po złamaniach w stawie łokciowym i w obrębie nasady bliższej goleni[9].

## Chroniczne przeciążenia

Nie zawsze kontuzja sportowa ma charakter nagły. Rozwijające się powoli obrażenia, w których występują różne formy miejscowego i zlokalizowanego zapalenia, to tzw. zespoły przeciążeniowe. W takich przypadkach siła urazu nie jest duża, natomiast działa na organizm z dużą częstotliwością. Powtarzające się tzw. mikrourazy występują u ok. 25-50% zawodników leczonych w poradniach medycyny sportowej, a najczęściej pojawiają się po ok. 2 latach wyczynowego uprawiania danej dyscypliny. W sportach wytrzymałościowych (biegi długodystansowe) i indywidualnych, które wymagają dużej techniki i powtarzających się ruchów (tenis, gimnastyka, podnoszenie ciężarów), w 80% występują zespoły przeciążeniowe. Urazy te dotyczą najczęściej kończyn dolnych, a w szczególności kolana (28%) i stopy oraz stawu skokowego (21%)[7]. U sportowców rekreacyjnych mogą być spowodowane przede wszystkim brakiem odpowiedniego



## Statystyczne zagrożenie

Kluczem do sukcesu (i bezpieczeństwa) jest dobranie aktywności fizycznej nie tylko do własnych zainteresowań, ale i możliwości. Dyscypliny sportowe różnią się bowiem potencjalnym ryzykiem kontuzji, a pod względem urazowości można podzielić je na 3 grupy[1].

Pierwsza obejmuje dziedziny o dużym ryzyku obrażeń:
- sporty walki (boks, kick-boxing, zapasy),
- gry zespołowe (piłka nożna, hokej).

Do drugiej grupy zalicza się dyscypliny o umiarkowanej urazowości, które wymagają od ćwiczących wykonywania ruchów lokomocyjnych z dużą szybkością, złożonych i trudnych do skoordynowania ruchów lub ogromnego wysiłku oraz intensywnej pracy mięśniowej:
- kolarstwo,
- narciarstwo,
- lekkoatletyka,
- łyżwiarstwo,
- koszykówka,
- piłka ręczna,
- gimnastyka,
- akrobatyka,
- skoki lekkoatletyczne i narciarskie,
- jazda figurowa na lodzie,
- sporty siłowe.

Trzecia grupa to dyscypliny o małej urazowości, które nie wymagają gwałtownych ruchów bądź wiążą się ze stosowaniem specjalnych zabezpieczeń u zawodników (ubiór, sprzęt):
- pływanie,
- wioślarstwo,
- szermierka,
- strzelectwo.

Tak naprawdę jednak KAŻDE ćwiczenie siłowe jest groźne dla Twojego zdrowia – jeśli wykonujesz je błędnie. Już samo pochylenie się do przodu, bez podnoszenia żadnego ciężaru powoduje przeciążenia w kręgosłupie szacowane na 150-200 kg. A co dopiero mówić o obciążeniach występujących w czasie podrzutu, rwania, wiosłowania, przysiadów czy martwego ciągu?

BIBLIOGRAFIA
1. Medicina Sportiva 2007, 11(3):29-33



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Zadbaj o siebie z linią
# MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI | WITAMINY | MINERAŁY | EKSTRAKTY ROŚLINNE | BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

## WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

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

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







**Prosto dla zdrowia – w synergii z naturą.**

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

AURA HERBALS

**Suplement diety**

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

eprasa.pl 43bc8e4c08

przygotowania fizycznego, nieprawidłowym sprzętem lub jego złą jakością, niskimi umiejętnościami, brakiem rozgrzewki czy nieodpowiednimi przerwami między ćwiczeniami lub treningami.

Po czym rozpoznać, że doszło do przetrenowania? Wskazują na to zmiany anatomiczne (zwłaszcza w aparacie kostnym i mięśniowym), fizjologiczne, biochemiczne oraz psychologiczne. Obserwuje się wówczas zaburzenia układu krążenia, hormonalne (miesiączkowania) i żołądkowo-jelitowe, częste stany zapalne układu moczowo-płciowego lub stałe zmęczenie. Skrócenie czasu krzepnięcia i wzrost liczby płytek krwi, obniżenie stężenia hemoglobiny, spadek poziomu żelaza, wapnia, glukozy i potasu zaliczane są do biochemicznych wskaźników przetrenowania, a częstsze infekcje (zwłaszcza górnych dróg oddechowych) lub spowolnienie gojenia się ran – do immunologicznych. I wreszcie wysoka temperatura oraz wilgotność powietrza podczas intensywnego wysiłku fizycznego mogą prowadzić do zaburzeń elektrolitowych i odwodnienia.

## Uczta dla wolnych rodników

Biochemiczne zmiany wiążą się również z rozwojem stresu oksydacyjnego w wyniku aktywności fizycznej. Przemiany, jakie zachodzą w organizmie podczas treningu, prowadzą do zwiększonej produkcji wolnych rodników, a ich nadprodukcja wywołuje stres oksydacyjny i może być przyczyną np. bólu mięśni bezpośrednio po ćwiczeniach. Jest to związane ze zwiększonym zużyciem tlenu podczas wysiłku fizycznego, będcego dla ciała stresorem mobilizującym do działania. Powstające wówczas reaktywne formy tlenu prowadzą m.in. do uszkodzenia mięśni, serca oraz wielu narządów. Mogą być również przyczyną przewlekłego zmęczenia, obniżenia odporności oraz spadku zdolności do wykonywania wysiłku.

Warto podkreślić, że powstawanie wolnych rodników podczas wysiłku fizycznego uzależnione jest od rodzaju, intensywności, czasu trwania, a także częstotliwości jego podejmowania. Nie bez znaczenia będą również indywidualne możliwości antyoksydacyjne organizmu. Trening fizyczny może bowiem wywoływać wystąpienie stresu oksydacyjnego nawet u sportowców wyczynowych[10].



Nie należy jednak traktować tego jako wymówki. Co prawda każda podejmowana aktywność fizyczna będzie odpowiedzialna za powstawanie wolnych rodników, jednak wysiłek o umiarkowanej intensywności i długim czasie trwania wywołuje jednocześnie wzrost potencjału antyoksydacyjnego organizmu. Wykazano, że ogólne możliwości obrony organizmu przed wolnymi rodnikami są dużo bardziej sprawne u osób uprawiających sport w porównaniu z nieaktywnymi, a stres oksydacyjny wywołany wysiłkiem jest znacząco mniejszy u ludzi aktywnych fizycznie w porównaniu z ich rówieśnikami prowadzącymi siedzący tryb życia[11].

## Uzbrój się w tarczę!

Ostatecznie zatem regularna, ale rozsądna i umiarkowana aktywność fizyczna wzmacnia potencjał antyoksydacyjny naszego organizmu. Aby jednak mieć pewność, że treningi nie wyzwolą kaskady wolnych rodników, oprócz regularnie podejmowanego wysiłku niezwykle ważne jest dbanie o urozmaiconą dietę bogatą w antyoksydanty. Powinna ona zawierać zwłaszcza warzywa i owoce, będące źródłem cennych przeciwutleniaczy. Większość z nich najlepiej spożywać na surowo, a poza sezonem w postaci mrożonek.

Ponadto warto sięgać po mleko i jego przetwory, orzechy oraz oleje roślinne. Do diety poleca się także włączyć przyprawy bogate w antyoksydanty, takie jak imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, goździki czy oregano. Nie powinno w niej również zabraknąć siemienia lnianego, kakao, zielonej herbaty oraz czerwonego wina.

W połączeniu z racjonalnymi decyzjami treningowymi odpowiednie menu, nawodnienie i styl życia sprawią, że sport będzie naprawdę oznaczał samo zdrowie!

**Na następnych stronach piszemy, co konkretnie możesz zrobić, by poprawić swoją wydolność i ćwiczyć bez ryzyka utraty zdrowia.**

**BIBLIOGRAFIA**

1. Sportmedizin und Sporttraumatologie 2003; 51(1):47-52
2. Sports Health. 2012 Jul; 4(4):302-311
3. Br J Sports Med. 2014; 48(4):289
4. Ginekologia Praktyczna, 2005; 5:29-31
5. J Clin Endocrinol Metab. 2003 Jan; 88(1):297-311; J Bone Miner Res 2004; 19:1231-40
6. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2019; 10(2):57-63
7. Hygeia Public Health 2015; 50(1): 41-46
8. Athl Train 1987, 22:19
9. Med Sport 2001, 17(1):3-4
10. Acta Physiol Scand 2000; 169(4):343-351; Free Radic Biol Med, 1995; 18(1):125-126
11. Rom J Intern Med 1995; 33(1-2):47-54



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Przepis na mistrzostwo

Wierzysz w cuda? Pewnie odpowiesz, że nie. A jeżeli powiem Ci, że cuda w Twoim życiu mogą zdarzać się codziennie? Ten prawdziwy CUD to Twoje Ciało, Twój Umysł i Twoja Dusza.

Jeżeli kochasz ruch, to pewnie wiesz, jak ważną rolę odgrywa w nim mikrokrążenie. Drobne naczynia o średnicy mniejszej niż 0,1 mm to aż 90% układu krwionośnego. Decydują o naszym przeżyciu. Odżywiają, oczyszczają, regenerują i wzmacniają. Zapewniają m.in. prawidłową perfuzję, czyli przepływ krwi przez serce, płuca i mózg. Jak przełożyć to na język Twojego ciała i Twoją aktywność?

Jeżeli nie dostarczysz odpowiedniej dawki krwi do pracujących mięśni, co wymaga intensywnej pracy układu krążenia i oddechowego, to zwyczajnie nie ruszysz z miejsca. Serce musi mocniej zabić i wtłoczyć więcej krwi, która musi szybciej płynąć przez mięśnie, płuca i skórę. Mikrokrążenie pełni funkcję nie tylko dostawcy, ale także sprzątaczki w naszym organizmie – usuwa m.in. kwas mlekowy oraz ciepło.

Mikrokrążenie jest też kluczowe dla termoregulacji. Za jej utrzymanie odpowiada ok. 90% naczyń, które odprowadzają ciepło z organizmu. Biegasz, pływasz, skaczesz, jeździsz – każdy rodzaj aktywności wywołuje zwiększony przepływ krwi przez serce i pracujące mięśnie szkieletowe. Powodując wzrost temperatury ciała, generuje jednocześnie większy popyt na odprowadzanie ciepła. Organizm najlepiej przystosowany do tego procesu to ten ze sprawnym mikrokrążeniem. I tak wracamy do początku.



Już wiesz, że bez sprawnie funkcjonującego mikrokrążenia trudno osiągnąć prawdziwą satysfakcję i radość ze sportu. Ile z kolei możesz osiągnąć przy odpowiedniej jego stymulacji? Jak daleko – w sposób całkowicie bezpieczny i naturalny – jesteś w stanie przesunąć granice swojej wydolności i wytrzymałości? Przyspieszyć regenerację? Gdyby rozłożyć wszystkie rekordy świata na cząstki pierwsze, okazałoby się, że za każdym z nich stoi wyjątkowo szybki transport kwasu mlekowego i odpadów metabolicznych.

Dlatego jeśli marzysz o swojej „życiówce", musisz najpierw pomyśleć o mikrokrążeniu. Są technologie, które pomagają utrzymać je w stałej, dobrej formie. To pozwoli Ci skrócić rozgrzewkę przed treningiem, zwiększyć wydajność organizmu podczas wysiłku, a po treningu zapewni szybszą regenerację. W dodatku już w zarodku likwiduje drobne urazy, co zapobiega powstaniu poważniejszych kontuzji. Z terapii stymulującej mikrokrążenie korzysta m.in. Roger Federer, uznawany przez wielu za najlepszego tenisistę w historii.

Takiej terapii możesz poddać się w naszym centrum inteligentnej odnowy biologicznej i profilaktyki: Dhanvantari Instytut Regeneracji Psychobiologicznej.

Nasz CUD nie jest dziełem przypadku, ale medycyny. W ofercie mamy kuracje profilaktyczne, uzdrawiające, oczyszczające, rehabilitacyjne, fizjoterapeutyczne, kompleksowej regeneracji narządów i całego organizmu oraz odmładzania. Możesz skorzystać z nich pojedynczo lub też zdecydować się na kompleksowy 14-dniowy Turnus Zdrowia – ofertę o poczwórnej mocy: regeneracji, odkwaszania, odżywania i odchudzania. W ramach turnusu zapewniamy nie tylko dostęp do najnowocześniejszych technologii w medycynie, ale także do wiedzy. Na konsultacjach i wykładach dowiesz się wszystkiego, czego potrzebujesz, by żyć w równowadze. To najlepszy przepis nie tylko na zdrowie, ale także na szczęście.

## TURNUS ZDROWIA „CUD": CIAŁO, UMYSŁ, DUSZA

To może być 14 najważniejszych dni w życiu dla Twojego zdrowia! Sprawdź ofertę naszego turnusu i przekonaj się, że znajdziesz w niej wszystko, czego potrzebują Twoje ciało, Twój umysł i Twoja dusza. To unikalne połączenie ajurwedy, tradycyjnej medycyny chińskiej, jogi i medytacji, fitoterapii i dietolecznictwa z innowacyjną medycyną informacyjną i Germańską Nową Medycyną.

**W cenie turnusu:**
- kompleksowa diagnostyka ciała i duszy,
- 60 godz. terapii indywidualnych i zabiegów,
- kompleksowe oczyszczanie organizmu,
- specjalna dieta ketogeniczna w wersji wegańskiej i wegetariańskiej,
- indywidualna konsultacja dietetyczna, naturopatyczna i psychologiczna,
- 40 godz. wykładów nt. zdrowia ciała i duszy,
- 20 godz. ćwiczeń oddechowych,
- 20 godz. korzystania ze spa i fitness,
- warsztaty z totalnej biologii i ustawień systemowych
- i wiele innych...

Termin turnusów: 1-15.05.2021

**Więcej informacji:**
https://dhanvantari.pl, tel. 573 195 108,
e-mail: dhanvantaricentrum@gmail.com



eprasa.pl 43bc8e4c08



# Możesz więcej!

**Jeśli chcesz poprawić swoje sportowe wyniki lub po prostu uniknąć kontuzji i bólu mięśni podczas treningu, musisz dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę zdrowej energii i zadbać o regenerację**

Na sukces w sporcie składa się wiele czynników: od wrodzonych predyspozycji, przez regularność i determinację, po dodatkowe wsparcie organizmu. Oczywiście nic nie poprawia siły, wydolności i efektywności bardziej niż systematyczny, odpowiednio stopniowany trening. Istnieje jednak kilka równie istotnych czynników, które mają wpływ na procesy zachodzące w organizmie podczas ćwiczeń fizycznych, a tym samym mogą potęgować zmęczenie lub wręcz przeciwnie – zwiększać możliwości naszego ciała. Należą do nich zbilansowana dieta i suplementacja, odpowiednie tempo przemian energetycznych w mitochondriach, wzmocnienie mięśni i stawów czy wreszcie kontrola stresu i właściwa regeneracja.

## Wszechwładne mikroby

Podstawą w każdej dyscyplinie sportu jest troska o układ pokarmowy i właściwe trawienie, co poprawia kondycję zdrowotną i ogranicza negatywne skutki przedłużającego się wysiłku. Wszystko, co spożywamy, rzutuje na nasz organizm i odbywające się wewnątrz niego procesy. Z drugiej strony długotrwałe treningi i towarzyszący im nadmierny stres mogą znacznie zwiększać ryzyko rozregulowania bariery jelitowej. Dlatego też warto zacząć od wspomagania pracy jelit, a przede wszystkim zadbania o florę bakteryjną.

W tym przypadku na scenę wkraczają probiotyki, które poprawiają kondycję nabłonka jelita, a do tego wywierają pozytywny wpływ na wydolność biegaczy[1]. Po 4 tygodniach przyjmowania szczepów *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* i *Streptococcus* u zawodników zmniejszyły się parametry świadczące o zwiększonej przepuszczalności jelit (m.in. test laktuloza-mannitol), z kolei wzrósł czas, po którym następowało wyczerpanie w upalnych warunkach.

Podobne korzyści odnotowali inni autorzy – w grupie wytrenowanych mężczyzn już po 14 dniach mieszanka probiotyków (*B. bifidum* W23, *B. lactis* W51, *E. faecium* W54, *L. acidophilus* W22, *L. brevis* W63, *L. lactis* W58) zmniejszyła o 25% przepuszczalność jelitową (mierzoną przy pomocy zonuliny w kale) oraz poziom prozapalnej cytokiny TNF-alfa (czynnik martwicy nowotworu)[2].



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Menu sportowca

Oczywiście najlepszym źródłem probiotyków (jak i innych substancji odżywczych) są pokarmy spożywane każdego dnia wraz z dietą. Zbilansowany jadłospis o odpowiednio dopasowanej kaloryczności stanowi ważny element zdrowego stylu życia każdego człowieka, jednak w przypadku osób aktywnych fizycznie urasta do jeszcze większej rangi. Dieta na kilka sposobów może bowiem wpłynąć korzystnie (lub szkodliwie) na naszą wydolność.

Przede wszystkim rozsądny jadłospis pozwala uniknąć niedoborów witamin, składników mineralnych i makroskładników, które oddziałują na wydolność organizmu. Chodzi tu przede wszystkim o żelazo, magnez czy witaminy C, E i z grupy B (o ich konkretnych funkcjach piszemy dalej).

Podobnie zrównoważona podaż energii, białka, zdrowych tłuszczów, wapnia i witaminy D zmniejsza ryzyko kontuzji, a po jej wystąpieniu może wspomóc powrót do sprawności i ograniczyć niekorzystny wpływ unieruchomienia. Odpowiednia ilość, jakość i częstotliwość podawania białek (20-40 g białek co 3-4 godz.) i węglowodanów wspiera bowiem regenerację. Te ostatnie są głównym paliwem dla pracujących mięśni, dlatego warto sięgać po nie zwłaszcza przed treningiem (patrz ramka na następnej stronie). Zbyt niska kaloryczność i dostępność węglowodanów w czasie wysiłku, podobnie jak niedobory żelaza i cynku, zwiększają też ryzyko infekcji.

Równie ważną rolę w kontekście odporności odgrywa nawodnienie – i nie chodzi tu jedynie o prostą zależność, zgodnie z którą wraz z potem tracimy wodę i elektrolity.

## Zbawienne H2O

Tak naprawdę odpowiednia podaż płynów spaja wszystkie zasady optymalnego żywienia w sporcie, ponieważ właśnie woda umożliwia transport substancji w organizmie. Podczas wysiłku jej kluczową rolą staje się jednak utrzymanie odpowiedniej temperatury organizmu – jego przegrzanie do ponad 39,5°C powoduje silne uczucie zmęczenia, a z czasem staje się niebezpieczne dla mózgu, nerek i wątroby. Szacuje się, że przy bardzo intensywnym wysiłku temperatura ciała wzrastałaby co 4-5 min, gdyby nie odpowiednie mechanizmy, które temu zapobiegają – takie jak pocenie. Choć pozwala ono rozproszyć ciepło, pozbawia nas jednocześnie cennego nośnika składników odżywczych, który musimy niezwłocznie uzupełnić. To bardzo ważne, ponieważ już odwodnienie na poziomie 2% negatywnie wpływa na tolerancję wysiłku, może skutkować brakiem koncentracji i zmniejszoną sprawnością[3]. Ma to większe znaczenie w aktywnościach o wysokiej intensywności i wymagających wytrzymałości, np. tenisie i biegach długodystansowych, niż przy ćwiczeniach anaerobowych, takich jak podnoszenie ciężarów.

> Mięśnie są szczególnie narażone na uszkodzenia oksydacyjne, ponieważ stężenie przeciwutleniaczy oraz aktywność enzymów odpowiedzialnych za usuwanie RFT są w nich niższe niż w innych tkankach

Uznaje się, że u sportowca o masie ciała 70 kg odwodnienie pojawia się wraz ze stratą ok. 1,5 l wody, co następuje w typowych warunkach po 60 min wysiłku o umiarkowanej intensywności. Aczkolwiek warunki zewnętrzne, ubranie i indywidualne cechy mogą powodować duże różnice w tempie pocenia.

Należy też pamiętać, że ludzki organizm nie gromadzi wody, dlatego musimy dostarczać ją na bieżąco. Na 2-3 godz. przed startem warto wypić większą jej ilość (300-500 ml), a następnie ok. 20 min przed wysiłkiem kolejne 120-180 ml. Nawet jeśli w którymś momencie konieczne będzie udanie się do toalety, taka hydratyzacja spełni swoje zadanie. Dodatkowo na każdą godzinę treningu warto mieć butelkę o pojemności ok. 500 ml.

Po zakończeniu wysiłku również należy uzupełnić płyny. Uznaje się, że optymalne będzie 150% utraconej wody. Najłatwiej obliczyć to na podstawie masy ciała przed treningiem i po nim: jeśli np. straciliśmy 0,5 kg, należy wypić ok. 750 ml w ciągu najbliższych 2 godz.

W tym przypadku można oczywiście sięgać po napoje izotoniczne, które zawierają dodatkowo sód i potas, ale woda sama w sobie będzie wystarczająca. Warto wybrać np. taką o podwyższonym pH (alkaliczną), która nawadnia lepiej niż zwykła, a ponadto zwiększa wytrzymałość i opóźnia zakwaszenie mięśni podczas treningu beztlenowego, jak również sprzyja szybszemu powrotowi do sprawności (co wykazano w badaniach eksperymentalnych wśród zawodowych koszykarzy)[4].

Woda alkaliczna może też skutecznie zapobiegać skutkom kwasicy metabolicznej spowodowanej wysiłkiem[5]. Procesy biochemiczne zachodzące podczas tre-



eprasa.pl 43bc8e4cb

ningu beztlenowego prowadzą bowiem do wytwarzania się w pracujących mięśniach kwasu mlekowego. Jego część jest uwalniana do krwi, gdzie zmniejsza pH oraz zakłóca równowagę kwasowo-zasadową, a dostarczenie jonów wodorowych odwraca ten mechanizm.

Oczywiście o hydratację warto dbać cały czas, nie tylko w porze ćwiczeń. Istnieje kilka teorii co do optymalnej ilości spożywanych płynów, ale najprościej będzie polegać na pragnieniu oraz kolorze moczu – powinien być jasny, podobny do barwy soku jabłkowego.

## Atak reaktywnych form tlenu

Dieta sportowca powinna zatem obfitować w wodę oraz pełnowartościową żywność, gwarantującą odpowiednią dawkę mikroelementów i składników odżywczych. To fundament, bez którego nie da się budować wydolności i wytrzymałości – nawet jeśli ćwiczymy jedynie rekreacyjnie.

Ważnym składnikiem takiej diety są też antyoksydanty. Jak wiadomo, bodziec, jakim niewątpliwie jest wysiłek fizyczny (zwłaszcza długotrwały), stanowi czynnik stresowy dla organizmu, który w jego trakcie wykazuje większe zapotrzebowanie na związki o charakterze przeciwutleniającym.

Wynika to z faktu, iż podczas treningu powstają w organizmie wolne rodniki tlenowe (RFT) i reaktywne formy azotu (RNS). Są one odpowiedzialne za szereg utleniająco-redukcyjnych reakcji łańcuchowych, które doprowadzają do nieodwracalnych szkód w błonie komórkowej. Co więcej, w cytoplazmie zapoczątkowują reakcje odpowiedzialne za destrukcję białek enzymatycznych i budulcowych komórek oraz dezaktywację enzymów antyoksydacyjnych. To zaś sprzyja zaburzeniu równowagi między mechanizmami obronnymi a produkcją wolnych rodników, co bezpośrednio przekłada się na pogorszenie wydolności i wyników sportowych. Mięśnie są bowiem szczególnie narażone na uszkodzenia oksydacyjne, ponieważ stężenie przeciwutleniaczy oraz aktywność enzymów odpowiedzialnych za usuwanie RFT są w nich niższe niż w innych tkankach. Stres oksydacyjny jest również przyczyną zaburzeń pracy mitochondriów (odpowiedzialnych za produkcję energii) oraz wzrostu intensywności procesów beztlenowych, co w konsekwencji może powodować szybsze męczenie się mięśni, spadek siły i wytrzymałości[6].

## Nie daj się rodnikom!

Zdrowy organizm sam wytwarza wiele przeciwutleniaczy, których rola polega na niedopuszczeniu do powstawania i oddziaływania wolnych rodników ze składnikami komórki lub na przerywaniu łańcuchowych reakcji wolnorodnikowych. Niestety ich ilość oraz wydajność maleją wraz z wiekiem. Do tego dochodzą inne czynniki, jak właśnie trening, dym tytoniowy czy zanieczyszczenia środowiska. Przykładowo długotrwały wysiłek fizyczny może zatrzymać produkcję glutationu (GSH) – u maratończyków jego zapas wyczerpuje się na długo przed tym, nim skończą swój bieg[7]. Na szczęście czynnikiem mającym istotny wpływ na stężenie tego ważnego antyoksydantu w komórkach jest prawidłowy sposób żywienia – zawierają go zwłaszcza mięso oraz świeże warzywa i owoce. W regulowaniu ilości przyjmowanego wraz z pożywieniem glutationu kluczową funkcję pełni też obecność jego prekursorów, a więc aminokwasów siarkowych: cysteiny i metioniny. Do najważniejszych źródeł tych aminokwasów w diecie należą mięso oraz mleko i jego przetwory. Choć wzrost poziomu GSH pod wpływem diety jest nieznaczny i krótkotrwały, może mieć olbrzymie znaczenie w neutralizacji reaktywnych form tlenu oraz ochronie komórek przed szkodliwym działaniem stresu oksydacyjnego[8].

Podobnie jest z innymi antyoksydantami, których niedobór należy stale



## Co jeść przed treningiem, a co po nim?

Posiłek zjedzony na 2-3 godz. przed podjęciem aktywności fizycznej nie musi spełniać szczególnych wymagań, o ile nie jest ciężkostrawny i duży objętościowo. Jeśli jednak sięgasz po niego na 1-2 godz. przed treningiem, musisz pamiętać o kilku kwestiach[1].

Ponieważ węglowodany (biały ryż i chleb, drobne kasze, suszone i świeże owoce) są głównym paliwem dla mięśni, nie może zabraknąć ich w posiłku przedtreningowym. Cennymi składnikami będą też białko (ale głównie przy treningu siłowym, niekoniecznie przy wytrzymałościowym), woda i sól (które stracisz z potem).

Samo danie powinno być lekkostrawne, ponieważ uczucie pełnego żołądka znacznie utrudnia efektywne ćwiczenia, stąd zrezygnuj z tłuszczu i błonnika (orzechów, pestek, olejów, potraw smażonych oraz większych ilości warzyw i produktów pełnoziarnistych). Warto też ograniczać produkty wzdymające – np. warzywa kapustne.

Z kolei zadaniem posiłku potreningowego jest uzupełnienie glikogenu oraz dostarczenie substratów potrzebnych do regeneracji. Ważne, by obok węglowodanów zawierał również ok. 30 g białka, szczególnie jeśli trening miał charakter siłowy. Choć umiarkowane ilości tłuszczu, błonnika i warzyw nie będą problemem, nie należy się przejadać i przesadzać z kaloriami. Dobre pomysły na sycący i wartościowy posiłek po treningu to np. kawałek mięsa lub chudej ryby z kaszą i surówką, tofu lub mięso z sosem pomidorowym i makaronem czy też ryż z jogurtem naturalnym i dżemem.

BIBLIOGRAFIA
1. Med Sci Sports Exerc. 2016; 48(3):543-568



eprasa.pl 43bc8e4c08

CZY WIESZ, ŻE...

# WODA JONIZOWANA

## TO PROSTY SPOSÓB NA ZDROWE STAWY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ?



Niezależnie w jakim wieku jesteśmy o sprawność fizyczną jak i o zdrowie powinniśmy dbać systematycznie. Ale jak to zwykle bywa, są sprawy ważniejsze i dopiero kiedy zaczyna nam coś dokuczać, wtedy szukamy ratunku. A gdyby tak wprowadzić kilka zdrowych nawyków: aktywność fizyczną i picie wody. Brzmi banalnie, a jednak w dużej mierze nasze zdrowie i kondycja zależy właśnie od nich.

Nie ma znaczenia, jaką dyscyplinę sportu uprawiasz. Ważne jest, że robisz cokolwiek dla swojego zdrowia. Zwróć przy tym uwagę na odpowiednie nawodnienie, ponieważ przy każdej aktywności fizycznej powstają wolne rodniki tlenowe, których działanie w dużej mierze ma wpływ na działanie systemu immunologicznego, kondycję stawów i mięśni, a tym samym na ogólny stan organizmu.

Dobrym pomysłem na utrzymanie formy i zdrowia jest systematyczne picie wody alkalicznej. Jest ona jest skutecznym przeciwutleniaczem, ponieważ posiada ORP (potencjał redukcji utlenienia) w przedziale od -400 nawet do -900 mV, co sprawia, że ma właściwości neutralizujące wolne rodniki, chroniąc zdrowe komórki przed utlenieniem. Woda jonizowana ma szereg dodatkowych zalet, dzięki którym łatwiej jest utrzymać organizm w dobrym zdrowiu i sprawności fizycznej.

## WODA JONIZOWANA:

- Skuteczny odkwaszacz, pozbawiony jonów rozpuszczonych soli kwaśnych (chloru, siarki, fosforu, etc.) - reguluje procesy metaboliczne, wzmacniając stawy i mięśnie
- Uniwersalny energetyk, którego wysoki poziom pH nie dopuszcza do odkładania się kwasu w mięśniach - zwiększa wydolność i poprawia kondycję
- Silny antyoksydant, o wartości ORP w przedziale -400 do -900 mV, zawierający dużą ilość aktywneo wodoru - wzmacnia system odpornościowy
- Naturalny izotonik bez zawartości cukru, za to z dużą zawartością jonów wapnia, magnezu, sodu i potasu - przywraca równowagę elektrolitową
- Intensywny nawadniacz o heksagonalnej strukturze cząsteczek, z wchłanialnością na poziomie aż 90% w porównaniu z innymi wodami - przeciwdziała problemom z odwodnieniem
- Optymalny dotleniacz, bogaty w ujemne jony OH- łagodzi skutki „zakwasów" i skurczy
- Bezpieczny reduktor masy ciała, o wysokiej biodostępności żelaza, wapnia, cynku i magnezu - wspiera spalanie tkanki tłuszczowej




mediasklep24.pl

JONIZATORY WODY

aQuator




SPECJALNIE DLA CIEBIE

RABAT 10%

kod rabatowy: MS24-10

Kod rabatowy dotyczy jonizatorów marki aQuator.

kontakt@mediasklep24.pl +48 32 555 04 51


eprasa.pl 43bc8e4c08

uzupełniać. Dlatego bardzo ważną rolę odgrywa zdrowa, zbilansowana dieta bogata w substancje biologicznie czynne, do których należą m.in. związki fitochemiczne (polifenole, karotenoidy), pierwiastki (wapń, selen), błonnik pokarmowy, witaminy (C, E, D, kwas foliowy) oraz nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Najbogatszym ich źródłem są owoce i warzywa, których nie powinno zabraknąć w codziennej diecie sportowca. Na dobroczynnej liście znajdują się także przyprawy, kakao, suszone owoce, różnorodne gatunki orzechów oraz oliwa z oliwek.

## Stres nie tylko oksydacyjny

Przedłużający się wysiłek to spore wyzwanie również dla nadnerczy, mających ogromny wpływ na gospodarkę i równowagę hormonalną. Dlatego też u osób regularnie trenujących może pojawić się wzmożony stres, którego poziom skutecznie zmniejszają adaptogeny, takie jak żeń-szeń, ashwagandha czy cytryniec chiński. Pozwalają one zwiększyć poziom witalności, energii psychicznej i fizycznej, co z kolei sprzyja rozwojowi mięśni oraz możliwości wysiłkowych. Adaptogeny działają też przeciwzapalnie i immunomodulująco, zmniejszają stres i zmęczenie oraz zwalczają stres oksydacyjny.

> U osób regularnie trenujących może pojawić się wzmożony stres, którego poziom skutecznie zmniejszają adaptogeny, takie jak żeń-szeń, ashwagandha czy cytryniec chiński

Przykładowo żeń-szeń stymuluje komórki żerne, dzięki czemu organizm jest w stanie lepiej usunąć uszkodzone i nieprzydatne białka poddane degradacji, znajdujące się w okolicach włókien mięśniowych. Ten adaptogen wywiera też pozytywny wpływ na poziom testosteronu, utlenianie kwasów tłuszczowych oraz zwiększenie syntezy tlenku azotu[9]. Z kolei ekstrakty z cytryńca chińskiego przyjmowane przy ciężkim treningu prowadzą do obniżenia poziomu i aktywności kortyzolu, czyli hormonu stresu działającego silnie katabolicznie (m.in. w procesach degradacyjnych tkanki mięśniowej)[10].

W kontekście wytrzymałości warto też zwrócić uwagę na kordyceps (maczużnik chiński). Zawarte w nim związki stymulują produkcję tlenku azotu, co przekłada się na rozszerzenie naczyń krwionośnych i usprawnienie przepływu krwi, tlenu oraz istotnych elementów odżywczych. Co istotne dowiedziono, że suplementacja maczużnikiem pozytywnie wpływa na tzw. wskaźnik pułapu tlenowego, jednocześnie przyczyniając się do poprawy funkcji motorycznych, w tym wytrzymałości, a także ograniczenia zmęczenia w trakcie przedłużającego się wysiłku fizycznego[11].



## Głębszy oddech

Kordyceps wpływa więc korzystnie na kolejny istotny aspekt w kontekście poprawy wydolności. Chodzi tu o usprawnienie wykorzystania tlenu (tzw. natlenowanie) oraz mechanizm energetyczny.

Proces ten jest nierozerwalnie związany z czerwonymi krwinkami (erytrocytami). To właśnie ich funkcją jest transport tlenu z płuc po całym układzie krwionośnym. Zatem ilość erytrocytów w organizmie musi być zawsze na odpowiednim poziomie, co wymaga zadbania o składniki biorące czynny udział w ich wytwarzaniu. Mowa tutaj przede wszystkim o żelazie i witaminach z grupy B, na które sportowcy, zwłaszcza wytrzymałościowi, mają z reguły znacznie większe zapotrzebowanie.

Warto jednak pamiętać, że choć żelazo słusznie kojarzy się z hemoglobiną i transportem tlenu we krwi, jego rola jest znacznie większa. Uczestniczy ono również w oddychaniu komórkowym, pomaga gromadzić tlen w mięśniach w postaci mioglobiny, działa jako kofaktor wielu enzymów i uczestniczy w zwalczania patogenów przez układ immunologiczny[12]. Odnotowano, że wraz ze spadkiem jego poziomu w organizmie pogorszeniu ulega homeostaza tlenu w komórkach mięśniowych. Na niedobory narażone są szczególnie sportsmenki, w diecie których nie może zabraknąć czerwonego mięsa, siemienia lnianego, pestek dyni, soi, białej fasoli, czerwonej soczewicy oraz kasz (jaglanej i gryczanej).

Równie wartościowy okazuje się sok z buraka. W sporcie stosuje się



eprasa.pl 43bc8e4c08



go głównie ze względu na to, że zawarte w nim azotany są prekursorami tlenku azotu, który z kolei korzystnie wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych, funkcjonowanie mięśni i mitochondriów. Największą popularność azotany zdobyły w sportach wytrzymałościowych, ale najnowsze prace sugerują stosowanie soku z buraka również w dyscyplinach siłowych i siłowo-wytrzymałościowych[13].

Pozostałe elementy składowe służące do sprawnego wytwórstwa erytrocytów, a tym samym związane z możliwościami transportu tlenu do komórek, to cynk, witaminy B6 i B12 oraz kwas foliowy. Na szczególną uwagę zasługuje metylokobalamina (B12), która działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, a przede wszystkim nasila anabolizm (co przekłada się na poprawę muskulatury) i ogranicza degradację mięśni. Suplementacja tym składnikiem nie tylko usprawnia transport tlenu, ale również znacznie poprawia zdolność regeneracji[14].

Bardzo dobrym pomysłem może być również zwiększenie dawek magnezu i witaminy E, które poza wpływem na skurcze mięśniowe i przewodnictwo nerwowe oraz właściwościami antyoksydacyjnymi usprawniają transport tlenu, a także zapewniają znacznie lepsze jego wykorzystanie przez mięśnie.

Niedawne 8-letnie badanie z udziałem sportowców olimpijskich wykazało, że 22% zawodników miało niedobór magnezu, a jego znacznie niższy poziom odnotowano u osób borykających się wcześniej z bólem ścięgna Achillesa lub rzepki[15].

## Rozgrzać piece

Magnez, żelazo, cynk czy witaminy z grupy B są też ważnymi elementami mechanizmu energetycznego, a bez jego sprawnego funkcjonowania nie będziemy w stanie sprostać regularnym treningom.

W tym aspekcie pierwsze skrzypce grają mitochondria, pełniące rolę „pieców energetycznych" oraz produkujące ATP – cząsteczkę energetyczną i zarazem nośnik energii. Kluczem do usprawnienia mechanizmu energetycznego u sportowca jest zatem wsparcie pracy tych wyspecjalizowanych organelli komórkowych, w których zachodzą procesy tlenowe. Pozwoli na to zastosowanie tzw. boosterów mitochondrialnych (takich jak PQQ czy galusan epigallokatechiny). Ich zadaniem jest zwiększenie ich ilości przy jednoczesnej poprawie funkcjonowania. Zgodnie z doniesieniami suplementacja

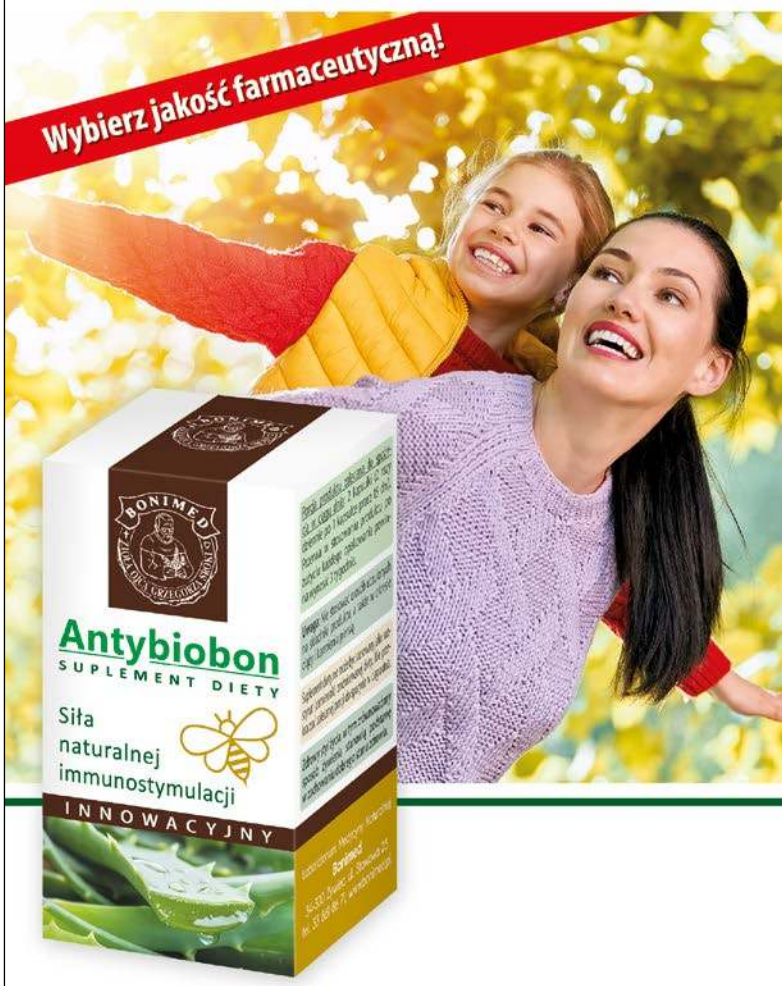

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne




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

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

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

REKLAMA


eprasa.pl 43bc8e4c08



## Ciepło i dotyk poprawią regenerację

Relaksujący wpływ wysokiej temperatury znany jest nie od dzisiaj. Nic więc dziwnego, że sportowcy amatorzy, a nawet członkowie kadr narodowych chętnie korzystają z takich dobrodziejstw jak sauna. Badania sugerują, że ma to głęboki sens. W jednym z nich przeanalizowano wpływ kąpieli w dalekiej podczerwieni (FIRS, sauna infrared) na regenerację po treningu siłowym i wytrzymałościowym[1]. Okazało się, że u 10 zdrowych, aktywnych fizycznie mężczyzn głębokie wnikanie ciepła podczerwonego (ok. 3-4 cm w tkankę tłuszczową i układ nerwowo-mięśniowy) przy łagodnej temperaturze (35-50°C) i lekkiej wilgotności (25-35%) pomaga odzyskać maksymalną wydajność wytrzymałościową oraz zapewnia komfort i odprężenie.

Równie korzystne mogą być kąpiele w tradycyjnej saunie fińskiej. Jak pokazują eksperymenty z udziałem 6 biegaczy długodystansowych, regularne korzystanie z nich po treningu po 3 tygodniach przyczyniło się do znaczącej poprawy wydolności podczas biegu wytrzymałościowego, prawdopodobnie poprzez zwiększenie objętości krwi[2].

Inną polecaną formą regeneracji jest masaż sportowy, który nawet po intensywnym wysiłku nie tylko zmniejsza ból i obrzęk, ale również ma pozytywny wpływ na zwiększenie siły mięśni oraz poprawę czucia głębokiego. Co więcej, takie efekty dało zaledwie 15 min zabiegu[3]! Naukowcy spekulują, że to zapewne zwiększona po sesji masażu szybkość regeneracji włókien mięśniowych była odpowiedzialna za poprawę siły i propriocepcji.

Pokrewną metodą jest technika Bowena, która redukuje ból, obniża skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze oraz częstotliwość oddechu, a także poprawia jakość snu. Wiele badań świadczy o tym, że taki dotyk stymuluje organizm do wzmożonej produkcji dopaminy i serotoniny poprzez swoisty system komunikacji mięśniowo-powięziowej ze ścieżkami nerwowymi [4].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Springerplus. 2015 Jul 7;4:321
2. J Sci Med Sport 2007 Aug;10(4):259-62
3. J Strength Cond Res. 2015 Aug;29(8):2255-60
4. Biol Res Nurs, 2012; 14:431-43; Curr Oncol 2007; 14: 45-56

PQQ – poprzez wpływ na biogenezę mitochondriów – może doprowadzić do generowania znacznie większych ilości ATP, a także usprawnić transport elementów regeneracyjnych do mięśni[16].

W kwestii doładowania mitochondriów dodatkowo przydadzą się wcześniej wspomniane witaminy z grupy B, żelazo, cynk i magnez.

Inną popularną substancja stymulującą jest kofeina, która może korzystnie wpływać na wiele parametrów związanych z wydolnością fizyczną. Swoją budową przypomina adenozynę, substancję, która łączy się z receptorami w mózgu i powoduje uczucie zmęczenia. Wykazano, że kofeina konkuruje z adenozyną o receptor, a dzięki temu przeciwdziała uczuciu zmęczenia wywołanemu wysiłkiem, poprawia wytrzymałość, wyniki osiągane w powtarzanym sprincie oraz funkcje motoryczne i kognitywne[17]. Metaanaliza badań na ten temat wykazała z kolei znaczący ergogeniczny wpływ spożycia kofeiny na maksymalną siłę mięśni górnych partii ciała[18].

## Ciało w ruch!

A skoro już o mięśniach mowa – zadbanie o odpowiedni stan i prawidłowe funkcjonowanie układu ruchu to w zasadzie standard w każdej dyscyplinie sportu. Chodzi tu również o kości, a przede wszystkim stawy. Dlatego tak ważne jest uzupełnienie takich substancji jak glukozamina, chondroityna, MSM czy kolagen. Można się wspierać wywarami robionymi np. na kościach wołowych.

Dieta sportowca powinna też obejmować większe spożycie wapnia (średnio 1500 mg dziennie ze źródeł dietetycznych lub suplementacji), by zoptymalizować zdrowie kości w przypadku względnego niedoboru energii. Warto wiedzieć, że wapń tracimy też z potem – chociaż dzieje się to w niewielkim stopniu, może zmniejszyć stężenie zjonizowanego pierwiastka w surowicy, powodując wzrost produkcji parathormonu i stymulując w ten sposób resorpcję kości[19]. Jednocześnie wykazano, że przyjmowanie 1350 mg wapnia na 90 min przed wysiłkiem osłabia szkodliwe zmiany biomarkerów tego procesu[20]. Jeśli chodzi o postać suplementów, to dobrze wchłaniane są węglan i cytrynian.

Ważna pozostaje także witamina D, pierwotnie kojarzona jedynie z gospodarką wapniowo-fosforanową. Dzisiaj wiemy, że jej działanie znacz-

**BIBLIOGRAFIA**

1. Eur J Appl Physiol. 2014; 114(1):93-103
2. J Int Soc Sports Nutr. 2012; 9(1):45
3. 1. Nutr Hosp 2015; 31(3):1273-1277
4. J Int Soc Sports Nutr 2016; 13:45; Int J Food Nutr Sci 2018; 5(1):134-139
5. Res Sport Med 2014; 22:1,49-60
6. Acta Physiol Scand 2000; 169(4):343-351
7. J Sports Med Phys Fitness. 2015 Jul-Aug; 55(7-8):735-41
8. Am J Clin Nutr.2011 Sep; 94(3):847-53
9. Ann N Y Acad Sci. 2002 May;962:372-7; Springerplus. 2013 Mar 9;2(1):96
10. Chin J Integr Med. 2015 Jan;21(1):43-8; Stress. 2014 May;17(3):224-34
11. J Diet Suppl. 2017 Jan 2; 14(1):42-53; American Journal of Sports Science 2018; 6(1):1-7
12. Curr Sports Med Rep. 2005; 4(4):199-202; J Int Soc Sports Nutr. 2015; 12(1):38; Eur J Sport Sci. 2018; 18(2):295-305
13. Nutrients. 2017; 9(43):1-18
14. Cent Eur J Immunol. 2014; 39(4):419-425; J Clin Invest. 2014 Jul; 124(7):2988-3002
15. J Am Coll Nutr 2020; 39:443-9
16. J Biol Chem. 2010 Jan 1; 285(1):142-152
17. Br J Sports Med 2020 Oct 23; bjsports-2019-101961
18. J Int Soc Sports Nutr. 2018; 15(1). doi:10.1186/s12970-018-0216-0
19. Med Sci Sports Exerc 2011; 43:617-23; Calcif Tissue Int 2007;80:359-65
20. PLoS One 2015; 10:e0123302
21. Med Sport. 2017;33(1(4)):1-7
22. Med Sport.; 2018. 34(1(4)):1-7
23. J Int Soc Sports Nutr. 2007; 4(1):6
24. J Int Soc Sports Nutr. 2015; 12(1):30; Amino Acids. 2006; 30(3):279-289



eprasa.pl 43bc8e4c08

> Zawarte w soku z buraka azotany są prekursorami tlenku azotu, który z kolei wpływa korzystnie na rozszerzenie naczyń krwionośnych oraz funkcjonowanie mięśni i mitochondriów

nie wykracza poza to zagadnienie. Witamina D jest również badana w kontekście sportu. Dostępne publikacje wskazują, że jej prawidłowy poziom zmniejsza częstotliwość infekcji oraz może pozytywnie wpływać na wydolność tlenową i beztlenową. Występuje też ujemna korelacja między stężeniem w surowicy krwi 25(OH)D a częstością kontuzji[21].

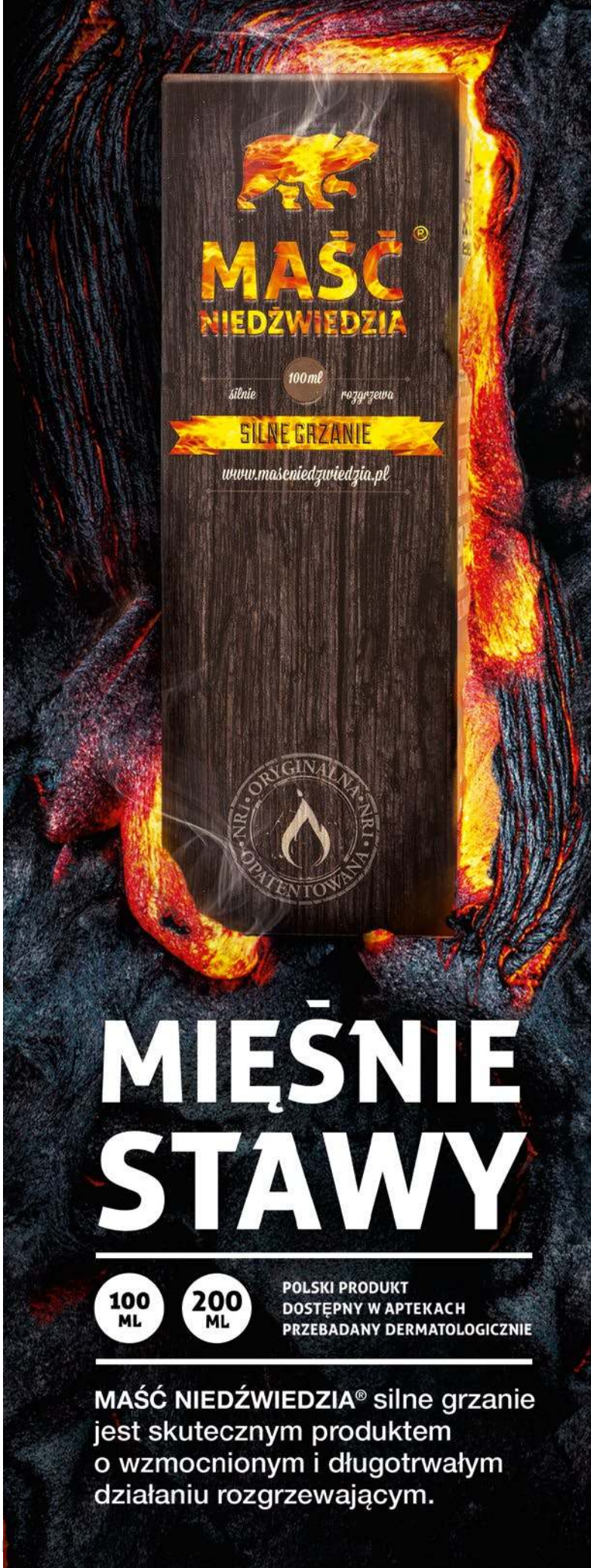
Co więcej, odkrycie VDR (Vitamin D Receptor – receptor witaminy D) w obrębie tkanki mięśniowej dało podstawy, by sądzić, że substancja ta wpływa też na siłę mięśniową. Rzeczywiście suplementacja zwiększa ten parametr nawet o 18,75%[22].

Podobne właściwości wykazują dobrze znane substancje wspomagające budowę siły i masy mięśniowej, czyli kreatyna i beta-alanina. Pierwsza z nich pozwala efektywnie regenerować ATP w czasie wysiłku i po nim. W praktyce przekłada się to na poprawę siły oraz wydolności podczas wysiłku siłowo-szybkościowego o 5-15% w porównaniu z placebo[23]. Choć uznaje się ją za bezpieczną, u osób z chorobami nerek lub wątroby należy zachować ostrożność i najlepiej skonsultować suplementację z lekarzem, ponieważ kreatyna może negatywnie wpływać na funkcjonowanie tych narządów.

Z kolei beta-alanina to aminokwas, z którego po dołączeniu histydyny powstaje dwupepetyd karnozyna. Jej rolą z kolei jest działanie buforujące pH wewnątrz komórek mięśniowych, co daje korzystne efekty podczas wysiłków anaerobowych, np. treningów siłowych. Dawka 6,4 g beta-alaniny przez 4 tygodnie zwiększa ilość karnozyny o 64,2%, co przekłada się na zwiększenie pojemności buforowej mięśni o ok. 15%[24].

## Ukojenie

Oczywiście ciało potrzebuje równowagi, nie należy więc poprzestawać jedynie na zwiększaniu energii i siły mięśni. Równie ważnym aspektem pozostaje regeneracja. Podstawa to odpowiednio długi, zdrowy sen, podczas którego regenerują się zapasy substancji odżywczych oraz poszczególne mięśnie i komórki. Warto też dać sobie chwilę wytchnienia między treningami, zadbać o rozgrzewkę i rozciąganie, a przede wszystkim – na bieżąco reagować na sygnały wysyłane przez organizm. Ignorowane skurcze, bóle czy stany zapalne z czasem mogą bowiem doprowadzić do poważnych powikłań, łącznie z niepełnosprawnością! Często mniej naprawdę znaczy więcej, a odpoczynek, np. masaż, może wpłynąć zbawiennie na ogólną wytrzymałość i możliwości wysiłkowe. Warto wypróbować np. kojącą siłę ciepła – zarówno gorące kąpiele, jak i wizyty w saunie czy maści rozgrzewające mięśnie i stawy niwelują skutki zmęczenia i przetrenowania, przyspieszając regenerację (patrz ramka).

REKLAMA

# Magiczny dotyk, czyli „mniej znaczy więcej”

Dawno temu na Antypodach urodził się Tomas Ambrosius Bowen, syn brytyjskich emigrantów. Jako mały chłopiec marzył, żeby zostać lekarzem. Jednak ojciec stwierdził, że nie ma pieniędzy na studia i wystarczy, by syn nauczył się zawodu, który pozwoli mu na dostatnie życie oraz przejęcie warsztatu. Tak więc Tom zakończył swoją edukację na szkole podstawowej i bardzo szybko podjął pracę.

Jego pasją okazał się sport. Był aktywny fizycznie, ale też realizował się jako sędzia i trener młodzieżowej drużyny krykieta. Miał świadomość, że uprawianie sportu ma ogromny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Kibicował piłkarzom, a z czasem stał się ich masażystą. I tak oto rozpoczął się proces tworzenia niepowtarzalnej techniki manualnej – jedynej w swoim rodzaju.

## Efektywna terapia manualna

Powoli marzenia Toma Bowena zaczęły nabierać konkretnych kształtów, a on realizował swoją życiową misję – pomaganie ludziom. Pierwszymi pacjentami byli jego koledzy z fabryki. To, czym się zajmował, trudno było wówczas sklasyfikować i nazwać. Sam siebie uważał za osteopatę. Powoli jego działalność zyskiwała coraz więcej zwolenników. Poszerzył ją o zabiegi na zwierzętach, które darzył szczególną sympatią.

Tom Bowen posiadał szczególną intuicję w diagnozowaniu przyczyn problemów zdrowotnych. To pozwalało mu efektywnie pobudzać organizm niewielką liczbą ruchów do procesu samoregulacji. W 1973 r. miał bardzo dużą praktykę i doświadczenie. Zadowolonych klientów było coraz więcej, a odsetek sukcesów wynosił 88%. W 1975 r. rząd przeprowadził badanie alternatywnych metod leczenia, a raport wykazał, że Tom Bowen wykonywał aż 13 tys. zabiegów rocznie!

Dzisiaj technika Bowena® (zwana w skrócie Bowtech®) jest skuteczną i bezpieczną metodą terapeutyczną. Wpływa na cały organizm, pomagając mu powrócić do równowagi przy wykorzystaniu jego własnych zasobów autoregulacji. Terapeuta pracuje tu na mięśniach i tkance łącznej. Bowen był przekonany, że wszelkie zaburzenia w funkcjonowaniu ciała wynikają z zaburzeń w tkankach. Stąd też kluczem do skuteczności działania tej techniki jest „inicjowanie integracji strukturalnej i związanej z nią części funkcjonalnej dynamicznego systemu, jakim jest ciało”.





## „Magiczny dotyk”

Zabiegi Bowtech przynoszą poprawę w stanach chorobowych i urazach, zarówno ostrych, jak i przewlekłych. To terapeuta stymuluje przez dotyk ciało, co w dalszej konsekwencji powoduje przesłanie sygnału do systemu nerwowego w ściśle określonych miejscach, czyli mięśniach, ścięgnach, więzadłach lub nerwach. Po takim „magicznym dotyku” ciało pracuje, odpowiadając na niego w odpowiednim dla siebie czasie i tempie.

Technika Bowena może być stosowana u każdego, w każdym wieku, z wyjątkiem nielicznych, specyficznych sytuacji, w których konkretne procedury są przeciwwskazane.

W przypadku ostrego urazu, np. skręcenia stawu skokowego, terapeuta może wykonać zabieg bezpośrednio na uszkodzoną część ciała.

## Sesja Bowtech

Przeciętnie pojedynczy zabieg trwa 15-45 min. Podczas sesji terapeuta kciukami lub palcami wykonuje serie delikatnych, precyzyjnych ruchów w ściśle określonych miejscach na ciele (mięśnie, ścięgna, powięzi). Między sekwencjami ruchów robi się przerwę, żeby dać organizmowi czas na odpowiedź. Tom Bowen w czasie tych przerw wychodził z gabinetu, aby nie zakłócać tego procesu.

Pojedynczy ruch Bowena trwa kilka sekund. Terapeuta delikatnie naciska i pobudza mięsień, ścięgno lub inną strukturę, wywołując impuls. Dochodzi on do mózgu poprzez układ nerwowy. To tutaj następuje inicjacja procesu przywracania organizmu do równowagi, porównywanego z tzw. „resetem”.

Wykonywanie sekwencji ruchów w technice Bowena jest delikatne, ale celowe. Przyglądając się im bliżej, można zauważyć, iż w kilku przypadkach specyficzne miejsca, w których wykonuje się ruchy, korespondują z meridianami i punktami akupunkturowymi. Ciekawe jest to, iż Tom Bowen nie zapożyczył niczego z tych metod świadomie. Powód jest prosty – nie miał wiedzy ani wykształcenia w tej dziedzinie.

## Między teorią a praktyką

Istnieje kilka teorii na temat fizjologicznych mechanizmów, dzięki którym tearpia Bowena osiąga tak spektakularne efekty. Jedną z nich jest wykonywanie procedur oddziaływujących na powięź, czyli cienką sieć tkanki łącznej otaczającej mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne i limfatyczne.



eprasa.pl 43bc8e4c08

Podczas wykonywania zabiegu terapeuta wykonuje ruchy bezpośrednio na mięśniach, ścięgnach, więzadłach i stawach. Niezależnie od tego, na których strukturach pracuje, każdorazowo oddziałuje na powięź, ponieważ otacza ona wszystkie struktury organizmu. Poza tym powięź odbiera i przekazuje bodźce między włóknami nerwowymi a naczyniami krwionośnymi.

Ruch Bowtechu działa odprężająco na mięśnie i pomaga w zwiększeniu nawilżenia powięzi, poza tym powoduje napięcie mięśni tułowia, poprawia kurczliwość powięzi i pobudza obniżenie napięcia współczulnego w autonomicznym układzie nerwowym.

W dzisiejszych czasach wiele godzin spędzamy w pozycji siedzącej, przyjmując nieprawidłową postawę ciała. Do tego dochodzi brak aktywności fizycznej. Jest to powodem zwiększenia tonusu mięśniowego. Mocno napięta powięź broni się, wywołując bodźce bólowe. W ekstremalnych sytuacjach, podobnie jak w przypadku urazów, może dochodzić do powstawania zrostów w obrębie powięzi. To w konsekwencji powoduje dalszy wzrost napięcia, a nawet ostrego bólu.

Reakcją wrzecion mięśniowych na pobudzenie poprzez wykonywany ruch Bowena jest rozciąganie włókien mięśniowych. Zdecydowana większość tej odpowiedzi przekazywana jest przez rdzeń kręgowy. Część impulsów przechodzi również przez inne strefy i narządy, np. mózg. Następnie są one przekierowane we wzgórzu i przesłane z powrotem różnymi drogami nerwowymi do mięśni i narządów. Na taki impuls mięśnie reagują dokładnie po 90 s. W terapii Bowena odstępy czasowe między sekwencjami ruchów wynoszą ok. 2 min. Przypadek?

## Sekrety zabiegu

W celu zwiększenia efektywności terapii Bowena ważne jest spełnienie pewnych warunków. W trakcie wykonywania zabiegu układ nerwowy nie powinien być zbytnio pobudzany, np. nadmierną ilością ruchów wykonanych przez terapeutę, muzyką relaksacyjną w tle lub rozmową. To szalenie ważne, ponieważ w organizmie występuje już ogólne przeczulenie dróg nerwowych i tkanek, np. przy bólach przewlekłych. Dlatego jedną z ulubionych złotych myśli Toma było: „mniej znaczy więcej".



## Co dała mi terapia Bowena?

**Przede wszystkim mogę z czystym sumieniem napisać, że każda wizyta w gabinecie przywraca mi spokój ciała, umysłu i ducha. Pozwala mi na odprężenie w najbardziej stresujących momentach. Poza tym terapia Bowena przyczyniła się do równowagi hormonalnej w moim ciele. 10 lat zmagałam się z zaburzeniami miesiączkowania i osteoporozą, a od 5 miesięcy jest super. Nawet zmniejszyłam czterokrotnie dawkę estrogenów. Kilka razy wizyty w gabinecie okazały się skuteczne w różnych moich dolegliwościach bólowych.**

**Dodatkowo odczuwa się lepszą jakość biegu na treningu. Można to nazwać lekkością po każdym zabiegu.**

***Ostatnio zauważyłam też spadek tętna spoczynkowego bezpośrednio w trakcie sesji. Co ważne stan ten utrzymuje się po terapii. To z kolei przekłada się na lepszą wydolność organizmu, co stanowi dodatkowy atut dla aktywnych, którzy korzystają lub będą korzystać z techniki Bowena.***

**Agnieszka Janasiak** – polska lekkoatletka, specjalistka od długich dystansów, reprezentantka Olimpii Poznań. Srebrna medalistka mistrzostw Polski w maratonie (Dębno 2009), Zwyciężczyni Wings For Life 2016

Terapeuta techniki Bowena ma do dyspozycji różne procedury, które dopasowuje indywidualnie. Różnią się one wykonaniem ruchów: wymagają większej lub mniejszej szybkości, dłuższego lub krótszego naciągnięcia, głębszego lub lżejszego nacisku na środku lub po bokach struktury, co w różny sposób oddziałuje na pacjenta, np. zwiększając lub zmniejszając napięcia mięśni itd.

Każdy terapeuta, pracując z osobą, u której występuje przewlekły ból, przyjmuje wyzwanie. Część pacjentów trafia do gabinetu z długo utrzymującymi się, niewyleczonymi stanami zapalnymi, które uszkadzają wiele struktur i mocno zaburzają pracę organizmu. Technika Bowena zdaje się być najkorzystniejszą opcją dla osób z przewlekłym bólem, gdyż dzięki delikatnej stymulacji receptorów śródmiąższowych oddziałuje bezpośrednio na układ mięśniowo-powięziowy, redukując jego skłonność do nadwrażliwości.

Skuteczność Techniki Bowena na świecie jest potwierdzona badaniami klinicznymi. Zauważa się, że działa wspomagająco na sprawność i funkcjonowanie powięzi, redukuje stres, zwiększa przepływ limfy i naczyń krwionośnych oraz poprawia mobilność i postawę ciała.

BOWTECH – Oryginalna Technika Bowena – jest uznaną naukowo metodą. Pamiętajmy, że nie zastępuje ona wizyty u lekarza czy fizjoterapeuty. Nie jest też leczeniem ani terapią stanów uwarunkowanych chorobą.

W naszym kraju działa Stowarzyszenie Bowtech Polska. Jego celem i zadaniem jest przekazywanie techniki BOWEN® w oryginalnej formie przez wykwalifikowanych instruktorów i dbanie o to, by pozostała zachowana bez wypaczeń dla przyszłych pokoleń terapeutów.

BOWTECH POLSKA

**Zapraszamy do gabinetów terapeutów Bowtech. Można je znaleźć na stronie Stowarzyszenia BOWTECH POLSKA: www.bowtechpolska.pl.**

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Od środka

## Charlotte Watts opisuje, jak rozwinąć sztukę równowagi i jak to może pomóc łatwiej przejść przez życie



Równowaga to zdolność do utrzymania środka ciężkości ciała nad jego bazowym punktem podparcia. Jeśli funkcjonuje to prawidłowo, umożliwia zachowanie przejrzystego widzenia w celu przystosowywania się do przestrzeni przy ciągłej ocenie miejsca położenia oraz określaniu kierunku i prędkości ruchu. Wszystko to dzieje się w mgnieniu oka, więc automatyczne modyfikacje ciała są potrzebne do utrzymania postawy i stabilności przy zmieniających się czynnościach i warunkach.

Związane z równowagą wyzwanie stanowi dla ciała i umysłu „pozytywny stres" (eustres), który powoduje adaptację i koncentrację, więc zmusza nas do pozostania przy zadaniu. Nie następuje wówczas przejście w tryb przetrwania ani przygotowanie na ekstremalne zagrożenie (niepokój). Pomaga to podnieść odporność, ponieważ uczy radzić sobie z pojawiającymi się wyzwaniami z większą zdolnością do pozostawania obecnym i otwartym na wymagania sytuacji.

Równowaga to wyzwanie zdrowotne. Rozwija bowiem zdolność do pogłębiania uziemienia i wrażliwość na subtelne zmiany, umożliwiające stworzenie w mózgu ścieżek, dzięki którym zwiększa się stabilność.

### Czym jest stan równowagi?

W pozycjach destabilizujących powstaje nagła potrzeba modulacji i przesunięcia środka ciężkości. W ten sposób instynktownie doświadcza się faktu, że ciało podlega ciągłym zmianom.

Uczymy się również niewstrzymywania oddechu, co utrzymuje ciało sztywno w miejscu (i tworzy niepotrzebne napięcie), aby w pełni pozwolić sobie na normalny oddech. Ważne, by zażegnać wyobrażenie o „idealnej" czy „właściwej" równowadze. Nieprzywiązywanie wagi do tego, jak długo czy mocno utrzymuje się pozę, pozostawia przestrzeń na odczucie jej faktycznej jakości.

Równoważenie od dawna praktykuje się w ramach wielu tradycyjnych systemów treningowych (takich jak joga i tai-chi). Ma to na celu rozwijanie stabilności umysłu i zerwanie z nawykiem szybkiego przemieszczania się, obsesyjnego rozmyślania nad jakością wykonanych czynności i związanym z tym niepokojem. Utrzymywanie równowagi pozostawia niewiele przestrzeni na koncentrację na czymś innym niż świadomość umiejscowienia ciała w czasie i przestrzeni (propriocepcja).

Tego rodzaju ćwiczenia są również wykorzystywane w szkoleniach osób doświadczających traum, chronicznego stresu czy urazów w obrębie układu przedsionkowego, powodujących takie objawy jak mdłości i zawroty głowy. Jest to system, w ramach którego ucho wewnętrzne wyczuwa ruch, równowagę i orientację przestrzenną – to, gdzie jesteśmy i jak wejść w kolejną chwilę pośród ciągłych zmian.

Trening równowagi pomaga rozwiązać różnego rodzaju problemy. Na nowo integruje oddzielone od siebie układy, które mogą zmniejszać potrzebę ruchu z powodu upośledzenia zdolności do oceny pozycji w danym momencie. Niemożność zaufania temu zmysłowi „obecności" objawia się jako fizyczna, umysłowa i emocjonalna „niepewność". Równowaga pomaga odzyskać jasność i pokazuje, że naprawdę można polegać na własnych odczuciach.

W celu utrzymania równowagi układy zmysłowe dostarczające danych



eprasa.pl 43bc8e4c08

o pozycji ciała w stosunku do podłoża – oczy (wzrok), ucho wewnętrzne (równowaga) i skóra (propriocepcja) – muszą udzielać centralnemu układowi nerwowemu informacji zwrotnych o tym, które mięśnie powinny być aktywne i kiedy. Ta integracja zmysłowych danych wyjściowych i sygnałów motorycznych (ruchowych) do oczu i mięśni ciała wspomaga wznowienie zdrowej orientacji i uziemienia, które przynoszą wzmacniające poczucie samokontroli.

## Równowaga to część życia

Ważne, by pamiętać, że chociaż można wykonywać specjalne ćwiczenia równowagi, normalny codzienny ruch również nieustannie jej wymaga. Odbywa się to jednak tak subtelnie lub szybko, że ledwo zauważalnie. Chodzi tu o takie ruchy jak przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą przy wchodzeniu po schodach lub wyciąganie się na jednej nodze, aby zdjąć coś z wyższej półki. Mniejsza stabilność na stopach i ziemi może spowodować, że te proste ruchy będą związane z o wiele większym niepokojem w ciele i umyśle. Nawet najmniejsza poprawa w zakresie równowagi może zwiększyć „uziemienie" – kiedy to świadomość położenia stóp jest większa. Może to wzmocnić pewność w ciele i umyśle i ograniczyć prawdopodobieństwo upadków.

To subtelne repozycjonowanie często bywa odczuwane jako chwiejność, kiedy mięśnie pracują, aby ciało nieustannie powracało do centrum. Umożliwienie przepływu oddechowego ze stałym skupieniem wzroku jest niezbędne do utrzymania równowagi, którą niełatwo zachwiać. Stanie w równowadze oznacza umożliwianie przepływu oddechu i czucie się przy tym pewnie, ponieważ ciało może się poruszać i przystosowywać, jak drzewo na wietrze.

## Jak praktykować równowagę

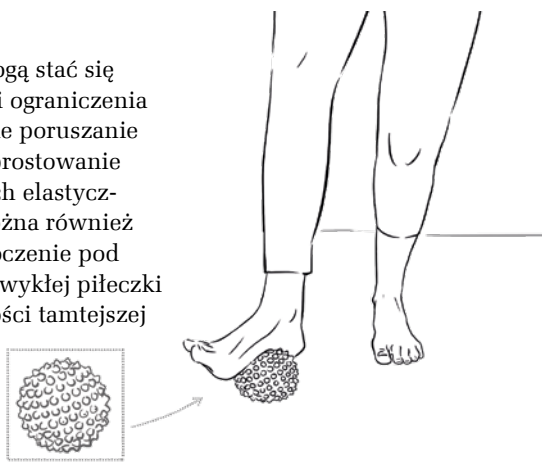
Osoby z poczuciem niezgrabności lub dezorientacji przestrzennej mogą wzbraniać się przed wykonywaniem poniższych ćwiczeń i towarzyszącymi im emocjami. Jednak – pod kilkoma prostymi warunkami – im więcej praktyki, tym lepsze stają się połączenia między somatycznym (sposób poruszania się) a ośrodkowym układem nerwowym.

- Podano tu wiele sugestii dotyczących równowagi, które można stosować po kolei lub wybrać kilka z nich do codziennej praktyki. Im bardziej próbuje się przyjmować różne pozycje, tym bardziej można rozwinąć adaptacyjne zdolności ciała i umysłu.
- Ćwiczenia ruchowe między pozycjami równowagi mają na celu rozluźnienie tkanek organizmu potrzebnych do wsparcia oraz przyzwyczajenie do przekierowywania uwagi zgodnie z potrzebami ciała.
- Utrzymywanie statycznej pozycji i ruch z jednej strony na drugą zajmują przestrzeń do oddychania w międzyczasie zamiast pośpiechu – zwłaszcza jeśli poprzednia strona sprawiła problem. Należy praktykować odpuszczanie wewnętrznych komentarzy czy krytycyzmu i wszelkich wyobrażeń.
- Zmiany w równowadze w różnych dniach mogą zależeć od takich czynników jak stres, sen, niepokój, leki, uraz czy alkohol. Zamiast każdorazowego osądu dotyczącego działania bądź jego braku należy przyjąć perspektywę obserwatora, bez oceny.
- Wszystkie ćwiczenia można wykonywać ze ścianą lub z krzesłem pod ręką w razie potrzeby wsparcia, ale ostatecznie chodzi o praktykę pobudzania tej przestrzennej zdolności i o to, jak ciało na to reaguje. Można korzystać z podparcia, należy jednak próbować nie przechylać na nie całego ciężaru ciała – najlepiej czuć przesunięcie środka ciężkości z powrotem na stojącą nogę, choćby sporadycznie lub stopniowo.
- Przedstawione pozycje ukazano w większości w końcowym momencie, ale każdy ruch może być wykonywany w mniejszym zakresie przez umieszczenie uniesionej stopy niżej nad ziemią lub na krześle.
- W miarę możliwości należy praktykować boso, tak by odczuć wrażliwość skóry na podłoże – rozluźniać palce stopy, a następnie stopniowo opuszczać ciężar z powrotem na przód pięty zamiast przodu stopy.
- Należy skupiać wzrok na stałym punkcie, nieco niżej niż wysokość oczu, tak aby wyciszyć całe doświadczenie, zwłaszcza komentarze z przedniej części mózgu.
- Oddech, szczególnie wydech, powinien być swobodny, by rozluźnić żuchwę, oczy i ramiona.

> Równowaga to wyzwanie zdrowotne, ponieważ rozwija zdolność do pogłębiania uziemienia i wrażliwość na subtelne zmiany

## Przygotowanie stóp

Stopy współczesnego człowieka mogą stać się napięte z powodu noszenia butów i ograniczenia naturalnych ruchów. Systematyczne poruszanie nimi przez obracanie w kostkach, prostowanie i zginanie wspomaga utrzymanie ich elastyczności i wrażliwości na podłoże. Można również codziennie masować stopy przez toczenie pod nimi miękkiej kolczastej piłki lub zwykłej piłeczki tenisowej w celu utrzymania giętkości tamtejszej powięzi (tkanki łącznej). Pomoże to również we wstawaniu z podbicia z największą łatwością.

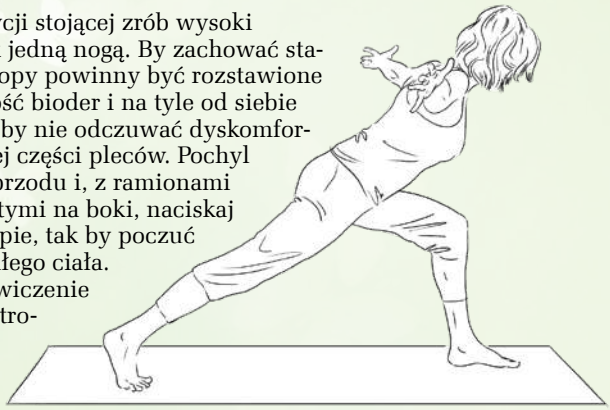




eprasa.pl 43bc8e4c08

# Praktyka

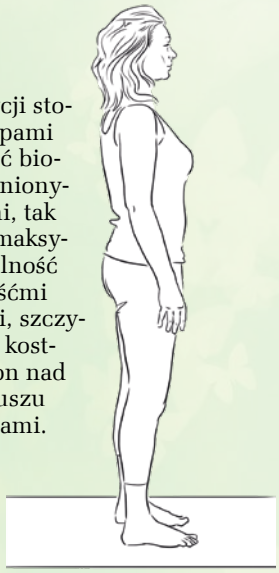
**1** W pozycji stojącej zrób wysoki wykrok jedną nogą. By zachować stabilność, stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder i na tyle od siebie oddalone, by nie odczuwać dyskomfortu w dolnej części pleców. Pochyl tułów do przodu i, z ramionami wyciągniętymi na boki, naciskaj na śródstopie, tak by poczuć długość całego ciała. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę ciała.





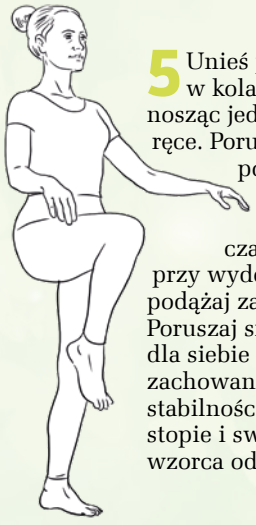
**2** Pochyl się do przodu z ugiętymi nogami i zwisającymi ramionami w celu dekompresji kręgosłupa i odczucia przesunięcia ciężaru na stopy.

**3** Powróć do pozycji stojącej, ze stopami na szerokość bioder i rozluźnionymi kolanami, tak by poczuć maksymalną stabilność pięt pod kośćmi kulszowymi, szczytów ud nad kostkami, ramion nad biodrami i uszu nad ramionami.



**4** Wykonuj okrążenia biodrami w jedną, a następnie w drugą stronę, odczuwając wewnętrzne kanały nóg, bioder i brzucha, które umożliwiają zachowanie równowagi. Wróć do ostatniej pozycji (wyprostowana stojąca) w celu regulacji oddechu i powtórz krążenie biodrami, aby między kolejnymi ćwiczeniami rozluźnić tkanki.



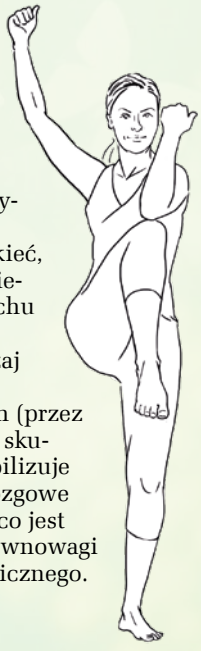


**5** Unieś jedną ugiętą w kolanie nogę, podnosząc jednocześnie obie ręce. Poruszaj się na boki, podnosząc kolano przy wdechu i opuszczając na ziemię przy wydechu. Oczami podążaj za ruchami dłoni. Poruszaj się w możliwym dla siebie zakresie przy zachowaniu poczucia stabilności na stojącej stopie i swobodnego wzorca oddychania.

**6** Przy wdechu unieś oba ramiona po bokach i do góry, unosząc jednocześnie pięty. Przy wydechu opuść je. Podążaj tuż za oddechem, dociskając śródstopie, aby wspomóc stabilizację stopy w środkowej linii. Na końcu utrzymaj pozycję ze złączonymi palcami, wnętrzami dłoni sięgającymi nieba i spokojnymi oczami. Obniżaj się, powoli i miarowo oddychając.



**7** Unieś jedno z kolan i przyciągnij do niego przeciwległy łokieć, wdychając powietrze. Przy wydechu wróć do pozycji stojącej i poruszaj się na boki. Ten poprzeczny ruch (przez środek) pomaga skupić umysł i mobilizuje obie półkule mózgowe do współpracy, co jest korzystne dla równowagi i zdrowia psychicznego.





eprasa.pl 43bc8e4c08



**8** Teraz stań ze złączonymi stopami. Poczucie o wiele większego wysiłku jest niezbędne do utrzymania równowagi na mniejszej przestrzeni i ma równoważący wpływ.



**9** Unieś jedną stopę nad podłożem, utrzymując goleń przy klatce piersiowej i czując, jak powoduje to uniesienie przez drugą (stojącą) nogę. Wykonując ruch od biodra stojącej nogi, przyciągnij ją do środka i podeprzyj, by łatwiej podnosić się w górę podczas balansowania. Powtórz to na drugą stronę ciała. Możesz również wykonać niższą wersję tego ćwiczenia ze stopą umieszczoną na siedzisku krzesła.



**10** Wróć do pierwszej strony, unieś stopę i obracaj w koło zgiętą w kolanie nogę na zewnątrz. Jeśli zachowanie równowagi jest trudne, między zataczaniem kół możesz dotknąć podłogi palcami stopy.



**11** Stój na tej stronie, aby przyciągnąć uniesioną stopę w kierunku drugiej nogi i przyjąć pozycję drzewa. Stopę można docisnąć do uda lub niżej do łydki, z palcem dotykającym podłogi lub niskiego stołka, ale nie powinno się uciskać stawu kolanowego. Jeśli stopa dotyka nogi, uciskaj miejsce styku, aby podnieść się przez linię środkową. W celu uzyskania równowagi pracować powinno podbicie stopy stojącej nogi, a palce należy rozluźnić. Teraz powtórz kroki 10 i 11 na drugą stronę ciała.



**12** Po powrocie do pierwszej strony ponownie unieś pierwszą nogę za sobą ze stopą w pozycji równoległej do podłogi. Dolne ramię powinno zwisać lub spoczywać na siedzeniu krzesła. W celu zachowania równowagi patrz w dół i obróć klatkę piersiową w górę. Powtórz to na drugą stronę ciała.



**13** Przyciągnij pierwszą nogę do klatki piersiowej i obróć w jej stronę, otwierając drugie ramię i rozpościerając drugą rękę za sobą lub kładąc jej dłoń na dolnej części pleców. Można również wykonać ten skręt ze stopą na krześle. Należy powoli obracać się w drugą stronę.



**14** Wróć na kilka minut do pozycji stojącej, tak by z powrotem skupić się na środku.

eprasa.pl 43bc8e4c08



# CHUDNIJ Z GŁOWĄ!

Nie każdy popularny sposób walki z otyłością sprzyja zdrowemu uzyskaniu prawidłowej masy ciała, co pokazuje tegoroczny ranking diet odchudzających U.S. News &World Report

Według NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) 6 na 10 dorosłych Polaków ma nadwagę, a 1 na 4 jest otyły. Skala tego zjawiska systematycznie rośnie. Nie ma też co liczyć na poprawę, gdyż według szacunkowych danych w 2025 r. otyłych będzie 26% kobiet i 30% mężczyzn[1]. Oznacza to, że w ciągu niespełna 10 lat (w stosunku do 2016 r.) odsetek ten wzrośnie kolejno o 3 i 5%, a już wkrótce nawet u 11 mln Polaków można spodziewać się otyłości.

Choć o skali tego problemu mówi się od dawna, pandemia koronawirusa dodatkowo obnażyła nasze lekceważące podejście do utrzymywania prawidłowej masy ciała. Jak się okazało, podczas izolacji w minionym roku średnio o 1,5 godz. więcej dziennie spędziliśmy przed ekranem komputera lub TV, a przytyliśmy niemal 2 kg[2]. Co gorsza jeszcze więcej kilogramów (3,2) zyskały osoby już borykające się z otyłością!

Na szczęście wiosna sprzyja częstszej aktywności na świeżym powietrzu i postanowieniu, by pozbyć się zgromadzonego przez zimę nadmiaru kilogramów. Ważne jednak, by nie wpaść w pułapkę diet-cud czy innych obietnic wymarzonej sylwetki bez wysiłku.

## Kiedy robisz to źle...

Mówiąc najogólniej, nasza waga spada, kiedy dostarczamy organizmowi mniej energii, niż zużywa on na codzienną aktywność. Chodzi zatem o uzyskanie deficytu kalorycznego. Kiedy wynosi on 500-1000 kcal dziennie, umożliwia ubytek masy ciała o 0,5-1 kg w ciągu tygodnia. Biorąc pod uwagę średnie zapotrzebowanie energetyczne, w celu redukcji nadmiernych kilogramów zaleca się 1000-1200 kcal dziennie dla kobiet i 1400-1800 kcal dla mężczyzn[3].

Trzeba jednak podkreślić, iż niskokaloryczna dieta musi być zgodna z zasadami prawidłowego żywienia, czyli zawierać podstawowe składniki pokarmowe (białko, węglowodany i tłuszcz) oraz minerały i witaminy w odpowiednich proporcjach. Rekomendowana zawartość tłuszczu powinna wynosić 25-35% ogółu energii (w tym poniżej 7% kwasów tłuszczowych nasyconych), białka – 15%, a węglowodanów – 50-60%[4]. Jeśli zawartość poszczególnych składników pokarmowych znacznie odbiega od nor-



eprasa.pl 43bc8e4c08

my, organizm przestaje prawidłowo funkcjonować: pojawiają się bóle głowy, kłopoty z koncentracją, osłabienie mięśnia sercowego czy zaburzenia trawienia i wydalania. Przykładowo wysokotłuszczowa i niskowęglowodanowa dieta Kwaśniewskiego powoduje znaczny wzrost ryzyka cukrzycy typu 2, miażdżycy i hipercholesterolemii[5].

Ponadto restrykcyjne ograniczenie kalorii (poniżej 1000 kcal) łatwo prowadzi do niedoborów składników odżywczych (np. witamin rozpuszczających się wyłącznie w tłuszczach).

## Miłe złego początki

Oczywiście radykalne ograniczenie kalorii początkowo przyniesie efekt w postaci szybkiej utraty kilogramów. Tak naprawdę jednak będzie to utrata wody zgromadzonej w organizmie, a bardzo szybko proces chudnięcia może ulec zahamowaniu. Pojawią się za to zdrowotne skutki niezbilansowanej diety, takie jak osłabienie organizmu i omdlenia. Z kolei w krótkim czasie po zaprzestaniu jej stosowania trzeba liczyć się z ryzykiem efektu jo-jo, co oznacza powrót do masy ciała sprzed zastosowanego reżimu, a nawet jej wzrost. Stosowanie diety poniżej zapotrzebowania naszego organizmu wyzwala bowiem genetycznie uwarunkowane mechanizmy przystosowania się do głodu. Organizm przestawia swój metabolizm tak, aby z danej racji pokarmowej zużyć jak najwięcej energii dla podstawowych funkcji życiowych. Kiedy po osiągnięciu wyznaczonego celu wracamy do dawnych nawyków żywieniowych, przez spowolnione spalanie składniki zapasowe będą się gromadzić w postaci tkanki tłuszczowej[6]. Dodatkowo często zdarza się, że po zakończonej sukcesem diecie rekompensujemy sobie jej ograniczenia, jeszcze chętniej niż wcześniej sięgając po niezdrowe przekąski, co tylko pogłębia efekt jo-jo.

## Dieta na miarę

Niestety postępująca epidemia otyłości w zachodnim świecie rodzi popyt na szybkie i skuteczne rozwiązania, które niekoniecznie okazują się zdrowe i bezpieczne w dłuższej perspektywie. W przypadku budowania zdrowej sylwetki o odpowiedniej masie

> Podczas izolacji w minionym roku średnio o 1,5 godz. więcej dziennie spędziliśmy przed ekranem komputera lub TV, a przytyliśmy niemal 2 kg

nie ma bowiem magicznych pigułek, które bez naszego wysiłku rozwiązałyby problem. Jedynym racjonalnym rozwiązaniem jest trwała zmiana nawyków żywieniowych. Nawet jeśli jej efekty okażą się mniej spektakularne, będą przynajmniej trwałe.

Jak wiadomo, łatwo powiedzieć, trudniej zrobić – zwłaszcza gdy wprost zasypują nas oferty kolejnych diet-cud, opracowanych rzekomo przez wybitnych naukowców, dietetyków i lekarzy. By nie pogubić się w gąszczu tych komercyjnych przekazów, amerykańska firma U.S. News co roku publikuje ranking najlepszych modeli odżywiania, opracowywany na podstawie oceny, której podejmuje się zespół specjalistów z zakresu dietetyki, żywienia, psychologii, kardiologii oraz diabetologii. W najnowszym zestawieniu 39 diet przeanalizowano pod kątem 7 kategorii[7]:

1. łatwość zastosowania się do zasad,
2. prawdopodobieństwo osiągnięcia krótkoterminowej utraty masy ciała (w ciągu pierwszych 12 miesięcy),
3. prawdopodobieństwo długotrwałego utrzymania utraty masy ciała (przez co najmniej 2 lata),
4. kompletność pod względem wartości odżywczej,
5. bezpieczeństwo stosowania,
6. możliwość wykorzystania w zapobieganiu oraz terapii cukrzycy,
7. możliwość wykorzystania w zapobieganiu oraz terapii chorób sercowo-naczyniowych.

Na tej podstawie eksperci dokonali klasyfikacji poszczególnych modeli żywienia w kilku kategoriach. Które okazały się najlepsze w kontekście walki z nadwagą i otyłością? Oto najlepsze diety odchudzające według U.S. News & World Report*.



## 1 Dieta fleksitariańska

**Na czym to polega?** Tzw. elastyczny wegetarianizm to zwycięzca tegorocznego rankingu diet odchudzających. Określenie „fleksitariańska" powstało z połączenia 2 słów: „flexible" (czyli „elastyczny") oraz „vegetarian" (czyli oczywiście „wegetariański"). Jak zatem łatwo się domyślić, głównym założeniem diety jest przede wszystkim ograniczenie spożycia mięsa i jego przetworów, jednak bez konieczności ich całkowitej eliminacji.

**Co można jeść?** Dobrze zbilansowana dieta fleksitariańska powinna realizować zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Nie jest to trudne, ponieważ opiera się ona na zasadach racjonalnego żywienia. Głównym źródłem białka są rośliny strączkowe, do których możemy zaliczyć soję, soczewicę, ciecierzycę, bób czy groch. Zaleca się również korzystanie z produktów opartych na strączkach, takich jak tofu czy tempeh. Dieta fleksitariańska dopuszcza spożywanie nabiału, jajek i ryb. Mięso i jego przetwory

eprasa.pl 43bc8e4c08

można jeść okazjonalnie – choć trudno wskazać konkretną dopuszczalną ilość, często mówi się o 1 porcji tygodniowo.

**Co mówią badania?** Jeden z najobszerniejszych projektów, AdventistHealth Study-2, prowadzony w latach 2002-2007 na grupie ponad 70 tys. osób, wykazał, że osoby stosujące elastyczny wegetarianizm charakteryzowały się istotnie niższą masą ciała w porównaniu do jedzących mięso na co dzień[8]. Potwierdziły to kolejne przekrojowe badania na grupie prawie 10 tys. kobiet, przy czym dodatkowo stwierdzono wówczas, że uczestniczki z grupy fleksitariańskiej i semiwegetariańskiej (wykluczającej mięso ssaków) w porównaniu do pozostałych częściej wykazują zachowania prozdrowotne i mają większą tendencję do podejmowania aktywności fizycznej[9].




Ponadto ograniczenie spożycia mięsa i jego przetworów oraz jednoczesne zwiększenie ilości błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych, w tym antyoksydantów, wpływa korzystnie na serce, gospodarkę insulinową, a nawet profilaktykę nowotworów[10].

## Niezwyciężona grecka prostota

Ranking diet U.S. News &World Report klasyfikuje poszczególne modele żywienia według kilku kluczowych cech, dlatego obejmuje różne kategorie, m.in. najlepsze diety odchudzające, komercyjne i roślinne. Istnieje również tzw. podsumowanie ogólne, a tutaj w 2021 r. najlepiej wypadła dieta śródziemnomorska, zdobywając 4,2 na 5 punktów.

Ten jadłospis – obfitujący w ryby, duże porcje warzyw, owoce, oliwę z oliwek i orzechy – od lat plasuje się w czołówce wszelkich rankingów. Spora liczba doniesień potwierdza, że tego rodzaju menu wspomaga profilaktykę zawałów, a nawet zapobiega zgonom.

Jednym z przykładów może być badanie Lyon Diet Heart Study, w ramach którego porównywano dietę śródziemnomorską Kreteńczyków z „rozsądnym" sposobem odżywiania zalecanym zwykle pacjentom kardiologicznym. Po ponad 2 latach okazało się, że w pierwszej grupie częstość wszystkich zdarzeń sercowo-naczyniowych, nowych przypadków zawałów serca i zgonów obniżyła się o 70%[1].

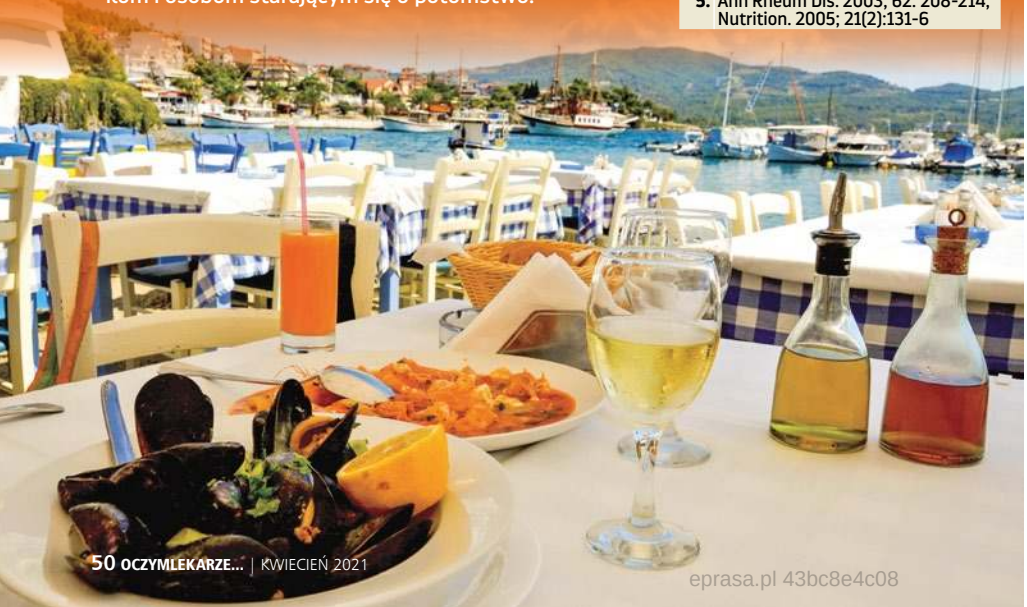
Co więcej, dieta śródziemnomorska, stosowana przez pacjentów kardiologicznych bez żadnych innych interwencji, zapewnia ponad dwukrotnie lepsze rezultaty niż leki hipolipemizujące.

Z czego wynika ten efekt? Istnieje kilka zalet menu Europejczyków z południa. Pierwsza to duża zawartość antyoksydantów (zwłaszcza witamina E i C oraz beta-karotenu), obecnych w warzywach i owocach. Druga to zdrowe tłuszcze i odpowiednie proporcje kwasów omega-3 i omega-6[2]. Poza tym nienasycone tłuszcze z oliwy, orzechów czy awokado łączą się z azotynami z zielonych warzyw i tworzą azotynowe kwasy tłuszczowe, które obniżają ciśnienie tętnicze[3]. Oczywiście dodatkowo spore znaczenie ma fakt, że produkty stosowane w diecie śródziemnomorskiej powinny być świeże i nieprzetworzone, a przygotowywane z nich potrawy – jak najprostsze.

Wszystko to przekłada się oczywiście nie tylko na zdrowie serca. Badania potwierdzają, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską mają niższe o 48% ryzyko rozwoju choroby Alzheimera, a o 30% spada u nich prawdopodobieństwo raka[4]. Poprzez redukcję stanów zapalnych łagodzi ona też objawy schorzeń autoimmunologicznych (takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, RZS)[5]. Poleca się ją również diabetykom i osobom starającym się o potomstwo.

**BIBLIOGRAFIA**

1. N Engl J Med, 2013; 368:1279-90
2. Proc Natl Acad Sci U S A, 2014; 111:8167-72
3. BMJ, 1996; 313:775-9
4. Br J Nutr. 2010; 104(9):1369-74; Piel Zdr Publ. 2015; 5(2):200
5. Ann Rheum Dis. 2003; 62: 208-214; Nutrition. 2005; 21(2):131-6



## Dieta WW

**Na czym to polega?** Dieta Weight Watchers (Strażnicy Wagi, WW) to amerykański model żywieniowy, polegający na redukcji masy ciała poprzez wytworzenie deficytu kalorycznego. W celu określenia zalecanej ilości jedzenia wykorzystywany jest tu spersonalizowany system dostępnych punktów, których dzienna suma zależy od wieku, płci, masy i wzrostu. Każdy produkt, posiłek i napój mają wartość liczbową, ustalaną na podstawie zawartości energii i makroskładników (tłuszczów, białka i węglowodanów) na porcję. Spożyte posiłki wpisuje się do aplikacji, która na bieżąco monitoruje postępy i kontroluje realizację wyznaczonego celu.

**Co można jeść?** Choć zasady mogą wydawać się skomplikowane, dużą pomocą jest wspomniana aplikacja (niestety płatna i niedostępna w polskiej wersji językowej). Lista ponad 290 tys. przykładowych produktów umożliwia stosunkowo szybkie odnalezienie zjedzonej potrawy. Ponadto do ogólnej sumy punktów dopasowywany jest całodzienny jadłospis z przykładowymi posiłkami, który pokazuje, jak powinien wyglądać plan żywieniowy. W diecie nie ma restrykcji na poszczególne produkty, zachęca się jednak



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Produkty Dr. Jacob's




## Jod + Selen *probio*

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




## Żelazo liposomalne

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




## Grana *imun*

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina $B_2$. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.




## DHA-EPA

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




## Witamina C Fosfolipidy

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




## pH balans

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




## Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różeńca górskiego oraz witaminy $B_1$ i $B_5$ dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.




## Lacta cholin

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




## Witamina ADEK

Witaminy A + $D_3$ + E + $K_2$ MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) $D_3$; 4 mg E (tokoferole); 20 µg $K_2$ MK-7. Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów, funkcji mięśni, ochrony komórek.




## $B_{12}$ Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina $B_{12}$ w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. **Aż 500 porcji po 50 µg $B_{12}$.** Dla układu nerwowego, energii, odporności, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych.




## Witamina $D_3K_2$ Forte

$D_3$ z lanoliny, $K_2$ z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 50 µg (2000 j.m.) $D_3$ i 50 µg $K_2$ MK-7 (all-trans). Dla zębów, kości, odporności, przyswajania wapnia, funkcji mięśni oraz witalności.




## Kurkumin Fosfolipidy

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

**Witaminy Dr. Jacob's** mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Wszystkie produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.

Wiedza
w służbie zdrowiu

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

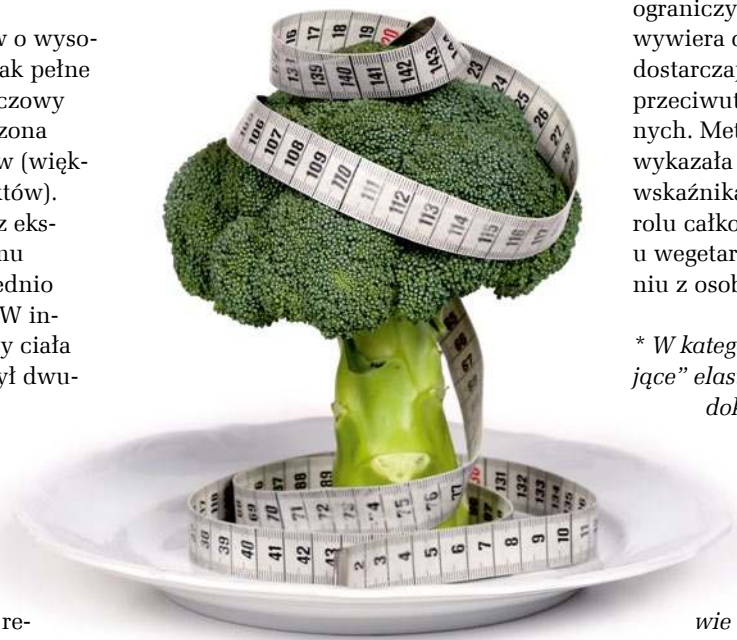
Dr. Jacob's®

eprasa.pl 43bc8e4c08

> Ograniczenie spożycia mięsa i jego przetworów, a zwiększenie ilości błonnika pokarmowego oraz witamin i składników mineralnych, w tym antyoksydantów, wpływa korzystnie na serce, gospodarkę insulinową, a nawet profilaktykę nowotworów

do wykorzystywania składników o wysokiej gęstości odżywczej, takich jak pełne ziarna, chude mięso, niskotłuszczowy nabiał. Zalecana jest nieograniczona ilość świeżych owoców i warzyw (większości z nich przypisano 0 punktów).

**Co mówią badania?** W jednym z eksperymentów uczestnicy programu zmniejszyli swoją masę ciała średnio o 2,8 kg w okresie 6 miesięcy[11]. W innej analizie po roku spadek masy ciała w grupie stosującej dietę WW był dwukrotnie większy niż wśród osób przestrzegających standardowych wytycznych lekarzy pierwszego kontaktu[12].
W obu przypadkach duże znaczenie miał system kontroli i monitorowania postępów w aplikacji w połączeniu z regularnymi spotkaniami z dietetykiem.



## 3 Dieta wolumetryczna

**Na czym to polega?** Dieta wolumetryczna zakłada spożywanie produktów o małej zawartości kalorii, za to dużych pod względem objętości. Dzięki temu szybko można odczuć sytość i napełnienie żołądka, bez przekraczania zapotrzebowania na energię. Zaleca się wybieranie produktów o niskiej gęstości energetycznej (z dużą ilością wody).

**Co można jeść?** Żywność dzieli się tu na 4 grupy. Pierwsza obejmuje produkty, po które można sięgać bez ograniczeń: niskokaloryczne owoce i warzywa (np. truskawki, maliny, pomidory, papryka, ogórek, jabłka, warzywa zielonolistne, cytrusy, szparagi), odtłuszczone mleko oraz zupy gotowane na bazie bulionu. Druga to składniki dozwolone w mniejszej ilości: bogatsze w cukry owoce i warzywa (np. banany, ziemniaki, kukurydza, rośliny strączkowe), zboża, chude mięso i ryby. Żywność z trzeciej grupy (mięso, sery, sałatki z tłustymi dressingami, chleb) należy ograniczyć, a z czwartej (słone przekąski, czekoladki, ciasteczka, napoje gazowane, fast foody) – wyeliminować.

**Co mówią badania?** Systematyczny przegląd 13 doniesień wykazał istotny związek między spożywaniem produktów o niskiej gęstości energetycznej a redukcją masy ciała, niższym BMI oraz mniejszym obwodem talii[13].

## 4 Dieta wegańska

**Na czym to polega?** Ten dość radykalny model odżywiania zakłada rezygnację nie tylko z mięsa, ale i wszelkich produktów zwierzęcych (takich jak mleko i nabiał, jajka, a nawet tłuszcze typu masło).

**Co można jeść?** Jedynymi składnikami diety wegańskiej są produkty roślinne, czyli warzywa, owoce, strączki, orzechy, nasiona i ziarna. By odpowiednio zbilansować jadłospis, nie należy zapominać o nasionach roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzyca, bób), a w szczególności o produktach sojowych (tofu, tempeh, mleko sojowe), będących głównym źródłem białka w tej diecie. Kolejnym ważnym składnikiem codziennego menu są tłuszcze roślinne (orzechy, oleje roślinne, nasiona, pestki, awokado).

**Co mówią badania?** Wydaje się, że roślinny jadłospis nie tylko pomaga ograniczyć spożywanie kalorii, ale też wywiera ochronny wpływ na organizm, dostarczając mu dużą ilość substancji przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Metaanaliza ponad 90 doniesień wykazała znacznie niższe wartości wskaźnika masy ciała (BMI), cholesterolu całkowitego i LDL oraz glukozy u wegetarian i wegan w porównaniu z osobami wszystkożernymi[14].

** W kategorii „najlepsze diety odchudzające" elastyczny wegetarianizm zyskał dokładnie tyle samo punktów, co model Weight Watchers (3,6 na 5), jednak ten pierwszy okazał się lepszy w ogólnym rankingu (4,1 vs 3,9 pkt) oraz pod kątem wpływu na zdrowie (4,7 vs 4,5 pkt). Podobnie diety wegańską i wolumetryczną oceniono tak samo w kontekście odchudzania (3,5 pkt.), ale ta druga wypadła lepiej w ogólnym zestawieniu (3,8 vs 3,3 pkt) i ze względu na wpływ na zdrowie (4,5 vs 3,4 pkt).*

**BIBLIOGRAFIA**

1. http://ncdrisc.org/country-profile.html
2. Badanie opinii zrealizowane w ramach kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości" w dn. 17-21.02.2021 przez agencję badawczą SW Research na grupie 1070 Polaków
3. Kłosiewicz-Latoszek L.: Czy istnieją "cudowne" diety i leki? [W:] Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L. (red.): Otyłość. Zapobieganie i leczenie. PZWL 2006: 132-138
4. Circulation 2004; 110: 2952-2967
5. Diabetes Care 2003; 26(3):619-624; Circulation 1991; 84(5):2020-2027; Probl Higien Epidemiol 2011; 92(1):63-66
6. Int J Obes 2011; 36 (11): 1428-1435; Psychology, Healthy Medicine 2007; 12 (3): 312-327
7. https://health.usnews.com/best-diet/best-weight-loss-diets
8. Am J Clin Nutr. 2014 Jul; 100(1):353S-358S
9. Eat Behav 2015 Dec;19:33-8
10. ClinNutr Res. 2015; 4(3):175-81; JAMA Intern Med. 2015; 175(5):767-76; Br J Nutr. 2016; 115(10):1790-7
11. The FASEB Journal 2016; 30(1), Supplement: lb230-lb230.
12. Lancet. 2011 Oct 22; 378(9801):1485-1492
13. Nutrients. 2016 Apr; 8(4):229
14. Crit Rev Food Sci Nutr 2017 Nov 22; 57(17):3640-3649



eprasa.pl 43bc8e4c08

ISIS PHARMA
DERMATOLOGIE

Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, rozacea, rumień stały
neoTONE RADIANCE - przebarwienia, ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
neoTONE EYES - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej
NeoRETIN (retinoidy) - odmładzanie, usuwanie przebarwień
VITISKIN - **hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)**

EkoPharm.pl

**www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585**

## Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej





RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)




www.isis-pharma.pl

## PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry

produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych





**Połączenie dwóch RETINOIDÓW (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology**

- 1% czysta liposomalna witamina A o doskonałej tolerancji
- 0,1 HPR ester kwasu retinowego
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- zwielokrotniona biodostępność i efektywność,

**BIOPEP-15** polipeptyd, innowacyjny kompleks 15 aminokwasów roślinnych o szerokim spektrum działania antybakteryjnego, działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

**Witamina E**
**Kwas Salicylowy**



RETINOL zamknięty w
LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH

**BiRetix Duo + Cleanser**




Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:
**BiRetix Duo żel złuszczająco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml**
**BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml**
Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu BiRetix Mask maseczka 25ml i BiRetix Micropeel piling 50ml

## NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu



po 12 tygodniowym leczeniu



Kelo-cote®

*(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)*

*(starych i nowopowstałych)*

**- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn**

***Skuteczny*** w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

***Efektywny*** w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

***Wygodny*** w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

***Bezpieczny*** - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

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




**Żel 6g. 15g. 60g. Spray 100 ml.**
**Żel SOLAIRE 15g.**

**Kelo-cote** - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

**produkty dostępne w APTEKACH, aptekach internetowych www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585**

**Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.**

eprasa.pl 43bc8e4c08



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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

# Śledziona i grasica

To jedne z najmniej znanych narządów w ludzkim ciele. Tymczasem, choć pozostają w cieniu wątroby, jelit, trzustki i żołądka, warto o nie dbać, bo stoją na straży odporności.

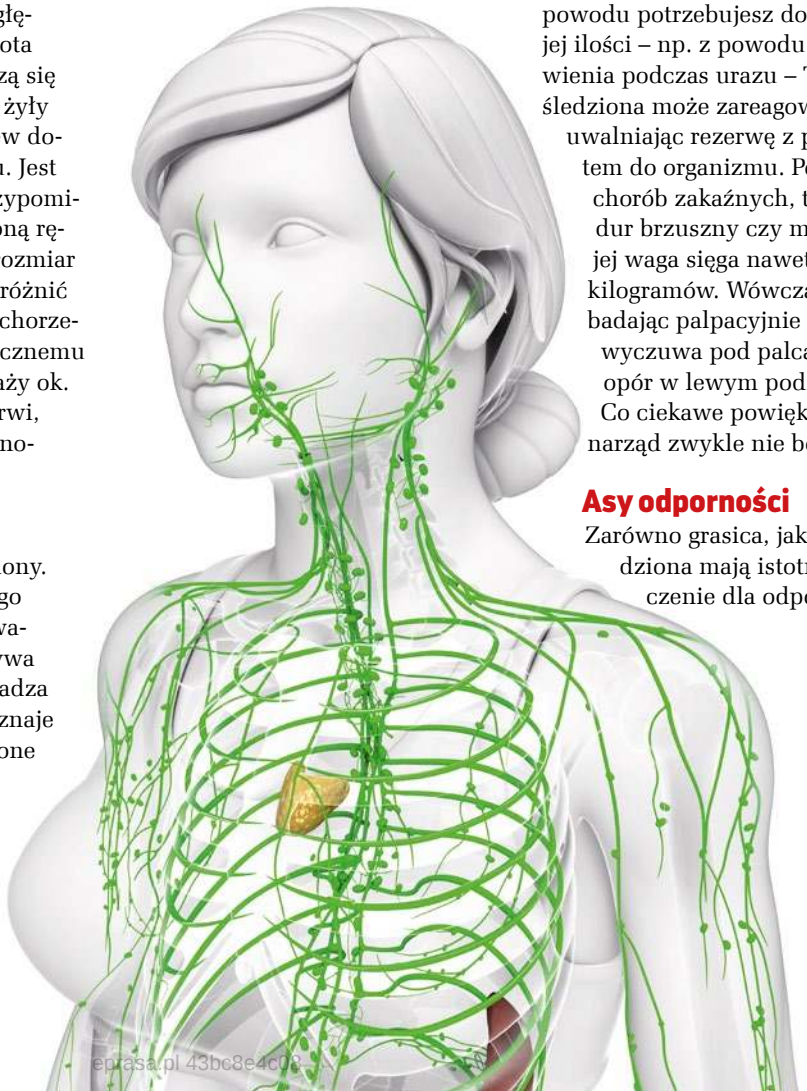
Gruczoł grasicy znajduje się za mostkiem, między płucami. Uważa się, że jest aktywny tylko do okresu dojrzewania. Potem zaczyna się powoli kurczyć i zastępuje go tkanka tłuszczowa.

Natomiast śledziona znajduje się w górnej lewej części brzucha – między żołądkiem a lewą nerką. Tuż poniżej miejsca, gdzie dotyka do żołądka, ma zagłębienie stanowiące tzw. wrota śledziony. W nich mieszczą się rozgałęzienia tętnicy oraz żyły śledzionowej, którymi krew dociera i wypływa z narządu. Jest on miękki, w kształcie przypomina bardzo małą, zaokrągloną rękawicę do bejsbolu. Jego rozmiar i waga mogą się znacznie różnić – niekiedy w niektórych schorzeniach śledziona ulega znacznemu powiększeniu. Średnio waży ok. 150 g i mieści ok. 50 ml krwi, chociaż może jej zmagazynować kilkakrotnie więcej.

## Krew do odzysku

Organ jest silnie unaczyniony. I nic dziwnego – wszak jego główną funkcją jest filtrowanie krwi. Kiedy płyn wpływa do śledziony, ta przeprowadza „kontrolę jakości" – rozpoznaje i usuwa stare, zniekształcone lub uszkodzone czerwone krwinki. Po przeciśnięciu się przez labirynt wąskich przejść zdrowe czerwone krwinki wracają do krwiobiegu. Te, które nie przejdą testu, zostaną rozbite w śledzionie przez makrofagi. Jednak narząd zawsze działa ekonomicznie i odzyskuje wszystkie przydatne składniki ze starych komórek, np. żelazo. Przechowuje je potem w postaci ferrytyny i ostatecznie zwraca do szpiku kostnego, gdzie wytwarzana jest hemoglobina, lub przekazuje do wątroby, która z kolei produkuje z nich bilirubinę.

Śledziona to również podręczny magazyn krwi. Naczynia w niej mogą się rozszerzać lub zwężać, w zależności od potrzeb organizmu. Gdy są rozszerzone, organ może pomieścić kubek rezerwowej krwi. Jeśli z jakiegoś powodu potrzebujesz dodatkowej jej ilości – np. z powodu krwawienia podczas urazu – Twoja śledziona może zareagować, uwalniając rezerwę z powrotem do organizmu. Podczas chorób zakaźnych, takich jak dur brzuszny czy malaria, jej waga sięga nawet kilku kilogramów. Wówczas lekarz, badając palpacyjnie brzuch, wyczuwa pod palcami opór w lewym podżebrzu. Co ciekawe powiększony narząd zwykle nie boli.



## Asy odporności

Zarówno grasica, jak i śledziona mają istotne znaczenie dla odporności.

eprasa.pl 43bc8e4c08

Pierwsza jest pierwotnym narządem limfatycznym, który kontroluje rozwój obwodowych tkanek limfatycznych – węzłów chłonnych i śledziony – w życiu zarodkowym i okresie dojrzewania. Druga natomiast należy jednocześnie do 2 układów: limfatycznego i krwionośnego. Wysepki tzw. miazgi białej (stojące na straży naszej odporności) otoczone są tzw. miazgą czerwoną, której kolor nadają różne składniki krwi: erytrocyty, leukocyty, płytki i komórki plazmatyczne.

W dzieciństwie i młodości gra pierwsze skrzypce. Grasica – jak się przyjęło – działa do czasu osiągnięcia dojrzałości płciowej. W tym czasie produkuje tymozynę – hormon stymulujący rozwój limfocytów T, specyficznego rodzaju białych krwinek, które chronią organizm przed infekcjami spowodowanymi przez drobnoustroje. Gdy komórki T w pełni dojrzeją w grasicy, migrują do węzłów chłonnych w całym organizmie. Jak więc widać, jej prawidłowe funkcjonowanie w dzieciństwie przekłada się na właściwy rozwój układu immunologicznego, a co za tym idzie na wykształcenie mechanizmów niezbędnych do zwalczania infekcji. Warto przy tym wspomnieć, że aktywna grasica pomaga również zapobiegać autoagresji.

Jej pracę można stymulować poprzez opukiwanie na wysokości mostka.

Działanie grasicy w układzie immunologicznym wspiera śledziona. Może ona namierzyć wszelkie niepożądane mikroorganizmy (takie jak bakterie lub wirusy) we krwi, tak, jak wykrywa wadliwe czerwone krwinki.

Kiedy jeden z najeźdźców zostanie odkryty, Twoja śledziona wraz z węzłami chłonnymi wkracza do akcji i tworzy armię komórek obronnych, wytwarzających przeciwciała – specjalne białka, które osłabiają lub zabijają bakterie, wirusy i inne mikroorganizmy wywołujące zakażenie. Dzięki temu zapobiegają one rozprzestrzenianiu się infekcji w organizmie.

## Na skrzyżowaniu szlaków

Medycyna chińska pojmuje ludzkie ciało jako zestaw wzajemnie powiązanych systemów, które współpracują ze sobą w harmonii. Problemy w jednej części organizmu mogą być wynikiem urazu innej jego części lub zaburzeń przepływu energii przez całe ciało. W ujęciu tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) śledziona jest niezwykle ważnym narządem, odpowiadającym za niebiańskie *qi*.

Co ważne pod nazwą „śledziona" mieszczą się nie tylko sam organ, ale również cały układ pokarmowy i niektóre aspekty układu krążenia!

Zwykle, gdy *qi* śledziony przepływa poprawnie, prawidłowo funkcjonuje też układ pokarmowy. Krew i wszystkie płyny układu pokarmowego poruszają się płynnie i nie dochodzi do zwiotczenia narządów. Jednak gdy jest zablokowana, mogą pojawić się takie objawy jak zaburzenia apetytu i wagi lub uczucie zmęczenia i bladość skóry.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej śledziona preferuje suche środowisko. Dlatego wilgoć – w szerokim tego słowa znaczeniu – może powodować problemy z jej *qi*. Oznacza to, że np. mieszkanie w wilgotnym klimacie lub jedzenie zimnej bądź surowej żywności może powodować niedobór *qi* śledziony.

## Po czym poznać osłabienie narządu?

W TCM objawy przypisywane niedoborowi *qi* śledziony są bardziej odczuwalne rano i obejmują:
- bladą, jasną twarz;
- zmęczone oczy;
- niski, miękki głos;
- słaby apetyt;
- niechęć do jedzenia zimnych, tłustych potraw;
- dyskomfort w jamie brzusznej, który odczuwany jest lepiej po ucisku;
- niestrawność, wzdęcia i gazy;
- luźne stolce;
- płytki oddech;
- słabość, w tym kończyn;
- zmęczenie;
- niechęć do mówienia;
- letarg;
- długotrwały ból głowy;
- zawroty głowy;
- ból głowy po wysiłku.

Ważnym elementem diagnostycznym według medycyny chińskiej jest wygląd języka. U osób z osłabioną śledzioną będzie on blady lub w naturalnym kolorze, jednak z cienką, białą szatą. Może mieć opuchnięte boki i wtedy zdarza się, że widoczne są na nim ślady zębów.

Można samodzielnie obserwować stan języka. Zwłaszcza warto sprawdzać, jak się zmienia w związku z pojawiającymi się dolegliwościami lub efektami terapii.

Zgodnie z TCM z niedoborem *qi* śledziony mogą być związane niestrawność, zapalenie wątroby oraz niedokrwistość.

## Wsparcie na talerzu

Aby wzmocnić śledzionę, należy regularnie spożywać posiłki, bardzo dokładne je przeżuwając. Między nimi dobrze jest popijać ciepłą, przegotowaną wodę. Pokarmy, które będą wzmacniały i wspierały pracę śledziony, to wołowina, warzywa korzeniowe, ciepłe potrawy (np. zupy) oraz rozgrzewające przyprawy, takie jak czarny pieprz, imbir i kminek.

Można też sięgnąć po zioła. Przyjazne dla śledziony są m.in. korzeń arcydzięgla, żeń-szeń syberyjski, korzeń lukrecji, glistnik jaskółcze ziele, owoc kopru włoskiego, kwiat rumianku, ziele przetacznika i babki lancetowatej.

## Życie bez śledziony

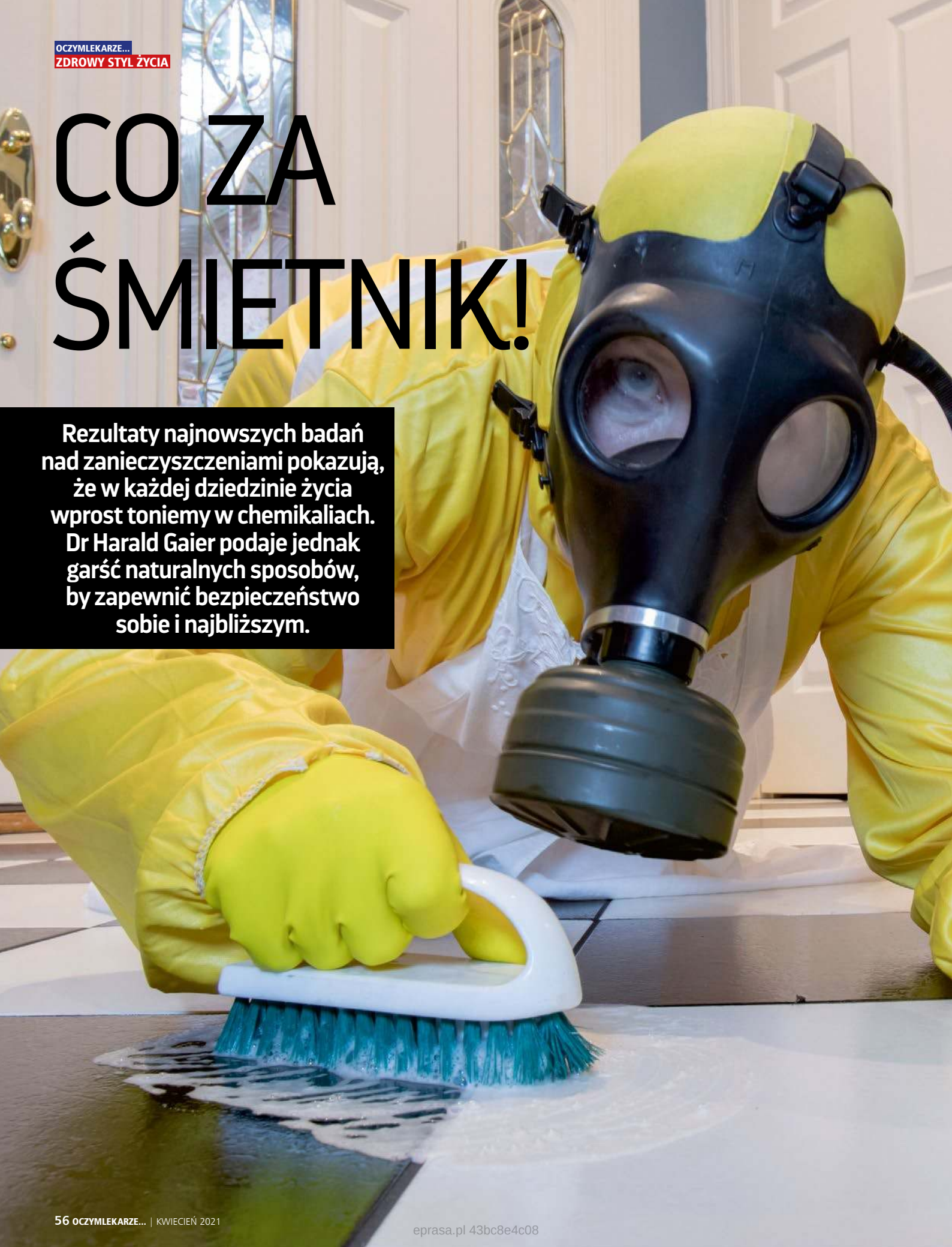
Choć to bardzo użyteczny narząd, jednak nie jest niezbędny. Czasami trzeba go chirurgicznie usunąć. Najczęściej jest to spowodowane np. uszkodzeniem organu lub małopłytkowością. Osoby cierpiące na tę przypadłość są narażone na zagrażające życiu krwotoki. Jeżeli nie pomaga im leczenie farmakologiczne, konieczne jest usunięcie śledziony. W ten sposób hamuje się wytwarzanie przeciwciał przeciwpłytkowych.

Inne części ciała, takie jak węzły chłonne i wątroba, są w stanie wkroczyć i przejąć wiele funkcji śledziony, mimo to osoby jej pozbawione stają się bardziej podatne na infekcje.

eprasa.pl 43bc8e4c08

# CO ZA ŚMIETNIK!

**Rezultaty najnowszych badań nad zanieczyszczeniami pokazują, że w każdej dziedzinie życia wprost toniemy w chemikaliach. Dr Harald Gaier podaje jednak garść naturalnych sposobów, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i najbliższym.**





eprasa.pl 43bc8e4c08



Gdy 3 lata temu wznowiono dochodzenie w sprawie śmierci dziewięcioletniej Brytyjki Elli Kiss-Debrah, po tym, jak nowe dowody wykazały, że jej zabójczy atak astmy mógł być związany z wysokim poziomem zanieczyszczeń w okolicy jej domu, znów ogarnęło nas zaniepokojenie skutkami otaczających nas ze wszystkich stron chemicznych oparów.

Te dowody nie są jednak niczym nowym. Ponad 20 lat temu biolog Joe Thornton opublikował opartą na gruntownych badaniach naukowych i przejrzyście opisaną analizę globalnego nagromadzenia toksycznych chemikaliów, znanych jako związki chloroorganiczne. Związki te występują dziś w naszym środowisku, żywności, przyrodzie, a także, w coraz większym stężeniu, w naszych ciałach. Należą do nich otoczone złą sławą zanieczyszczenia, takie jak DDT (dichlorodifenylotrichloroetan), dioksyny i PCB (polichlorowane bifenyle), ale Thornton omówił również wiele mniej znanych zagrożeń. W jego książce znalazła się nawet wzmianka o tym, że została ona wydrukowana na papierze wyprodukowanym bez użycia wybielacza opartego na chlorze, co dowodziło, że można to robić bez dalszego zanieczyszczania środowiska.

Obecnie w Amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska zarejestrowanych jest ok. 80-100 tys. związków chemicznych. Jednakże dane na temat toksyczności dostępne są tylko dla kilku tysięcy z nich, a skutki ich działania w różnych kombinacjach badane są w niewielkim stopniu lub wcale.

Dziś nie ma już żadnych wątpliwości co do tego, że wszechobecne chemikalia wyrządzają nam wielkie szkody. Niebezpieczne substancje należą zazwyczaj do jednej z 3 kategorii (chociaż te w dużym stopniu nakładają się na siebie): zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby, zanieczyszczeń przemysłowych lub organiczno-chemicznych, takich jak farby, uwalniających związki chemiczne do atmosfery (patrz ramka).

Wszystkie te substancje są źródłem maleńkich cząstek stałych, które rozprzestrzeniają się i są wykrywane w powietrzu, żywności, glebie i wodzie – właściwie niemal wszędzie. Cząstki o średnicy 10 mikrometrów lub mniejszej (PM10) są wdychane do płuc i szybko rozchodzą się po całym organizmie. Im mniejsze (PM5 lub PM2,5), tym łatwiej je wchłaniamy.

Znaczna ilość cząstek stałych zostaje w końcu rozprowadzona w całym naszym ciele (i w innych żywych organizmach), co prowadzi do licznych schorzeń, atakujących przede wszystkim płuca, wątrobę, nerki i narządy rozrodcze, a także układ odpornościowy. Cząstki te mogą wywoływać lub nasilać rozmaite problemy, poczynając od migotania przedsionków (nieregularnej pracy serca), aż po astmę, a nawet zawały.

Obecnie szacuje się, że na całym świecie 1 na 6 zgonów spowodowany jest przez zanieczyszczenia powietrza – daje to trzykrotnie więcej przypadków śmierci niż AIDS, gruźlica i malaria razem wzięte i 15 razy więcej niż wynosi liczba wszystkich ofiar wojen i przemocy[1].

O DDT wiemy dziś, że wywołuje u ludzi przedwczesne porody i związaną z nimi śmiertelność niemowląt[2], PCB powodują (jak udowodniono) uszkodzenia DNA i mutacje genów, które mogą prowadzić do raka[3], natomiast dioksyny upośledzają odporność, zaburzają działanie hormonów, modyfikują mechanizmy genetyczne komórek, wywołują schorzenia układu nerwowego i są karcynogenami (czynnikami rakotwórczymi)[4].

Zagrożone są nie tylko niemowlęta i małe dzieci. Zanieczyszczenia mogą być również czynnikiem odgrywającym rolę w wielu „chorobach stylu życia" u osób w średnim wieku. Badacze z Washington University w St. Louis śledzili przez średnio 8,5 roku stan zdrowia ponad 1,5 mln amerykańskich weteranów wojennych narażonych na zanieczyszczenia powietrza cząstkami PM2,5 i obliczyli, że mogą one być odpowiedzialne co roku za ok. 3,2 mln przypadków cukrzycy na całym świecie. Ogółem oszacowali oni, że 14% zachorowań jest skutkiem zanieczyszczeń[5].

> Na całym świecie 1 na 6 zgonów spowodowany jest przez zanieczyszczenie powietrza – to trzykrotnie więcej niż połączone skutki AIDS, gruźlicy i malarii

Chociaż przez wiele lat naukowcy twierdzili, że nie mają sposobów prawidłowej oceny potencjalnie szkodliwych skutków zatrucia powietrza, nowa technologia i postępy nauki umożliwiły im izolowanie związków chemicznych i cząstek z jego próbek oraz badanie ich interakcji z różnymi układami organizmu, jak również zmian, jakie mogą w nich wywoływać. Dzięki temu w ubiegłym dziesięcioleciu opublikowano wiele nowych badań, opisujących szczegółowo, w jaki sposób zanieczyszczenia mogą być powiązane z szerokim zakresem chorób: od grypy po autyzm.

Jednym z czołowych naukowców w tej dziedzinie jest dr Stephania Cormier, biochemik i biolog molekularny z Louisiana State University, która bada, w jaki sposób cząstki stałe tworzą szkodliwą klasę związków chemicznych, zwanych trwałymi środowiskowymi wolnymi rodnikami (EPFR), i co oznaczają one dla naszego zdrowia – szczególnie to, czy narażenie na ich wpływ we wczesnym

eprasa.pl 43bc8e4c08



życiu prowadzi do rozwoju chorób układu oddechowego w dorosłości.

Dr Cormier i jej zespół badali schematy występowania astmy w wielkomiejskim obszarze Memphis w Tennessee – stanie o szczególnie częstym występowaniu astmy dziecięcej – i odkryli, że liczba wizyt na oddziałach ratunkowych oraz hospitalizacji z powodu ataków tej choroby wzrosła między rokiem 2005 a 2015 czterokrotnie[6].

Bliższa analiza wykazała konkretne „gorące punkty" geograficzne na obszarze wielkomiejskim. Zespół dr Cormier doszedł do wniosku, że „pacjenci wysokiego ryzyka byli zgrupowani w ścisłej bliskości obiektów zanieczyszczających powietrze lub narażających na kontakt z zanieczyszczeniami, takimi jak źródła spalin z silników diesla na bardzo uczęszczanych głównych drogach, alergeny w pomieszczeniach oraz inne".

Jedną z takich okolic jest południowo-zachodnie Memphis, które badacze z University of Memphis School of Public Health opisali w oddzielnym badaniu jako „rejon mieszkalny, otoczony przez zakłady przemysłowe spalające paliwa kopalne, produkujące stal, rafinujące surowce i przetwarzające żywność, a także znaczące źródła mobilne, których emisje mogą stanowić ryzyko zagrażające zdrowiu lokalnych mieszkańców".

Dokonując analizy tego obszaru, badacze zebrali 60 różnych lotnych związków organicznych (VOC) i aldehydów, będących kolejnym częstym zanieczyszczeniem pochodzącym ze spalin. 39 z tych substancji znaleźli w ponad 86% próbek powietrza, w przeciętnych stężeniach wyższych niż te, jakie mierzono w wielu strefach przemysłowych w całych Stanach Zjednoczonych. Poza ich związkiem z astmą łączne ryzyko raka w wyniku ekspozycji na 13 znanych karcynogenów w badanych próbkach czterokrotnie przewyższało średnią krajową[7].

Zanieczyszczenia powietrza wywierają również wpływ na naszą odporność – tak przynajmniej wynika z rezultatów badań na zwierzętach, które oczywiście nie muszą stosować się do ludzi. Przykładowo dr Cormier i jej zespół stwierdzili, że zwierzęta narażone na działanie EPFR nie mają zdolności zwalczania grypy. Po wstrzyknięciu myszom jej wirusa naukowcy odkryli, że zwierzęta narażone wcześniej na kontakt z EPFR miały znacznie mniejszą zdolność zwalczania infekcji i umarło ich o 20% więcej niż w grupie kontrolnej. Co więcej, ich układ odpornościowy zachowywał się dziwnie, uruchamiając w organizmie szereg sygnałów, które w istocie wyłączają mechanizmy obronne przeciwko infekcji[8].

Zespół dr Cormier odkrył również, że zanieczyszczenia obniżały zdolność organizmu do detoksykacji.

Dla wielu sceptyków z kręgów przemysłowych, którzy nadal twierdzą, że organizm ludzki łatwo może oczyszczać się z tych chemikaliów, być może najbardziej wstrząsającym dowodem tego, że jest wręcz przeciwnie, będzie badanie przeprowadzone przez naukowców z California Department of Health Services i ich kolegów z University of California w Berkeley[9].

Przeanalizowali oni związek między ekspozycją na pestycydy na obszarach położonych w pobliżu terenów rolniczych a występowaniem zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD), sprawdzając, czy istniały jakieś zależności między długością ciąży u kobiet, ich bliskością wobec stosowanych pestycydów, rodzajem używanych środków i występowaniem autyzmu u dzieci.

Badania te ujawniły, że zamieszkiwanie w pobliżu obszarów stosowania pestycydów może sześciokrotnie zwiększać ryzyko ASD. Największe prawdopodobieństwo istniało podczas pierwszych 2 miesięcy ciąży, a najsilniejsza zależność między ekspozycją na pestycydy a ASD zachodziła w przypadku środków opartych na związkach chloroorganicznych.

Rezultaty badania zostały powtórzone przez innych naukowców z University of California w Davis, lecz tym razem najgorszymi winowajcami okazały się związki fosforoorganiczne, zawarte w produktach owado- i chwastobójczych[10].

Te badania, potwierdzone przez podobne prace na całym świecie, zdecydowanie dowodzą, że należy podejmować wszelkie starania, by unikać wszystkich tego typu pestycydów.

Dobra wiadomość jest taka, że dysponujemy wieloma sposobami zapobiegania i leczenia ich toksyczności. Oczywiście najlepszą metodą jest unikanie ich, co polega m.in. na wystrzeganiu się żywności i produktów zawierających szkodliwe związki chemiczne, a także na używaniu filtrów do wody.

Zaskoczeniem może być fakt, że przejście na dietę całkowicie organiczną pozwala całkiem szybko wypłukać z organizmu pestycydy pochodzące z żywności. W przypadku zanieczyszczeń powietrza poza maskami i pomysłowymi nowymi filtrami mamy też alternatywne możliwości zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swojej rodzinie.

Na szczęście w wielu przypadkach natura zapewniła nam to, czego nie może dać medycyna konwencjonalna: sposoby usuwania szkodliwych substancji z naszych organizmów.

Na szczęście natura zapewniła nam to, czego nie może dać medycyna konwencjonalna: sposoby usuwania szkodliwych substancji z naszych organizmów

**Zajrzyj na następne strony, by dowiedzieć się, jak chronić siebie i swoją rodzinę przed zanieczyszczeniami w powietrzu, żywności i domu.**

**BIBLIOGRAFIA**

1 Lancet, 2018; 391: 462–512
2 Lancet, 2001; 358: 110–4
3 Gefahrst Reinhalt Luft. 2011 Jan; 71(1-2): 25–32
4 J Global Biosci, 2012; 1: 10–16
5 Lancet Planet Health, 2018; 2: e301–12
6 J Asthma, 2017; 54: 842–55
7 Atmos Environ, 2013; 81: 112–6
8 Part Fibre Toxicol, 2014; 11: 57
9 Environ Health Perspect, 2007; 115: 1482–9
10 Environ Health Perspect, 2014; 122: 1103–9



eprasa.pl 43bc8e4c08



## Witaminy do walki z zanieczyszczeniami

Szereg badań naświetlił korzyści płynące z suplementowania zdrowej diety witaminami C, D, E i z grupy B oraz kwasami tłuszczowymi omega-3 w celu przeciwdziałania zdrowotnym skutkom zanieczyszczenia powietrza[1]. Szczególnie pożyteczne są suplementy selenu i witamin A, C i E, jak również innych przeciwutleniaczy[2].

**Witamina A** Sugerowana dawka dzienna: 5 tys. j.m.

**Witaminy z grupy B** Sugerowana dawka dzienna: B-50 complex według zaleceń na ulotce

**Witamina C** Sugerowana dawka dzienna: 1-3 g

**Witamina D** Sugerowana dawka dzienna: 4 tys. j.m.

**Witamina E** Sugerowana dawka dzienna: 400-600 j.m.

**Selen** Sugerowana dawka dzienna: do 200 mcg

**Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3** Co najmniej 1 g oleju rybnego, zawierającego 180 mg EPA i 120 mg DHA

Jeżeli niedawno byłeś narażony na jakiekolwiek ze znanych zanieczyszczeń, możesz spróbować przyjmowania 3 soli (wodorowęglanu sodu, wodorowęglanu potasu i węglanu wapnia) lub sproszkowanej witaminy C w wodzie jako podręcznej pierwszej pomocy w celu ograniczenia reakcji.


**BIBLIOGRAFIA**

1 Nutrients, 2015; 7:10398–416
2 Arch Environ Health, 1974; 28: 105–13


# Walka z domowymi zanieczyszczeniami

Jeżeli sądzisz, że pozostawanie w domu jest dobrym rozwiązaniem, lepiej przemyśl to jeszcze raz. Liczne badania pokazują, że powietrze w pomieszczeniach jest bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz, nawet w sercu obszarów przemysłowych, takich jak New Jersey, a to głównie z powodu chemikaliów zawartych w materiałach budowlanych, wyposażeniu wnętrz, produktach czyszczących i toaletowych oraz w innych artykułach gospodarstwa domowego, nie wspominając o zanieczyszczeniach w żywności i napojach. Poniżej przedstawiamy kilka zasadniczych problemów oraz sposoby minimalizowania ryzyka.

## Problem: Pestycydy w żywności

W 2006 r. badacze z Emory University w stanie Georgia przetestowali próbki porannego i wieczornego moczu dzieci w wieku od 3 do 11 lat, których domy sprawdzono przedtem, by upewnić się, że nie ma w nich pestycydów. W okresie pobierania próbek dzieci przez 3 dni stosowały dietę kontrolną (zwy-


REKLAMA

OZONOTERAPIA
z wypoczynkiem nad polskim morzem

Jedyny taki ośrodek w kraju, stworzony ze wsparciem środków unijnych, na wzór sanatoriów w Truskawcu na Ukrainie. Połączenie szerokich plaż, lasów, ciszy i spokoju z najwyższej jakości usługą ozonoterapii. Pomagamy zarówno w leczeniu chorób i rozwiązywaniu problemów zdrowotnch, jak również w ramach profilaktyki i wzmacniania układu immunologicznego oraz w regeneracji organizmu po przejściu infekcji koronawirusem covid-19.

**Nasza oferta obejmuje leczenie:**

- trudno gojących się ran o różnej patogenezie i etiologii, zwłaszcza w przypadkach występowania silnej oporności na antybiotyki,
- zespółu stopy cukrzycowej ,
- owrzodzeń żylnych,
- ran po oparzeniach,
- ropni, czyraków, egzemy,
- owrzodzeń układu trawiennego.



**Oferowane formy podania ozonu:**

- suche kąpiele ozonowe – zarówno rękawy ozonowe, jak i kombinezon na całe ciało: leczenie stopy cukrzycowej, trudno gojących się ran, owrzodzeń, schorzeń dermatologicznych,
- woda ozonowa – schorzenia układu trawiennego: owrzodzenia układu trawiennego, przemywanie trudno gojących się ran.
- oliwa ozonowa – leczenie schorzeń dermatologicznych oraz zabiegi kosmetyczne,
- ozonowanie płynów infuzyjnych, w celu przemywania trudnogojących się ran,
- insuflacje rektalne – stosowane jako alternatywa dla podania dożylnego, gdyż ozon podany tą drogą wywiera również działanie ogólnoustrojowe. Dostaje się do ściany jelita grubego, przez którą przenika do krwi. Zabieg nieskomplikowany i bezbolesny. Ocenia się, że skuteczność 3 zabiegów dojelitowych jest równa 2 zabiegom autohemotransfuzji. Metoda polecana szczególnie pacjentom, u których występują choroby w obrębie jelita grubego, gdyż miejscowe działanie ozonu będzie się w tym wypadku sumowało z ogólnoustrojowym. Ten typ terapii może być także stosowany u dzieci.
- vacuum, masaż ozonem – zabiegi kosmetyczne na zasadzie bańki chińskiej, wykorzystują ozon i podciśnienie.
- woda wodorowa – ma właściwości antyoksydacyjne, poprawia pamięć i koncentrację, pomaga w leczeniu cukrzycy i nadciśnienia tętniczego, oczyszcza organizm i reguluje jego pracę,
- zabiegi z bursztynem – masaż,
- bania ruska – oczyszczenie organizmu,
- fitosauna (beczka cedrowa) – oczyszczenie organizmu dla osób, które nie mogą korzystać z bani ruskiej,
- mydło bursztynowe – autoski produkt kosmetyczny.

Ozonoterapia jest metodą stosowaną w medycynie od dawna, wspomaga leczenie podstawowe, zwłaszcza gdy to nie daje zadowalających wyników. Polega na wykorzystaniu mieszaniny ozonu i tlenu w odpowiednim stężeniu. Ozon:

- poprawia krążenie krwi w naczyniach,
- stymuluje metabolizm komórkowy, co przyspiesza proces ziarninowania, a w konsekwencji usprawnia gojenie tkanek,
- aktywizuje mechanizmy obronne, mające korzystny wpływ na likwidację lub redukcję procesów zapalnych,
- powoduje wzrost odporności organizmu poprzez pobudzanie układu immunologicznego i produkcję limfocytów T,
- wykazuje silne działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i pierwotniakobójcze, a także inaktywuje wirusy.



Nasz zespół uczył się i współpracuje z lekarzami z Rosji oraz Ukrainy. Pracujemy na najwyższej jakości medycznych, certyfikowanych ozonatorach Bozon – Line.

Holiday Ozon O3 SPA

**Holiday Ozon SPA**

82-110 Sztutowo, ul. Obozowa 9C • tel: +48 502 281 992 • www.ozon-spa.pl • www.econika.pl



eprasa.pl 436c8e4c08

kłą). Następnie przez 5 dni jadły ekologicznie uprawiane owoce, warzywa i zboża, po czym ponownie na 6 dni przechodziły na dietę kontrolną. Spożycie mięsa i produktów mlecznych pozostawało niezmienione przez cały czas trwania eksperymentu, gdyż zawierają one mniej pestycydów (chloropiryfosu i malationu), które monitorowano w doświadczeniu[1].

Ekspozycja na chloropiryfos powiązana jest z zaburzeniami pracy mózgu i zmniejszoną pamięcią roboczą[2]. Jak odkryli badacze z Emory, gdy dzieci spożywały żywność ekologiczną, poziom pestycydów natychmiast spadał, i to bardzo znacząco, i pozostawał niski przez 5 „organicznych" dni.

W innym badaniu naukowcy z University of Washington dokonali oceny ekspozycji na zawarty w żywności pestycyd fosforoorganiczny poprzez monitorowanie dzieci w wieku przedszkolnym. Przez 3 dni przed zebraniem próbek moczu rodzice prowadzili dzienniki żywieniowe, opierając się na informacjach z etykiet, by odróżnić produkty ekologiczne od konwencjonalnych. Dzieci sklasyfikowano następnie jako stosujące dietę organiczną lub tradycyjną na podstawie analizy wpisów w dziennikach. Odnotowano również użycie pestycydów w każdym domu.

Badacze zebrali 24-godzinne próbki moczu małych uczestników na diecie ekologicznej oraz konwencjonalnej i zmierzyli w nich poziom metabolitów fosforoorganicznych. Dzieci z drugiej grupy wykazywały czterokrotnie wyższy ich poziom.

Ogromna różnica poziomu metabolitów pestycydowych sugeruje, że spożywanie ekologicznych owoców, warzyw i soków może szybko obniżyć poziom ekspozycji dzieci z przekraczającego próg bezpieczeństwa do mieszczącego się w zakresie pomijalnego ryzyka[3]. Ten sam zespół badaczy porównał także pozio-





## Truciciele atmosfery

Zanieczyszczenia powietrza obejmują związki chemiczne pochodzące z różnorodnych źródeł.

**Cząstki stałe** ze spalin pojazdów, spalania węgla i drewna, procesów przemysłowych i rozpuszczalników
**Tlenek węgla**
**Ołów**
**Tlenek azotu**
**Ozon** ze smogu
**Dwutlenek siarki** ze spalania przemysłowego i domowego oraz z elektrowni
**Aldehydy**, m.in. formaldehyd ze spalin silnikowych
**Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne** z pojazdów silnikowych i procesów przemysłowych
**Lotne związki organiczne** z pojazdów, zakładów przemysłowych, elektrowni i źródeł domowych (np. farb)
**Tlenek azotu, chlorowodór, fluorowodór i amoniak**, będące przemysłowymi produktami ubocznymi
**Tetrachloroetylen** stosowany do prania chemicznego
**Benzen** z wdychanego dymu papierosowego
**Formaldehyd** uwalniany z farb, klejów i materiałów drzewnych w budownictwie
**Azotany i fosforany** z nawozów sztucznych
**Fenole**, m.in. triklosan i bisfenol
**Polifluorowęglowodory**
**Ksyleny** stosowane w środkach czyszczących i rozcieńczalnikach do farb
**Elektrosmog** jest nie mniej szkodliwy niż chemikalia

## W przypadku zatrucia zanieczyszczeniami

Jeżeli masz poważne problemy zdrowotne z powodu zanieczyszczeń, rozważ poniższe metody.

**Przyjmowanie fosfolipidów** dożylnie, doustnie lub doodbytniczo za pomocą lewatywy. Te tłuszcze, będące najważniejszymi związkami sygnałowymi w organizmie, są wysoce skuteczne w eliminowaniu toksyn nagromadzonych ze środowiska.

**Kontrowersyjny protokół Hubbarda**, opracowany przez twórcę scjentologii. Udowodniono, że skutecznie usuwa on zatrucia chemiczne, m.in. wysoce toksyczne stężenia PCB i innych chemikaliów stwierdzone u ratowników po katastrofie World Trade Center[1]. Protokół ten obejmuje ćwiczenia, długie sesje w saunie (trwające godzinę) i suplementy, szczególnie wysokie dawki (co najmniej 100 mg) niacyny kilka razy w tygodniu, czego należy próbować wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego i doświadczonego lekarza. W usunięciu toksyn z przewodu pokarmowego pomoże również przyjmowanie substancji wiążących je chemicznie, takich jak aktywowany węgiel drzewny lub zeolit.

**BIBLIOGRAFIA**
1 Chemosphere, 2007; 69;1320-5



eprasa.pl 43bc8e4c08



my metabolitów pestycydów u dorosłych i stwierdził, że najniższy poziom występował u osób, które z największą regularnością stosowały produkty z upraw ekologicznych[4].

Wszystkie te badania prowadzą do uspokajającej konkluzji, że gdy tylko przejdziemy na dietę organiczną, poziom chemikaliów w naszym organizmie spadnie bardzo szybko.

### Rozwiązanie: Jeśli tylko to możliwe, przejdź na dietę całkowicie organiczną.

## Problem: Zanieczyszczenia i metale ciężkie w rybach

Wiele osób rezygnuje ze spożywania owoców morza, ponieważ wyobraża sobie, że są obecnie zatrute w sposób nieodwracalny. Podtrzymując ten strach, rządy Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, jak również innych państw, na podstawie oceny ryzyka i korzyści apelują do kobiet w ciąży i matek karmiących, by unikały pewnych gatunków ryb oraz tych połowianych w określonych regionach[5].

Badania wykazały jednak, że można obniżyć spożycie najważniejszych zanieczyszczeń w niektórych tłustych rybach, takich jak łosoś lub pstrąg, usuwając po prostu ich skórę przed gotowaniem[6].

### Rozwiązanie: Zdejmuj skórę z tłustych ryb, zanim je ugotujesz.

## Problem: Środki zmniejszające palność

Oprócz chemikaliów w żywności i napojach jesteśmy narażeni także na bromowane środki zmniejszające palność (BFR), stosowane do tkanin, gąbek w meblach i wyrobów dla dzieci, izolacji budowlanej, dywanów, pościeli, zasłon, siedzeń i desek rozdzielczych w samochodach, a także do przewodów elektrycznych i wielu urządzeń elektronicznych.

Ponieważ nie są one związane chemicznie z materiałem, lecz dodawane do niego w procesie produkcji albo natryskiwane na gotowe wyroby, zazwyczaj ulatniają się w postaci oparów lub unoszących się w powietrzu cząstek, które często przywierają do powierzchni lub osiadają na nich wraz z kurzem. Tarcie i ciepło wytwarzane podczas normalnego użytkowania wyrobu – np. siedzenie na kanapie podczas oglądania telewizji – przyspiesza ich uwalnianie. Użycie BFR ogromnie wzrosło w ostatnim ćwierćwieczu w wyniku troski o zapewnienie bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Stosuje się do tego celu cały szereg produktów. Najpopularniejsze z nich to zaburzający aktywność enzymów tetrabromobisfenol A (TBBPA), heksabromocyklododekan (HBCD) zmieniający homeostazę tarczycy oraz polibromowane etery difenylowe (PBDE) – związki, które mogą wywoływać raka, zabijać komórki mózgowe i wywierać szkodliwy wpływ na rozwój[6].




RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.**

1. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
2. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

**Antyradiator ® Radion**
**cena: 59zł/1szt.**

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
**www.antyradiator.pl**
Zamów telefonicznie:
**tel. 607 461 658**

REKLAMA

**Rozwiązanie: Stosuj naturalną wełnę we wszystkich miękkich meblach, takich jak sofy, oraz w wyposażeniu sypialni, takim jak poduszki i kołdry. Wełna nie wymaga chemicznych środków zmniejszających palność, ponieważ z natury jest wysoce ognioodporna[7].**



## Problem: Elektroniczne gadżety, takie jak czytniki e-booków, komputery, tablety i telefony

Wszystkie te wyroby również zawierają środki zmniejszające palność, ponieważ nagrzewają się podczas używania, a wytwarzane ciepło sprawia, że wydzielają te same lotne związki BFR, jakie stosowane są w meblach. Ponadto odpowiedzialne są za wytwarzanie elektrosmogu.

**Rozwiązanie: Często przewietrzaj pomieszczenia, w których używa się takich urządzeń. Mądrą rzeczą jest też całkowite wyłączanie sprzętu elektronicznego w nocy, szczególnie jeżeli znajduje się w sypialni.**

## Problem: Bisfenol A w plastikowych opakowaniach i butelkach

Wiele wysiłków poświęcono poszukiwaniom głównej przyczyny narastającej epidemii otyłości w krajach uprzemysłowionych. Swój udział mają w niej cukier i sztuczne słodziki, ale jeszcze jednym ważnym winowajcą jest związek chemiczny o nazwie bisfenol A (BPA), uwalniający się z plastikowych opakowań żywności, butelek oraz wyściółek puszek, w które pakuje się warzywa, zupy, ryby, napoje i inne produkty.

BPA wywołuje zaburzenia endokrynologiczne (czyli wywierającym wpływ na hormony, takie jak insulina i estrogen), a jego poziom w moczu w badaniach populacyjnych i modelach eksperymentalnych konsekwentnie wiąże się z otyłością [8].

**Rozwiązanie: Unikaj gotowych posiłków i paczkowanej żywności, a napoje kupuj wyłącznie w szklanych butelkach. Warto również zrezygnować z plastików oraz dokładnie czytać ulotki wszystkich leków i wszelkie etykiety żywności, które w ostatnich latach stały się bardziej szczegółowe i wyczerpujące. Pij wodę w szklanych butelkach lub filtruj kranówkę.**



## Obniżenie poziomu zanieczyszczeń w domu



*Jedz produkty organiczne[1].*

*Zdejmuj skórę z tłustych ryb.*

*Unikaj źródeł domowych pestycydów* (np. proszków przeciwpchelnych dla zwierząt, sprajów przeciwpleśniowych, podobnych produktów przeznaczonych do używania w ogrodzie itp.) i nigdy nie stosuj ich w pobliżu dzieci.

*Unikaj plastikowych pojemników do przechowywania żywności i butelek na wodę.*

*Oczyszczaj wodę z kranu z ubocznych produktów dezynfekcji, takich jak chlor, za pomocą dobrego filtra.*

Dzbanki filtrujące usuwają praktycznie wszystkie metale ciężkie. Czyść je co tydzień i pomyśl o przechowywaniu wody w lodówce, co może spowolnić wzrost bakterii. Możesz też rozważyć zastosowanie filtra odwróconej osmozy z dodatkowym filtrem węglowym, zawierającego półprzepuszczalną membranę, która odseparuje wirusy, pestycydy, pasożyty, chlorki, hormony i węglowodory. Dodatkowy filtr usunie również fenole.

*Gdy wstawisz nowe meble, wietrz dom przez okres do 3 dni, by pozbyć się cząstek zanieczyszczeń.*

*Po pracach budowlanych z dużym stężeniem lotnych związków organicznych (VOC)* przeprowadź „wypiekanie", podgrzewając przestrzeń do 38°C, otwierając okno i włączając system wentylacji na pełną moc. Powtarzaj to przez 2-3 dni. Ten zabieg ma pomóc w szybszym uwolnieniu chemikaliów. W pomieszczeniach o wysokim stężeniu VOC umieść pochłaniacze zawierające krzemian glinu lub zeolit, do których, jak wiadomo, przywierają VOC.

*Unikaj kupowania wykładzin podłogowych,* które zawierają ok. 100 chemikaliów, m.in. środki grzybobójcze i zapobiegające plamieniu. Wybieraj twarde pokrycia podłogowe, takie jak drewno lub płytki, oraz dywany wykonane z bawełny, wełny lub 100% nylonu.

*Maluj farbami o niskiej zawartości VOC lub wodnymi.*

*Używaj produktów czyszczących, toaletowych i kosmetycznych wyprodukowanych ze składników naturalnych.*

*Wybieraj szafki i blaty z litego drewna,* a jeżeli są wykonane z klejonych materiałów kompozytowych, pokryj wszystkie odkryte powierzchnie wodnym lub niskotoksycznym środkiem uszczelniającym.

*Zdejmuj buty, gdy wchodzisz do domu,* by uniknąć wnoszenia z zewnątrz pestycydów i innych związków chemicznych.

*Zastosuj zrównoważony system wentylacji mechanicznej,* taki jak wentylator z odzyskiem ciepła, by w nieprzerwany sposób wpuszczać świeże powietrze z zewnątrz.

*Często stosuj systemy detoksykacji,* takie jak sauny lub koce na daleką podczerwień, by wypocić toksyny.

**BIBLIOGRAFIA**

1 Environ Health Perspect, 2003; 111: 377–82



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Problem: Chemikalia w pieluszkach dziecięcych



Istnieją bogate dowody naukowe mówiące o niebezpieczeństwach, jakie niesie ze sobą pestycyd o nazwie glifosat, okryty złą sławą zabójca chwastów[4]. Jednakże w 2016 r. poruszenie wywołało pewne francuskie czasopismo, gdy doniesiono w nim, iż dziecięce pieluszki zawierają glifosat, formaldehyd i szereg innych związków chemicznych znanych z działania rakotwórczego oraz innych szkodliwych skutków. Rząd francuski rozpoczął własne dochodzenie i w styczniu 2019 r. opublikował jego rezultaty, potwierdzając wstępne testy i domagając się od producentów podjęcia kroków w celu wyeliminowania tych toksyn z dziecięcych pieluszek[10].

**Rozwiązanie: Wróć do stosowania pieluszek wielorazowych, dopóki sprawa nie zostanie rozwiązana.**

## Problem: Talk w proszku, używany do kąpieli dzieci i w kosmetykach dla dorosłych

Talk (który zawiera azbest) stosowany jest jako wypełniacz w produkcji papieru, a także plastiku, farb i lakierów, gumy, żywności, leków i wyrobów ceramicznych.

Zasypka talkowa dla dzieci również zawiera azbest, mogący zwiększać ryzyko pewnego typu raka płuc, zwanego międzybłoniakiem, jak również raka jajników w późniejszym życiu[11].

W produktach dla dorosłych talk używany jest w większości kosmetyków do makijażu, takich jak podkłady, kremy i środki nawilżające, cienie do oczu, róże, tusze do rzęs, szminki, pudry sypkie i w kamieniu oraz dezodoranty.

**Rozwiązanie: U dzieci zastąp talk mąką kukurydzianą, która jest równie skuteczna. W przypadku dorosłych stosuj alternatywne produkty higieniczne i kosmetyczne.**

**BIBLIOGRAFIA**

1 Environ Health Perspect, 2006; 114: 260–3
2 Proc Natl Acad Sci USA, 2012; 109: 7871–6; Environ Health Perspect, 2011; 119: 1196–201
3 Environ Health Perspect, 2003; 111: 377–82
4 Environ Health Perspect, 2015; 123: 475–83
5 Public Health Nutr, 2018; 21: 2149–59
6 US Environmental Protection Agency, Health effects of brominated flame retardants, 2007
7 International Wool Textile Organisation, Flame resistance
8 JAMA, 2012; 308: 1113–21; J Clin Endocrinol Metab, 2012; 97: E223–7
9 Food Chem Toxicol, 2015; 84: 133–153; Environ Health, 2016; 15: 19
10 French agency for food, environmental and occupational health & safety (ANSES), Safety of baby diapers, January 2019
11 Epidemiology, 2016; 27: 334–46

## Zioła, które pomogą oczyścić organizm

Oto najlepsze suplementy, które pomogą Ci zmniejszyć obciążenie toksynami. W mojej praktyce z powodzeniem stosowałem wszystkie z nich.



**Ashwagandha (*Withania somnifera*),** witania ospała, roślina z rodziny psiankowatych, od tysięcy lat stosowana w medycynie ajurwedyjskiej. Podnosi poziom glutationu, jednego z najsilniejszych przeciwutleniaczy w naszym organizmie. Badanie męskiej płodności wykazało również, że roślina ta hamuje powstawanie wolnych rodników, wywołujących stres oksydacyjny[1].



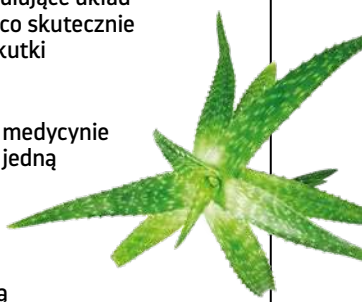
**Amla, znana również jako agrest indyjski (*Phyllanthus emblica officinalis*).** Badania wykazują, że roślina ta jest potężnym wymiataczem wolnych rodników i środkiem przeciwzapalnym, mającym również własności leczące raka i zapobiegające mu[2].



**Neem, czyli miodla indyjska (*Azadirachta indica*),** również ma, jak wykazano, niezwykle silne działanie przeciwutleniające, a dodatkowo zapobiega uszkodzeniom oksydacyjnym DNA oraz czerwonych krwinek[3].



**Guduchi (*Tinospora cordifolia*),** podobnie jak wcześniej wymienione rośliny, ma prawdopodobnie silne działanie modulujące układ immunologiczny[4], co skutecznie łagodzi liczne szkodliwe skutki zanieczyszczeń cząstkami stałymi.



**Aloes zwyczajny (*Aloe vera*).** Ten sukulent, znany w medycynie ajurwedyjskiej pod nazwą Ghrit kumari, uważany jest za jedną z najlepszych roślin do oczyszczania powietrza, mogącą podobno skutecznie odfiltrować takie związki chemiczne jak formaldehyd i benzen.

**Spirulina i *Chlorella vulgaris*.** Obie te algi zmniejszają konsekwencje zanieczyszczeń, ale spirulina, jak udowodniono, ma znacznie silniejsze działanie przeciwutleniające[5]. Niektóre preparaty są w stanie, jak twierdzą ich producenci, oczyścić organizm zarówno z metali ciężkich, jak i składników plastiku, takich jak bisfenol A, w ciągu zaledwie 6 miesięcy.



**BIBLIOGRAFIA**

1 Reprod Biomed Online, 2018; 36: 311–26
2 Eur J Cancer Prev. 2011; 20: 225–39
3 J Agric Food Chem, 2009; 57: 6990–6; Asian Pac J Trop Biomed, 2013; 3: 505–14
4 Anc Sci Life, 2012; 31: 151–9
5 J Agric Food Chem, 2005; 53: 4207–12

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Nogi bez skazy



Po zimowych miesiącach spędzonych w ogrzewanych lub klimatyzowanych wnętrzach, w rajstopach i pełnym obuwiu, nasze łydki i stopy potrzebują odrobiny uwagi. Wystarczy kilka domowych zabiegów, aby znów były gładkie i pięknie prezentowały się w sandałkach.

„Chcę oglądać Twoje nogi...” hit Czarno-Czarnych z tym wpadającym w ucho refrenem każdej wiosny niosą fale radiowe kolejnych rozgłośni. Jednak nim damy się przekonać muzykom, warto poświęcić chwilę na to, by nasze nogi stały się atutem takim, jak u Taylor Swift, Jamie Lee Curtis czy Heidi Klum, które tak bardzo dbają o swoje dolne kończyny, że aż ubezpieczyły je na miliony dolarów.

Sekret tkwi w odpowiednim nawilżeniu i odżywieniu. Jeśli bowiem skórze brakuje wody, momentalnie staje się ona sucha i chropowata. Szorstkie łydki i pękające pięty to zmora wielu z nas, jednak wystarczy przeprowadzić kilka prostych zabiegów. Potrzebne do pielęgnacji środki znajdziesz we własnej kuchni.

## Maska z mięty

2 łyżki suszonego zioła zalej połową szklanki gorącego mleka. Odstaw pod przykryciem do zaparzenia. Jeśli konsystencja jest zbyt płynna, odcedź nadmiar mleka lub dodaj 3 łyżki świeżo posiekanej pietruszki. Nakładaj na zmęczone nogi dopiero po wystudzeniu. Po upływie 20 min zmyj ciepłą wodą.



## Maska z ananasa dla suchych stóp

4 plastry świeżego ananasa rozgnieć widelcem w misce. Dodaj 2 łyżki mleka kokosowego. Nałóż na umyte stopy i owiń w folię spożywczą. Pozostaw na 20 min. Następnie usuń maskę i umyj nogi letnią wodą. Ten zabieg wskazany jest dla mocno wysuszonej skóry.

Dzięki aktywności proteolitycznej zawartej w nim bromelainy ananas idealnie nadaje się jako składnik peelingów enzymatycznych[1]. W przeprowadzonych próbach badacze porównali działanie kremu do pielęgnacji skóry, zawierającego ekstrakt z ananasa (2%), z placebo[2]. Okazało się, iż krem poprawia poziom nawodnienia naskórka oraz zmniejsza TEWL. Ci sami uczeni, po zastosowaniu podobnego preparatu, wykazali również jego wpływ na podrażnienia, ciemne plamy na skórze oraz nadmierne wydzielanie łoju skórnego po zaledwie 2 tygodniach stosowania[3].





eprasa.pl 43bc8e4c08

## Kąpiel kozieradkowa

Aby zapobiec powstawaniu pęknięć na skórze pięt, regularnie mocz stopy w naparze z nasion kozieradki. 2 łyżki nasion wsyp do głębokiej misy i zalej 2 l gorącej wody. Pozostaw do ostygnięcia. Gdy kąpiel jest ciepła, zanurz w niej stopy na kwadrans. Możesz ją wzbogacić, dodając po 2 łyżki rumianku i siemienia lnianego.



## Cytrusowe orzeźwienie

Do wanny z letnią wodą dodaj szklankę wyciśniętego soku z cytryny, tyle samo mleka oraz 1/4 szklanki oliwy z oliwek. Zanurz opuchnięte nogi w takiej kąpieli na kwadrans. To obkurczy naczynka i pozwoli zmniejszyć obrzęki.

## Maska ziemniaczano-jajeczna

Ugotuj w mundurkach 2 średnie ziemniaki. Rozgnieć je. Dodaj surowe żółto jajka i 2 łyżki mleka. Jeszcze ciepłą maskę nałóż na stopy i owiń gazą lub folią. Trzymaj ok. 20 min. Zmyj letnią wodą.



## Aromatyczny peeling

Wyniki badania z 2013 r. sugerują, że kwas kawowy zawarty w nasionach kawy to przeciwutleniacz, który może podnieść poziom kolagenu i zmniejszyć przedwczesne starzenie się komórek[9]. 4 łyżki stołowe mielonej kawy wsyp do kubka i zalej wrzątkiem, tak by centymetr wody przykrywał fusy. Odstaw pod przykryciem do zaparzenia. Gdy fusy opadną na dno, a płyn ostygnie, odsącz nadmiar wody. Do pozostałej papki dodaj pół szklanki cukru i 1/4 kubka oliwy z oliwek. Wymieszaj i nakładaj na skórę. Peeling wykonuj kolistymi ruchami od stóp do kolan, spłucz ciepłą wodą.



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Kompres z siemienia lnianego

Do 2 l gorącej wody wsyp 100 g siemienia lnianego. Zostaw na ok. 10-20 min. Gdy kisiel przestygnie, ale będzie przyjemnie ciepły dla skóry, zanurz w nim stopy i zostań tak na 20 min. Po tym czasie, gdy podeszwy zmiękną, delikatnie użyj pumeksu, by usunąć nadmiar naskórka. Zmyj resztki nasion lnu letnią wodą.



## Zimny natrysk

Eksperci z Mayo Clinic wskazują, że ulgę zmęczonym, ciężkim i opuchniętym nogom przyniesie także masaż pod prysznicem. Stań pod strumieniem letniej wody i szczotką do ciała masuj nogi szybkimi, okrężnymi ruchami. Posuwaj się od stóp i łydek do bioder. Gdy dotrzesz do pachwin, obniż nieco temperaturę wody i powtórz zabieg, masując ciało od dołu do góry. Skończ, kiedy woda będzie całkowicie zimna. Osusz nogi, zaczynając od stóp. Jeżeli to one są najbardziej opuchnięte, masuj je gumowymi piłeczkami z kolcami albo małą butelką z wodą. Przez kilka minut przesuwaj jeżykiem po stopach w przód i w tył lub – jeśli go nie masz – przetaczaj butelkę po podłodze podeszwą.



## Ratunek dla pękających pięt

350 g miodu dodaj do miski z 0,5 l ciepłej wody. Wszystko dobrze wymieszaj. Mocz nogi przez ok. 20 min. Miód jest naturalnym środkiem nawilżającym oraz przeciwbakteryjnym, a przy tym łagodzi ewentualne podrażnienia[5]. Taka kąpiel ukoi popękaną skórę i nawilży ją.

## Pochwała mocznika

Przeprowadzone badania dowodzą skuteczności preparatów zawierających w swoim składzie mocznik – lub jego pochodne, np. alantoinę (5-ureidohydantoinę) – w leczeniu i pielęgnacji suchej skóry. Zaobserwowano w nich wzrost gęstości cementu międzykomórkowego naskórka już po upływie pierwszego tygodnia kuracji preparatem z mocznikiem w porównaniu z placebo, zawierającym tylko podłoże kosmetyczne[7]. Warto wiedzieć, że na skuteczność działania preparatów wpływa rodzaj formulacji kosmetycznej. W przypadku emulsji typu olej w wodzie czas aktywnego działania kosmetycznego mocznika wynosi do kilkudziesięciu minut, natomiast w emulsjach typu woda w oleju wydłuża się on do kilku, a nawet kilkunastu godzin od chwili aplikacji preparatu[8].



## Kąpiel octowa

Do miski ciepłej wody dodaj 250 ml octu jabłkowego. Zamieszaj. W takim roztworze wymocz nogi przez kwadrans. Zawarty w occie kwas zmiękczy stwardniałą skórę, którą teraz łatwo usuniesz pumeksem. Po zabiegu koniecznie nawilż stopy kremem lub łyżką oliwy z oliwek.

## Naturalna myjka

Umieść w małym bawełnianym woreczku lub odciętej stopie ze zużytej rajstopy pół szklanki płatków owsianych, 1/4 szklanki mleka w proszku i 2 łyżki miodu. Woreczek zawiąż i wrzuć do kąpieli. Po ok. 20 min użyj go jako myjki, pocierając nim nogi. Następnie spłucz ciało ciepłą wodą.



eprasa.pl 43be8e4e08

## Balsam orzechowy

Do niewielkiego garnuszka wlej 100 ml oleju makadamia, 200 ml oleju migdałowego i 150 ml oleju z awokado. Dodaj 90 g czystego wosku pszczelego. Podgrzewaj na niewielkim ogniu przez ok. 5-7 min, ciągle mieszając. Wosk pszczeli powinien się w całości rozpuścić. Stopniowo dodawaj 180 ml wody mineralnej, nie przerywając mieszania. Zdejmij garnuszek z ognia, ciągle mieszając. Gdy mikstura ostygnie do ok. 40°C, dodaj 5 ml lawendowego olejku eterycznego. Mieszaj do momentu, aż całkowicie wystygnie. Teraz możesz wmasować ją na suche łydki i stopy. To, czego nie wykorzystasz, przechowuj w lodówce.

## Peeling z płatków owsianych



Zmiękcza i odżywia naskórek. 50 g zmielonych płatków owsianych zmieszaj z całym kubkiem jogurtu naturalnego i zostaw na pół godziny, by mogły napęcznieć. Następnie nakładaj masę na nogi od kolan po koniuszki palców. Delikatnie pocieraj skórę, zwiększ nacisk dopiero na podeszwach. Peeling zmyj po 20 min masażu, a skórę nawilż balsamem. Ekstrakty z płatków owsianych wykazują znaczącą poprawę kliniczną w zakresie suchości skóry, łuszczenia się, szorstkości i intensywności swędzenia.

Jak dowodzą testy, mają również działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Możesz więc potraktować je jak maskę kojącą podrażnienia naskórka[4].



## Okład aloesowy

Utnij 3 duże liście aloesu. Umyj je i wydrąż z nich miąższ. Jego 2 łyżki zmieszaj z 2 łyżkami oleju z kiełków pszenicy oraz 2 łyżeczkami sproszkowanej kurkumy. Taką papką posmaruj nogi. Zostaw na kwadrans, a następnie zmyj chłodną wodą. Taka maska działa kojąco i nawilżająco, a przy tym pomaga zwalczyć uczucie ciężkich nóg. W pewnym badaniu dowiedziono, że preparat zawierający olej z kiełków pszenicy oraz ekstrakty z aloesu i kurkumy najlepiej nawilżał skórę[5].

REKLAMA

Zdrowych i spokojnych
ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY
wszystkim klientom **Studio Medycyny Holistycznej**
– **Gabinety Naturoterapii i Chiropraktyki**
oraz uczniom i sympatykom **Centrum Szkoleniowego Holistyka**
*życzy* ***Magdalena Maria Boroń***
www.studioholistyki.pl • www.holistyka-odz.pl

CENTRUM SZKOLENIOWE HOLISTYKA

eprasa.pl 43bc8e4c08



## Kurkuma na odświeżenie i nie tylko

Przegląd 8 badań wykazał pozytywny wpływ kurkumy stosowanej miejscowo na skórę. Moczenie nóg w wodzie z tą przyprawą łagodzi obrzmienia oraz zmęczenie stóp obolałych od tańczenia przez całą noc lub zbyt długiego chodzenia w butach na wysokim obcasie. Proszek z ostryżu długiego ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, a przy tym odżywia i regeneruje skórę. Ponadto pomaga likwidować oznaki jej starzenia i poprawia koloryt[10]. Do miski z chłodną wodą dodaj łyżeczkę kurkumy. W takim roztworze zanurz stopy na 15 min. Następnie opłucz je i dokładnie osusz.



## Olejkowa kuracja

Łyżkę oleju kokosowego połącz z łyżeczką soku z cytryny oraz 3-4 kroplami oleju miętowego lub lawendowego. Wszystko dokładnie wymieszaj i nałóż na spękane pięty. Załóż skarpety i połóż się spać. Rano uważaj, gdyż jeśli skóra nie wchłonęła tłuszczów, to stopy mogą być śliskie. Umyj je ciepłą wodą z mydłem i dokładnie osusz. Zabieg powtarzaj co wieczór, aż pęknięcia znikną.

## Nawilżająca kąpiel

Wymieszaj ok. 4-10 kropli (zależy, jak intensywny zapach chcesz uzyskać) olejku eterycznego z geranium, róży lub rumianku z 15 ml mleka i dodaj do wody w wannie. Zanurz w niej nogi na kwadrans. Potem je umyj, zrób peeling i, jeżeli skóra Twoich łydek nadal będzie tego potrzebowała, wklep w nią łyżeczkę oleju kokosowego.





## Bananowo--kokosowa maska

Codziennie przed snem namocz stopy w ciepłej wodzie i delikatnie przetrzyj je pumeksem, a łydki potraktuj peelingiem. Następnie dokładnie jej spłucz i wysusz. Rozgnieć 3 spore banany z 6 łyżkami oleju kokosowego i wmasuj w łydki oraz podeszwy. Zostaw na pół godziny, a następnie zmyj ciepłą wodą. Znów osusz nogi i wmasuj w nie odrobinę olejku kokosowego, załóż parę czystych skarpetek i zostaw je na nogach na całą noc.

## Odżywczy okład

Dokładnie wymieszaj 4 łyżki miodu naturalnego, 2 łyżki śmietany oraz 2 żółtka. Następnie nałóż na oczyszczoną skórę nóg. Zostaw na kwadrans. Po tym czasie dokładnie zmyj ciepłą wodą. Maseczka ma silne działanie nawilżające.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Biochem Eng J 2010; 52:205-11
2. Acta Pol Pharm – Drug Res 2016; 73:485-94
3. Acta Pol Pharm – Drug Res 2016; 73:219-27
4. 7 J Drugs Dermatol. 2015 Jan;14(1):43-8
5. 2 J Cosmet Dermatol. 2013 Dec;12(4):306-13
6. 6 Pharmacognosy Res. 2010 May-Jun; 2(3): 146-151
7. Dermatol. Estet. 2002, 3(20), 18
8. Acta. Dermatol. Venereol. 1992, 177, 3
9. 4 Anal. Methods, 2013, 00, 1-3
10. Phytother Res. 2016 Aug;30(8):1243-64

# O krok od idealnych stóp...

Przez większą część doby schowane w butach, niekoniecznie wygodnych. Często traktowane po macoszemu, bo przecież ich nie widać, i pielęgnowane tym, co akurat jest pod ręką, gdyż co to za różnica... Tymczasem stopy, które muszą utrzymać cały ciężar człowieka, są niezwykle delikatne i wrażliwe, a skóra na nich ma zupełnie odmienną budowę niż na innych partiach ciała. Dlatego ich stan to nie tylko ważny aspekt urody, ale przede wszystkim kwestia zdrowia. I z tego powodu należy im się właściwa pielęgnacja przy pomocy skutecznych i sprawdzonych preparatów.




Dowodem na to, że stopy potrzebują ukierunkowanej na ich potrzeby pielęgnacji niech będzie fakt, że skóra na żadnej innej partii ciała nie jest zbudowana tak, jak ta na podeszwach. Na stopach naskórek jest dużo grubszy, nie występują gruczoły łojowe i mieszki włosowe, za to tkanka podskórna jest cieńsza i pełna gruczołów potowych. To ich ogromna ilość sprawia, że problem nadpotliwości jest tak częsty w społeczeństwie bez względu na płeć i wiek i dotyczy także osób, dla których czystość i higiena stoją na pierwszym miejscu. Dlatego właśnie preparat, który perfekcyjnie nawilży dłonie, może okazać się niewystarczający, by zmiękczyć stopy, a ten do regeneracji skóry na ciele nie będzie miał zbawiennego wpływu choćby na stan zrogowaciałych pięt.

## Tupot zdrowych stóp

**NIVELAZIONE Skin Therapy EXPERT** to linia dermokosmetyków stworzona we współpracy z podologami i dermatologami. Bogate, silnie skoncentrowane formuły o potwierdzonej badaniami skuteczności działania to gwarancja kompleksowej pielęgnacji i ochrony stóp każdego dnia. Preparaty nie tylko redukują problemy skóry, ale też zapobiegają ich powstawaniu i nawrotom, dzięki czemu zapewniają stopom zdrowy i zadbany wygląd dzień po dniu. Ponadto **innowacyjna technologia Odour Stop System** neutralizuje nieprzyjemne zapachy i pozostawia długotrwały efekt świeżości, skutecznie chroniąc przed przykrym zapachem potu. W skład linii wchodzą m.in:

## Multifunkcyjny dezodorant do stóp i butów




Ten innowacyjny i działający antybakteryjnie preparat wykorzystuje technologię **Odour Stop System**, dzięki czemu redukuje pocenie i niweluje przykry zapach już od pierwszej aplikacji. W efekcie dezodorant pomaga w zachowaniu odpowiedniej higieny oraz zapewnia świeżość butów i stóp przez cały dzień.

## Silnie zmiękczająca sól do kąpieli stóp

To specjalistyczny preparat będący połączeniem **soli mineralnej, mocznika oraz kwasów AHA i BHA**, m.in. owocowych – kwasu glikolowego, cytrynowego, mlekowego i jabłkowego. Dedykowany jest zwłaszcza stopom borykającym się z problemem rogowacenia naskórka, zgrubieniami oraz silnym przesuszeniem. Sól skutecznie oczyszcza, a także zmiękcza modzele czy odciski, dzięki czemu łatwiej je usunąć. Ponadto idealnie nawilża i regeneruje skórę, przywracając jej zdrowy wygląd, oraz zmniejsza skłonność do pękania. Kąpiel z jej dodatkiem odświeża i relaksuje stopy, nadając skórze przyjemny owocowy zapach, a także stanowi doskonały wstęp do dalszej pielęgnacji.




## Hydro-natłuszczający krem-maska do stóp

Ten preparat doskonale sprawdzi się w przypadku stóp, których skóra jest przesuszona, zgrubiała i szorstka. Formuła z **30% zawartością mocznika** pomoże im odzyskać miękkość i gładkość oraz zredukuje zrogowacenia i zmniejszy tendencję do ich powstawania. Regularne stosowanie kosmetyku – w ciągu dnia jako nawilżającego kremu, a w nocy jako intensywnie zmiękczającej maski – eliminuje problem suchości, a obecne w składzie olejki dodatkowo wzbogacają jego działanie (**olej macadamia** uelastycznia, błyskawicznie odżywia oraz łagodzi podrażnienia, a **canola** koi, nawilża i natłuszcza skrajnie suchą skórę, przywracając jej zdrowy wygląd i komfort każdego dnia).

Kosmetyki dostępne wyłącznie w aptekach.

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Nie tylko leczenie hormonalne – znaczenie suplementacji w chorobie Hashimoto i niedoczynności tarczycy

Uzupełnienie niedoborów substancji odżywczych jest bardzo ważnym, zaraz po leczeniu farmakologicznym, elementem wsparcia pacjentów z chorobami tarczycy. Najlepszy efekt będzie przynosić prawidłowa suplementacja z uwzględnieniem synergii i antagonizmów między poszczególnymi składnikami.

U większości osób cierpiących na niedoczynność tarczycy i chorobę Hashimoto standardowe leczenie polega na farmakologicznym uzupełnianiu niedoborowych hormonów tarczycy. Jednak samo przyjmowanie syntetycznej lewotyroksyny to często za mało, by odzyskać dobre samopoczucie. Wszystko przez to, że towarzyszące objawy, takie jak senność, mgła mózgowa, pogorszenie stanu skóry i paznokci, wypadanie włosów czy obniżony poziom energii, mogą wynikać z szeregu innych czynników, wśród których bardzo często występują niedobory witamin i minerałów.

## Jakich składników potrzebuje tarczyca?

Jak udowodniono, odpowiednio dobrane suplementy usprawniają pracę tarczycy, jak i wpływają na cały organizm, przyczyniając się znacznie do poprawy jego funkcjonowania.

Przykładowo **selen** wykazuje właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, jak i regulujące produkcję hormonów tarczycy. Pierwiastek ten jest składnikiem enzymów – selenoprotein, biorących udział w metabolizmie hormonów tarczycy[1]. Istnieje też związek między niedoborem **witaminy D** w organizmie a zapaleniem tarczycy Hashimoto, a badania wykazały korzystny wpływ suplementacji tym składnikiem na poziom przeciwciał anty-TPO u pacjentów[2].

Przeciwzapalne kwasy tłuszczowe omega-3 oraz antyoksydanty (witaminy C i E) również stanowią ważny element wspomagający terapię choroby Hashimoto. **Żelazo** jest składnikiem enzymu – peroksydazy tarczycowej – biorącego udział w syntezie hormonów tarczycy, a jego niedobory uniemożliwiają konwersję T4 do T3[3]. Stężenie **cynku** we krwi jest odwrotnie proporcjonalne do ilości przeciwciał przeciwtarczycowych, a jego niedobór ma wpływ na upośledzone wiązanie hormonów[4]. Z kolei witaminy z grupy B (zwłaszcza B6 i B12) oraz magnez przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i metabolizmu energetycznego oraz redukcji stresu[5].

## Sieci powiązań

Wszystkie przyjmowane witaminy i pierwiastki mogą wzajemnie wpływać na swoje wchłanianie – zarówno korzystnie, jak i negatywnie. Część składników odżywczych oddziałuje na siebie synergicznie (np. witamina C poprawia wchłanianie żelaza, a witamina E – selenu), inne reagują antagonistycznie (przeciwnie), tym samym zmniejszając swoją skuteczność (np. negatywne oddziaływanie cynku i żelaza).

Przy planowaniu suplementacji wiedza na temat właściwych połączeń jest bardzo istotna. Dotyczy to zwłaszcza preparatów poprawiających pracę tarczycy, ponieważ wielu składników potrzebnych przy jej zaburzeniach nie należy przyjmować jednocześnie, gdyż wzajemnie się wykluczają. W wielu przypadkach kluczowa jest też pora ich przyjmowania.

Dlatego stosowanie suplementów „wszystko w jednym" jest błędne, a jedynym rozsądnym rozwiązaniem okazują się odpowiednio połączone pojedyncze produkty (co wymaga sporej wiedzy) lub dedykowane preparaty wielostopniowe, które uwzględniają interakcje między składnikami (w Polsce dostępny jest już np. Thyroset).

## Jakość i czysty skład

Drugą ważną rzeczą jest biodostępność, która określa, w jakim stopniu dany składnik zostanie przyswojony przez nasz organizm. Przykładowo selen charakteryzuje się najlepszą przyswajalnością, gdy występuje w postaci związków organicznych (np. selenometioniny), natomiast witamina B12 i kwas foliowy mają lepszą biodostępność w formie metylowanej.

Warto również zwrócić uwagę na użyte w produkcie substancje pomocnicze oraz alergeny. Ma to znaczenie przede wszystkim dla osób z alergiami lub z celiakią (u pacjentów z chorobą Hashimoto występuje większe ich ryzyko). Dodatkowo przyjmowanie dużej ilości pojedynczych preparatów oznacza większą kumulację substancji pomocniczych (osłonek kapsułek, wypełniaczy itd.), co może obciążać układ pokarmowy.

A zatem czysty skład (brak zbędnych dodatków technologicznych, jak dwutlenek tytanu czy stearynian magnezu), a przede wszystkim wysoka przyswajalność składników aktywnych i ich odpowiednie dobranie pod względem wzajemnych interakcji to najważniejsze cechy, jakich należy szukać w preparatach wspierających pracę tarczycy.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Postepy Hig Med Dosw. 2014; 68:1129-1137
2. Endocrine. 2018. DOI: /10.1007/s12020-018-1532-5
3. Bromat. Chem. Toksykol. – XLVIII, 2015;2:117-127
4. Bromatologia i Chemia Toksykologiczna. 2011;44:544-549
5. J Res Med Sci. 2012 Dec;17(12):1161-9; Med Hypotheses 2000 May; 54(5):803-7



eprasa.pl 43bc8e4c08

thyroset
Suplement diety

GMP

BEZ DWUTLENKU TYTANU · BEZ GLUTENU · BEZ LAKTOZY · BEZ BIAŁEK MLECZNYCH




# Wsparcie tarczycy i układu immunologicznego w 3 prostych krokach

- Thyroset to **3-stopniowa formuła** do uzupełniania diety osób wymagających szczególnej dbałości o zdrowie tarczycy i prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego.
- Suplement diety Thyroset to kompozycja witamin, składników mineralnych i kwasów tłuszczowych omega-3.




## #1 rano

| Składniki | Dzienna porcja (1 kapsułka) |
|---|---|
| Olej rybi (65% kwasów tłuszczowych omega-3) w tym: | 500 mg |
| 33% kwas eikozapentaenowy (EPA) | 165 mg |
| 22% kwas dokozaheksaenowy (DHA) | 110 mg |
| 10% inne kwasy omega-3 | 50 mg |
| Witamina D | 50 µg |
| Witamina E | 100 mg |
| Witamina K2 MK-7 | 75 µg |




## #2 południe

| Składniki | Dzienna porcja (1 kapsułka) |
|---|---|
| Selen | 100 µg |
| Witamina E | 24 mg |
| Żelazo | 20 mg |
| Witamina C | 40 mg |
| Witamina B12 (metylokobalamina) | 25 µg |




## #3 wieczór

| Składniki | Dzienna porcja (1 kapsułka) |
|---|---|
| Cynk | 15 mg |
| Magnez | 80 mg |
| Tiamina (witamina B1) | 3 mg |
| Witamina B6 | 2,1 mg |
| Kwas foliowy (glukozamina 5-MTHF Quatrefolic) | 400 µg |
| Biotyna | 250 µg |

**Uwzględnia synergie i antagonizmy pomiędzy składnikami.**

Dowiedz się więcej na: **www.thyroset.pl**

NORSA PHARMA



# Hashimoto niszczy mózg

**Niepozorna choroba tarczycy aktywuje wiele mechanizmów odpowiedzialnych za osłabienie barier chroniących mózg i rozwój stanu zapalnego w jego obrębie. A stąd już tylko krok do kłopotów z pamięcią i równowagą, mgły mózgowej, a nawet stanów przypominających choroby Alzheimera i Parkinsona czy stwardnienie rozsiane!**

Przewlekłe autoimmunizacyjne zapalenie tarczycy, nazywane też przewlekłym limfocytarnym zapaleniem tarczycy (choroba Hashimoto), to najczęstsze schorzenie autoimmunologiczne na świecie. Dotyka ono nawet 38% ludzi, co sprawia, że syntetyczne hormony tarczycy znajdują się w ścisłej czołówce najlepiej sprzedających się leków na kuli ziemskiej. Szacuje się, że 90-97% mieszkańców USA, u których zdiagnozowano niedoczynność tarczycy, tak naprawdę cierpi na hashimoto. Tymczasem lekarze leczą ich tak samo, jak osoby z problemami wywołanymi niedoborem składników odżywczych – przepisując leki. Jednak w przypadku chorych z hashimoto jest to błąd, który może dramatycznie zaważyć na ich życiu.

## Życie na huśtawce

Wizytówką tej choroby są limfocytowe nacieki w obrębie gruczołu tarczowego, które w badaniu ultrasonograficznym dają obraz tzw. tarczycy „wygryzionej przez mole". Innymi charakterystycznymi cechami są obecność przeciwciał przeciwko tyreoglobulinie (anty-TG) i tyreoperoksydazie (anty-TPO) w surowicy oraz przemijające zaburzenia hormonalne[1]. Choroba Hashimoto może przebiegać z eutyreozą (czyli prawidłowym stężeniem hormonów tarczycy we krwi), niedoczynnością (hipotyreozą), a także z nadczynnością tarczycy[2]. U chorych gruczoł tarczowy nie spowolnił produkcji hormonów, jednak układ odpornościowy uznał jego komórki za wrogów i wytworzył niszczące je przeciwciała. Atak ten prowadzi do stanu zapalnego i uszkodzenia komórek produkujących hormony tarczycy. W chwili zniszczenia uwalniają one hormony do krwiobiegu, co powoduje podwyższenie ich poziomu i wywołuje przejściową nadczynność tarczycy. W końcu ich nadmiar jest usuwany z organizmu i chory doświadcza niedoczynności, gdyż uszkodzony gruczoł nie może wyprodukować wystarczającej ilości hormonów.

## Mały gruczoł – wielka moc

Tarczyca poprzez swoje hormony pomaga regulować rytm serca, oddychanie, metabolizm, ciśnienie krwi, cykl menstruacyjny, temperaturę ciała. Można śmiało powiedzieć, że oddziałuje na niemal wszystkie komórki w organizmie. A to oznacza, że gdy gruczoł choruje, może to prowadzić do problemów w różnych zakątkach ciała. Przyjrzyjmy się sytuacji na froncie: system immunologiczny jest przeciążony, a gospodarka hormonalna rozregulowana, co ma wpływ m.in. na działanie nadnerczy, występują stany zapalne, zaburzenia flory jelitowej i powiązane z nimi problemy trawienne… Do tego dodajmy upośledzoną w hashimoto zdolność organizmu do usuwania toksyn, która utrudnia wyciszanie stanów zapalnych i leczenie. Ten cykl sam się napędza, osłabia kolejne narządy i wywołuje kolejne objawy.

## Magnes na kłopoty

Czasami od rozpoznania choroby do wystąpienia pierwszych objawów upłynąć może nawet kilka lat. Wynika to z faktu, że dolegliwości występujące w chorobie Hashimoto są niespecyficzne. Przypominają w swoim przebiegu wiele innych chorób, a ponadto rozwijają się zazwyczaj bardzo powoli. Niestety zbyt późne rozpoznanie przewlekłego zapalenia tarczycy doprowadza do rozwoju objawów jawnej niedoczynności gruczołu, która nieodpowiednio leczona może być przyczyną wystąpienia wielu różnych powikłań.

Następny problem stanowi fakt, że u cierpiących na przewlekłe limfocytarne zapalenie tarczycy często symptomom hipotyreozy towarzyszą liczne choroby układowe. Jako zaburzenie wynikające z autoagresji przyciąga ono inne autoimmunologiczne schorzenia. Jak pokazują badania, chorzy na hashimoto są bardziej narażeni m.in. na rozwój tocznia układowego, RZS, cukrzycy typu 1, stwardnienia rozsianego czy bielactwa[3].

Do najczęstszych skutków choroby Hashimoto należą: przyrost masy ciała, suchość skóry oraz nasilone wypadanie włosów[4].

Nowe doniesienia naukowe wiążą subkliniczną niedoczynność tarczycy (często poprzedzającą limfocytarne zapalenie gruczołu) z rozwojem insulinooporności oraz podwyższonymi wartościami homocysteiny, która uznawana jest za czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych[5].

Kolejne wskazują, że w parze z hashimoto idzie zwiększenie ryzyka wystąpienia depresji i niepłodności oraz rozwoju hiperlipidemii ze wzrostem cholesterolu całkowitego, frakcji LDL i trójglicerydów, która, choć innym szlakiem, znów prowadzi do chorób układu krążenia o etiologii miażdżycowej, a zwłaszcza choroby niedokrwiennej serca i udaru mózgu. Co gorsza, przewlekłe autoimmunizacyjne zapalenie tarczycy uderza również w układ nerwowy, co obejmuje m.in. podwyższenie stężenia homocysteiny, neurogenezę, zwiększanie stanu zapalnego mózgu i uszkodzenie bariery mózgowej[6].

## Niebezpieczna korelacja

Homocysteina to aminokwas siarkowy, który powstaje w następstwie spożycia produktów białkowych, a więc mięsa i nabiału. Dzięki niej możliwa jest regeneracja uszkodzonych tkanek, jednak gdy jest jej zbyt dużo, może nasilać procesy miażdżycowe. Nadmiar aminokwasu prócz konsekwencji sercowych ma jeszcze jeden skutek: otóż – jak wykazali badacze z Oxfordu – umiarkowanie podwyższone poziomy całkowitej homocysteiny w osoczu są związane ze zwiększonym ryzykiem rozwoju choroby Alzheimera, a także przyspieszonym tempem spadku zdolności poznawczych.

Choć ogólnie przyjęto, że prawidłowe jej wartości mieszczą się w granicach 5-15 $\mu$mol/l[7], to jednak toksyczny wpływ homocysteiny zaczyna być dostrzegalny już od 10 $\mu$mol/l, a więc jeszcze w zakresie uznawanym za „granice normy"[8].

Co więcej, okazuje się, że podwyższone wartości aminokwasu we krwi mogą być pokłosiem niedoczynności tarczycy[9].

Norwedzy jako pierwsi podjęli problem wyjaśnienia wpływu hormonów gruczołu tarczowego na stężenie osoczowe homocysteiny. Badając chorych z hipotyreozą, wykazali, iż średni jej poziom był o 5,8 $\mu$mol/l wyższy niż w zdrowej grupie kontrolnej. Odnotowali też dodatnią korelację między homocysteiną a stężeniem kreatyniny, co można tłumaczyć spadkiem przesączania kłębkowego w niedoczynności tarczycy i tym samym osłabieniem nerkowego metabolizmu tego aminokwasu siarkowego. Co ciekawe badacze stwierdzili również, że poziom kwasu foliowego obniżał się wraz z rozwojem niedoczynności,

eprasa.pl 43bc8e4c08

natomiast stężenie witaminy B12 obniżało się w trakcie jej leczenia[10].

Uczeni z Amsterdamu potwierdzili, że w efekcie przywrócenia eutyreozy następowało obniżenie stężenia homocysteiny średnio o 4,6 $\mu$mol/l w grupie z niedoczynnością. Stężenia kreatyniny korelowały dodatnio z poziomami aminokwasu. Zdaniem różnych badaczy wysokość homocysteiny może być zależna zarówno od zmienności wartości tyroksyny, jak i TSH[11].

## Niezborność ruchowa

Już sama okoliczność, że organizm jest w stanie hipotyreozy przez dłuższy czas, ma degenerujący wpływ na mózg. Zwiększa to bowiem jego stan zapalny i uszkadza barierę mózgową.

Francuskie badania potwierdziły, że przeciwciała anty-TPO wiążą się z astrocytami w móżdżku. Oznacza to, że kiedy ich poziom wzrasta, nie tylko dają sygnał do niszczenia tarczycy, ale taki sam atak następuje w móżdżku. Ponadto wykryli wysokie poziomy anty-TPO aAb w płynach mózgowo-rdzeniowych osób cierpiących na encefalopatię hashimoto[12].

Móżdżek odgrywa ważną rolę w kontroli motorycznej, może też uczestniczyć w funkcjach poznawczych, takich jak uwaga czy język. Dotychczas sądzono, że ataksja glutenowa, będąca chorobą autoimmunologiczną móżdżku, to problem 15% ludzi cierpiących na celiakię. Jednak kolejne doniesienia wskazują na to, że większość pacjentów z hashimoto albo posiada gen odpowiedzialny za celiakię, albo też ma inny stopień nietolerancji glutenu. To zaś stawia ich w grupie zagrożonej rozwojem ataksji glutenowej (niezborności ruchowej), której najwcześniejszymi objawami są zaburzenia równowagi. W praktyce okazuje się, że przeciwciała antyneuronalne są obecne w 1/3 przypadków.

> Przewlekłe autoimmunizacyjne zapalenie tarczycy uderza w układ nerwowy, co obejmuje m.in. podwyższenie stężenia homocysteiny, neurogenezę, zwiększanie stanu zapalnego mózgu i uszkodzenie bariery mózgowej

Jak stwierdzić, czy choroba zaatakowała móżdżek? Najprostszą metodą jest przeprowadzenie testu na równowagę. W tym celu stań na korytarzu i spróbuj przejść po linii prostej z zamkniętymi oczami, stawiając nogi jedna przed drugą (pięta-palce). Jeżeli wystąpi problem z utrzymaniem równowagi – jest to ataksja. W takiej sytuacji koniecznie sprawdź, czy nie masz nietolerancji na gluten i/lub obecnych przeciwciał anty-TPO.

Zaburzenie równowagi należy do objawów wczesnych. W miarę postępu choroby może pojawić się drżenie rąk, podobnie jak w parkinsonie. Pojawia się wtedy, gdy sięgamy po coś, jest to tzw. drżenie docelowe. Inne symptomy to pieczenie, mrowienie, drętwienie w dłoniach i stopach, brak czucia w końcach palców stóp i dłoni (dystalna utrata czucia), wypadanie przedmiotów z rąk, drętwienie i inne nieprzyjemne odczucia na twarzy, tułowiu lub w obszarze lędźwiowo-krzyżowym czy zaburzenia mowy (dysartria)[13].



## Mózg na celowniku

Przeciwciała przeciwko tarczycy mogą na drodze reakcji krzyżowej uszkadzać oprócz móżdżku także osłonki mielinowe nerwów. Dlatego też wiele osób z hashimoto uskarża się na objawy neurologiczne, takie jak neuropatie obwodowe.

Zdaniem dr. Datisa Kharraziana, światowej sławy eksperta zajmującego się chorobą Hashimoto oraz autora książek „Why Do I Still Have Thyroid Symptoms? When My Lab Tests Are Normal" (Dlaczego wciąż mam objawy tarczycowe, skoro moje badania są w normie) i „Why Isn't My Brain Working?"(Dlaczego mój mózg nie pracuje?), proces autoimmunologiczny mózgu dotyczy ok. 30-50% chorych. Oznacza to, że jeżeli u pacjenta testy potwierdzą przeciwciała skierowane przeciwko tarczycy, to należy się spodziewać, że będzie on też miał przeciwciała antyneuronalne (przeciwko mózgowi)!

Proces autoimmunologiczny w mózgu ma kilka stopni zaawansowania. W literaturze medycznej pierwszy z nich nazywany jest cichym – przeciwciała już występują, ale nie ma jeszcze objawów. Niestety, jeśli są przeciwciała, to tylko kwestia czasu, nim dojdzie do etapu reaktywnego. W tym stadium występuje już stan zapalny, ale tkanka mózgowa nie została jeszcze utracona i badanie MRI nie wykaże żadnych zmian. W trzecim etapie destrukcja mózgu jest już duża i występują nasilone objawy, najczęściej związane z procesami demielinizacyjnymi, podobnie jak w stwardnieniu rozsianym (MS). Chorzy cierpią z powodu zaburzonej równowagi, opadania stopy, problemów z wymową, drgawek oraz innych objawów neurologicznych[14].

## Nieszczelne organy

Choroba Hashimoto pojawia się tylko wtedy, gdy dojdzie do zbiegu kilku czynników. Doktor Alessio Fasano, dyrektor Ośrodka Badań i Leczenia


eprasa.pl 43bc8e4c08

# Twoje zdrowie w Twoich rękach

kenay®

Zdrowi i naturalni




JOD

DR. MERCOLA® PREMIUM PRODUCTS




CYNK W KROPLACH

DR. MERCOLA® PREMIUM PRODUCTS




MAGNEZ

LIFE | Europe EXTENSION




WITAMINA B COMPLEX BIO




TARCZYCA BAJKALSKA




GINKGO BILOBA




SELEN BIO




ASHWAGANDHA KSM

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 43bc8e4c08

Celiakii przy Massachusetts General Hospital, odkrył, że reakcja autoimmunologiczna zachodzi, gdy jednocześnie występują 3 czynniki: określone geny, które zwiększają podatność na choroby autoimmunologiczne, konkretne czynniki, które uruchamiają ich ekspresję, oraz zespół nieszczelnego jelita, który zaburza zdolność układu odpornościowego do autoregulacji[15].

Osoby mające nieszczelne jelito wydzielają substancję o nazwie zonulina. To białko rozszczelnia ściany jelita cienkiego i powoduje uszkodzenia bariery jelitowej. Jak się okazuje, potrafi zrobić to samo z barierą krew-mózg. To oznacza, że chory zaczyna mieć również… nieszczelny mózg. Przez dotychczas niepokonaną barierę może do niego wnikać sporo niepożądanych gości.

Dodatkowych kłopotów nastręczać może też molekularna mimikra, czyli podobieństwo cząsteczkowe. Przeciwciała rozpoznają 2 cząsteczki, najczęściej białka, na bazie podobnej budowy, jednak jedna z nich jest faktycznie ciałem obcym, będącym potencjalnym zagrożeniem dla organizmu, a druga, własna, jest rozpoznawana błędnie. Niektóre pokarmy, takie jak kukurydza, ryż czy sezam, mogą powodować takie same reakcje, jak gluten. Oznacza to, że trzeba je usunąć z menu, aby zmniejszyć ryzyko, że podobnie jak on będą kreować stan zapalny w mózgu.

> Przeciwciała anty-TPO wiążą się z astrocytami w móżdżku. Oznacza to, że kiedy ich poziom wzrasta, nie tylko dają sygnał do niszczenia tarczycy, ale taki sam atak następuje w móżdżku.

Są i dobre wiadomości: MRI wykonane u osób z nietolerancją glutenu, nim przeszły na dietę eliminacyjną oraz po tym, jak zaczęły ją stosować, wykazało, że wykluczenie tej mieszaniny białek spowodowało cofnięcie się większości zmian w mózgu[13]. Z tego powodu chorzy na hashimoto powinni w pierwszej kolejności przejść na dietę bezglutenową – zdaniem dr. Datisa Kharraziana to wskazanie bezwzględne.

Ponadto wiadomo już, że niektóre flawonoidy mają zdolność do przekraczania bariery krew-mózg i zmniejszenia procesu zapalnego, a przez to ochrony komórek mózgu przed degeneracją. Należą do nich m.in. apigenina, luteolina i kurkumina.

## Tonąc we mgle

Dieta obfitująca w gluten oraz autoimmunizacyjne zapalenie tarczycy typu Hashimoto indukują mechanizm dewastacji neuronów – powstałe w ich trakcie prozapalne cytokiny przekraczają barierę krew-mózg i przyczyniają się do rozwoju stan zapalnego w obrębie mózgu. Zatem nawet jeśli nie masz przeciwciał antyneuronalnych, to i tak nieleczony proces zapalny w mózgu powoduje jego degenerację.

Jak wykazały badania, kiedy w naszej centrali toczy się proces zapalny, nie pracuje on prawidłowo, a częstotliwość impulsów jest obniżona, szczególnie w korze czołowej, co prowadzi do depresji.

Prof. dr hab. n. med. Roman Junik z Katedry i Kliniki Endokrynologii i Diabetologii Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy podkreśla, że u pacjentów z hipotyreozą obserwuje się również tzw. zmęczenie mózgowe. Polega ono na szybkiej utracie sił podczas wykonywania takich czynności jak czytanie, prowadzenie samochodu, obsługa urządzeń czy prace wymagające wzmożonego skupienia. Wskazuje on również na fakt, że w procesie chorobowym toczącym się w hashimoto mogą pojawić się problemy z koncentracją oraz spowolnienie.

W licznych badaniach z wykorzystaniem testów neuropsychologicznych u pacjentów z niedoczynnością tarczycy obserwowano zdecydowanie częściej depresję, niepokój oraz spowolnienie psychomotoryczne niż w przypadku osób, które były suplementowane tyroksyną[14].

Amerykańscy uczeni zauważyli również inną niepokojącą zależność. Otóż mózgi pacjentów z większym stanem zapalnym podczas rozwiązywania zadań matematycznych, korzystały z zasobów sieci trybu domyślnego, która zwykle jest uważana za „cichą". To niezwykłe zapotrzebowanie na moc obliczeniową mózgu może być konieczne, aby ci pacjenci wykonali podane zadanie matematyczne, co wskazuje na istniejące u nich dysfunkcje poznawcze[16].

Ponadto w miarę postępującej degeneracji mózgu dochodzi do zmniejszonej perystaltyki jelit i problemu

## Kłopot z MTHFR

Gen MTHFR koduje białko enzymu reduktazy metylenotetrahydrofolianowej (MTHFR) i jest odpowiedzialny za utrzymywanie prawidłowego stężenia homocysteiny we krwi. Gdy jest uszkodzony, np. w wyniku mutacji, upośledza to wchłanianie kwasu foliowego, przez co homocysteina nie może przekształcić się w metioninę. Może się jednak zdarzyć, że gen jest dobry, a problem leży w niedoborze enzymu i podaży kwasu foliowego[1].

W badaniach eksperymentalnych prowadzonych na modelach zwierzęcych jeszcze w latach 60. i 70. stwierdzono, iż hormony tarczycy regulują metabolizm ryboflawiny (witaminy B2) – prekursora mononukleotydu flawonowego (FMN) i dinukleotydu flawonowego (FAD)[2], które są kofaktorami dla ponad 150 enzymów uczestniczących w metabolizmie folianów, witaminy B6 i kobalaminy. Hormony tarczycy odpowiedzialne są za regulację dostępności FMN i FAD. Tymczasem działanie enzymu MTHFR zależy od FAD. Dzięki niemu dochodzi do serii reakcji, w których możliwa jest remetylacja homocysteiny do metioniny. Niedoczynność tarczycy ogranicza wydajność remetylacji i staje się przyczyną podwyższonego poziomu homocysteiny w osoczu.

BIBLIOGRAFIA
1. Pol. Merk. Lek. 2001; 57: 135–137
2. Arch Biochem Biophys 1985; 237: 197-201; Adv Enzyme Regul 1966; 4: 45-58



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Pomaga zachować energię
## wspomaga układ nerwowy!

**1 tabletka zawiera 400 µg witaminy B12.**

**Cefavit B12 zawiera bioaktywną metylokobalaminę, wchłanianą bezpośrednio przez błonę śluzową jamy ustnej.**



B12 aktiv

odpowiedni dla wegan!




Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Cefavit® B12

## Witamina B12:

- ✔ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ✔ pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego a także utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- ✔ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- ✔ pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

B12 aktiv

Dystrybutor: **APC Instytut Sp. z o.o.**
**02-305 Warszawa, Al. Jerozolimskie 146 C**
**tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl**

**Pytaj w aptece**

eprasa.pl 43bc8e4c08

z trawieniem pokarmów. Wiąże się to ze zmniejszeniem bodźców ze strony nerwu błędnego. Jak pokazują niedawne badania, istnieją wstępne dowody na to, że stymulacja nerwu błędnego jest obiecującym dodatkiem do terapii opornej na leczenie depresji, zespołu stresu pourazowego i nieswoistego zapalenia jelit. Zabiegi ukierunkowane na nerw błędny zwiększają napięcie błędne i hamują produkcję cytokin. Oba są ważnym mechanizmem odporności. Stymulacja włókien doprowadzających nerwu błędnego w jelicie wpływa na monoaminergiczne układy mózgowe w pniu mózgu, które odgrywają kluczową rolę w głównych stanach psychiatrycznych, takich jak zaburzenia nastroju i lękowe. Dlatego tak istotne jest rozprawienie się z zespołem cieknącego jelita i odbudowanie właściwej mikroflory w przewodzie pokarmowym. Tym bardziej że wstępne dowody potwierdzają korzystny wpływ bakterii jelitowych na aktywność nerwu błędnego, a przez to na nastrój i lęk[17].

## Dziurawa pamięć

Agresywnej postaci choroby Hashimoto towarzyszy podwyższone stężenie immunoglobuliny G4 (IgG4) w surowicy. Niektóre doniesienia wskazują na bierny transport IgG4 przez barierę krew-mózg, a nie pierwotną jej syntezę w ośrodkowym układzie nerwowym. W takich, na szczęście, rzadkich przypadkach hashimoto, mogą pojawić się drżenie, mioklonie, ataksja, stupor lub śpiączka[18].

Uczeni wysunęli też hipotezę, że podwyższone stężenie homocysteiny (hiperhomocysteinemia) może być czynnikiem neurotoksycznym. Uważa się, że jest ono wynikiem zaburzonego procesu metylacji w ośrodkowym układzie nerwowym. Jego nieprawidłowy przebieg rzutuje na funkcjonowanie DNA w komórce i prowadzi do uszkodzenia komórek mózgu. Poza tym procesy metylacji zachodzą w czasie odbudowy mieliny oraz chronią komórkowe DNA[19]. Dowiedziono również, że wzrost stężenia homocysteiny może przyspieszać śmierć komórek dopaminergicznych[20] i prowadzić do regresji funkcji poznawczych u chorych[21].

Otępienie wiąże się ze zmianami zachowania, trudnością z koordynacją wzrokowo-przestrzenną, a przede wszystkim z zaburzeniami zarówno świeżej, jak i długotrwałej pamięci. Wszystkie one mogą być również skutkiem zaburzeń pracy tarczycy oraz wynikającej z nich depresji. Źle zdiagnozowanych chorych przez wiele lat leczy się z powodu schizofrenii, zaburzeń depresyjnych, choroby Alzheimera[22].

Tymczasem, jak podkreślają badacze, hipotyreoza skutkuje spowolnieniem myślenia, trudnościami z przypominaniem sobie oraz znacznym zmniejszeniem aktywności życiowej[23].

> Zonulina rozszczelnia ściany jelita cienkiego i powoduje uszkodzenia bariery jelitowej. Jak się okazuje, potrafi zrobić to samo z barierą krew-mózg. To oznacza, że chory zaczyna mieć również... nieszczelny mózg.

## Ugasić pożar

Hashimoto można spacyfikować, a co za tym idzie zlikwidować zagrożenie, jakie ta choroba stwarza dla mózgu. Sprowadza się to do 3 kroków: zmiany jadłospisu i uzupełniania niedoborów hormonalnych oraz aktywnego wspierania mózgu. Każdy z nas ma określoną liczbę neuronów od urodzenia aż do śmierci, jednak działanie mózgu zależy nie od ich ilości, a od tego, jakie występują między nimi połączenia, czyli od tzw. plastyczności mózgu.

Z tego powodu należy koncentrować się na odtworzeniu i zaktywizowaniu tych połączeń. Aby zredukować stan zapalny i zmiany w mózgu, trzeba zaprząc go do pracy. Jeżeli są problemy z pamięcią, warto wykonywać ćwiczenia na jej poprawę. Gdy pojawiły się zaburzenia równowagi, to należy kontynuować chodzenie po prostej linii z zamkniętymi oczami albo wykonywać inne ćwiczenia na równowagę. Więcej o tym, jak się odżywiać, czym suplementować oraz jak chronić mózg i tarczycę, przeczytacie w kolejnym tekście.



**BIBLIOGRAFIA**

1. Autoimmun. Rev. 2014; 13: 391-397
2. Endocrine 2015; 49: 361-365
3. Wentz I. „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie", Otwarte, Kraków 2017
4. Journal of Endocrinology Vol. 59; 2/2008
5. Diabetes Metab Syndr. 2018 Nov;12(6):863-867
6. Endokrynol Pol 2005; 2(56): 194-202
7. Udar Mózgu 2005; 7 (2): 61-65
8. Forum Kardiologów 2001; 6 (2): 67-69
9. Int. J. Geriat. Psychiatry, 25: 82-90
10. Metabolism 1998; 47: 89-93
11. Clin Endocrinol (Oxf). 2001 Feb;54(2):197-204; Thyroid 1999; 9: 1163-1166
12. J Neuroimmunol. 2007 Dec;192(1-2):13-20
13. Dig Dis. 2015;33(2):264-8; Am J Gastroenterol. 2016 Apr;111(4):561-7
14. www.termedia.pl/f/f/5c47e8c87d70714a3cfc23794d53e833.pdf
15. Ann N Y Acad Sci. 2012 Jul; 1258(1): 25-33
16. Nat Commun. 2018 Jun 8;9(1):224
17. Front Psychiatry. 2018; 9: 44
18. CMAJ 2011; 183: E495-E49; Best Pract. Res. Clin. Endocrinol. Metab. 2005; 19: 53-66
19. Przegl. Lek. 2011; 11: 1154-1156
20. Epilepsy Curr. 2013; 13: 62-68.
21. J. Neurol. Sci. 2011; 300: 169-172
22. Schizophr. Res. 2012; 139: 269-270
23. CNS Drugs 2007; 21: 799-811; Brain Behav. Immun. 2014; 41: 261-266



eprasa.pl 43bc8e4c08



GOTU KOLA
Extrakt

# NOWY CELITIN
## MOŻE WIĘCEJ

### GINKGO BILOBA, LECYTYNA, GOTU KOLA

- » głębsze działanie, szersze zastosowanie
- » wzmocnienie psychiki
- » wsparcie metabolizmu tłuszczów, regulacja cholesterolu we krwi
- » wsparcie pogody ducha




ENERGY www.produkty.energy

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

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Utrzymaj sprawność umysłu na długie lata!

## Wsparcie układu nerwowego oraz funkcji poznawczych jest niezwykle ważne na każdym etapie życia, ponieważ wyjątkowo wrażliwe neurony potrzebują stałej ochrony

O poprawie funkcji poznawczych najczęściej mówi się w kontekście seniorów, u których ujawniają się procesy neurodegeneracji. Ale tak naprawdę nasz mózg potrzebuje wsparcia na każdym etapie życia.

### Umysł głodny energii

By mózg jak najdłużej pozostał sprawny, potrzebuje przede wszystkim odpowiedniego odżywienia. Najlepiej sprawdzają się w tym przypadku substancje, które występują w naszym organizmie naturalnie: budujące ściany komórek fosfolipidy oraz witaminy z grupy B. Niestety z wiekiem ich produkcja spada, a dodatkowo współczesna dieta, nadmierny stres oraz narażenie na wolne rodniki i toksyny sprawiają, że te cenne substancje szybciej ulegają zużyciu.

Dodatkowo trzeba pamiętać, że mózg nawet w stanie spoczynku zużywa aż 20% całkowitej energii organizmu. To duże zapotrzebowanie sprawia, że jego praca jest silnie uzależniona od mitochondriów odpowiedzialnych za proces produkcji ATP. W przypadku dysfunkcji tych organelli to właśnie mózg najszybciej zacznie tracić zdolność prawidłowego funkcjonowania. Nic dziwnego, że niewłaściwa praca mitochondriów sprzyja chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak alzheimer[1].

### Menu dla neuronów

Co zrobić, by do tego nie dopuścić? Dokarmić mózg! W tym kontekście coraz więcej badań koncentruje się zwłaszcza na fosfolipidach. Nie tylko są one kluczowym elementem strukturalnym błon komórkowych oraz mitochondrialnych, ale też uczestniczą w regulacji komórkowych przemian metabolicznych, działając ochronnie m.in. na układ nerwowy. Właśnie zmiana składu lipidów błon komórek nerwowych w mózgu jest przyczyną obniżenia zdolności poznawczych[2].

Badania pokazują, że szczególną rolę odgrywa tutaj fosfatydyloseryna (PS), która wpływa na stężenie neuroprzekaźników oraz glukozy w mózgu, sprzyjając zachowaniu prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. W jednym z badań podawanie jej pacjentom przez 12 tygodni poprawiło pamięć oraz umiejętność elastycznego myślenia[3].

### Kluczowa cytykolina

Jeszcze istotniejsza okazuje się substancja, która stanowi kluczowy składnik w procesie syntezy fosfatydylocholiny – najważniejszego fosfolipidu, jaki wchodzi w skład błon komórkowych. To występująca w każdej komórce naszego ciała cytykolina, znana też jako CDP-cholina.

Jak pokazują badania, przyczynia się ona do znaczącej poprawy pamięci i funkcji poznawczych, m.in. poprzez usprawnienie metabolizmu w obrębie neuronów[4]. Chroni też mózg przed negatywnymi skutkami niedokrwienia, niedotlenienia oraz stresu oksydacyjnego i nitrozacyjnego, a dodatkowo obniża poziom markerów stanów zapalnych i zmniejsza ilość kwasu mlekowego we krwi, co sugeruje jej ochronny wpływ na mitochondria i ich prawidłową pracę[5]. Co więcej, niektóre badania sugerują, że cytykolina może nawet zapobiegać chorobie Alzheimera, ponieważ niweluje toksyczne działanie amyloidu[6].

### Witaminy na celowniku

Druga niezbędna grupa składników odżywczych to witaminy z grupy B, które uczestniczą w procesach metabolicznych komórek mózgowych, przyczyniają się do produkcji istotnych neuroprzekaźników oraz ograniczają wyczerpanie.

Kilkadziesiąt badań potwierdza związek między zaburzeniami funkcji poznawczych a witaminami z grupy B. Niektórzy naukowcy twierdzą nawet, że deficyty kwasu foliowego i kobalaminy we krwi to wczesne wskaźniki rozwoju choroby Alzheimera[7]. Inne analizy wskazują, że przy niskim poziomie tiaminy i kwasu foliowego neurogeneza zwalnia, ale odzyskuje normalne tempo, gdy zastosujemy suplementację lub w inny sposób przywrócimy prawidłowe stężenia tych składników[8].

### Na wspólnym froncie

Oczywiście najlepszy efekt daje połączenie wszystkich tych składników, które wspólnie wspierają funkcjonowanie układu nerwowego i zdolności kognitywne, a także pomagają ograniczyć zmęczenie umysłowe i uczucie wyczerpania.

Dlatego powstała unikalna formuła Neuro-Intercell® o szczególnie wysokiej jakości i starannie opracowanym składzie, który opiera się na cytykolinie. Dodatkowo produkt wzbogacono o istotne składniki błon komórkowych (fosfatydyloserynę i fosfatydylocholinę), witaminy z grupy B (kwas foliowy, B1, B5, B6 i B12) w odpowiednich dawkach i najlepiej przyswajalnych postaciach, a także standaryzowany, naturalnie czysty ekstrakt z liści miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*), zawierający wyłącznie naturalne flawonoidy w ich najbardziej aktywnej i dostępnej formie biologicznej.

Dzięki takiemu naturalnemu wsparciu Twój mózg może działać na najwyższych obrotach!

**BIBLIOGRAFIA**

1. Nature, 1997; 386:493-5
2. Lipids Health Dis., 2012; 11:3
3. Clin. Interv. Aging, 2013; 8:557-563
4. Methods and Findings in Experimental and Clinical Pharmacology 1999; 21(9):633-44
5. Lipids Health Dis. 2016; 15(1):135; J Neurochem 2002 Jan; 80(1):12-23
6. CNS Drugs 2014; 28:185-193
7. Food Nutr Bull, 2008; 29[2 Suppl]: S143-72; Arch Gerontol Geriatr, 2009; 48:425-30
8. Br Med Bull, 2012; 103:89-114



eprasa.pl 43bc8e4c08

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

# Mózg w dobrej kondycji

Neuro-Intercell® to innowacyjna, starannie opracowana kompozycja, wspierająca prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i zdolności poznawcze.

Pomaga ograniczyć zmęczenie umysłowe i zwalczyć uczucie wyczerpania a ponadto, wspomaga prawidłowe czynności błon śluzowych, w tym układu trawiennego.

- Unikalny kompleks Neuro-Intercell® zawiera klinicznie przebadaną i opatentowaną formę cytykoliny – Cognizin®.
- Jak wykazano w badaniach i testach, Cognizin® wspiera energię psychiczną, skupienie, uwagę i pamięć.
- Opatentowany proces fermentacji, sprawia że Cognizin® jest skutecznym i czystym, wolnym od alergenów składnikiem.
- Dodatkowo, skład preparatu wzbogacono o składniki błon komórkowych: fosfatydyloserynę i fosfatydylocholinę a także roślinny wyciąg z ginko biloba i neuroaktywne witaminy B.




*Naturalne składniki*

*Wysoka jakość i zaawansowana technologia*

DE *Made in Germany*

Wejdź na: **mito-pharma.pl** +48 95 736 42 42 biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Jedz na zdrowie



Karen Frazier dowodzi, że chorzy na hashimoto mogą oczyścić mózg z mgły myślowej, spacyfikować swój układ immunologiczny, aby nie atakował własnych organów, i wyregulować pracę tarczycy, uzupełniając leczenie właściwą dietą

Według Arizońskiego Centrum Medycyny Zaawansowanej zachodni styl żywienia, nazywany standardową amerykańską dietą (SAD), jest prozapalny, przez co znacząco przyczynia się do wzrostu stanów autoimmunologicznych. Dodatkowo zaburza równowagę bakteryjną w układzie pokarmowym, co z kolei przyczynia się do powstania syndromu przeciekającego jelita, które – jak już wspomnieliśmy w poprzednim tekście – jest powiązane z chorobą Hashimoto. Naturalnym zatem wydaje się odejście od tego typu żywienia i zastąpienie go protokołem autoimmunologicznym (AIP) – najlepiej w stylu paleo – jak podpowiada Karen Frazier, autorka książki „Sposób na hashimoto. Jak w 31 dni zwalczyć objawy choroby". W ten sposób dostarczysz organizmowi pożywnych składników wspomagających leczenie i redukujących zapalenie jelit, a przede wszystkim wyregulujesz i wzmocnisz układ odpornościowy tak, aby organizm mógł rozpocząć proces wychodzenia z choroby.

## Długa lista podejrzanych

Protokół autoimmunologiczny to strategia łącząca gęsty odżywczo i antyzapalny jadłospis ze zrównoważonym stylem życia. Ma maksymalnie odbudować i odżywić organizm, przy jednoczesnym wyeliminowaniu czynników prozapalnych, drażniących układ immunologiczny i pogarszających stan jelit.

Choć pokarmy wyzwalające niepożądane reakcje u jednych mogą dla drugich być całkowicie neutralne, to jednak na początku trudno jest rozpoznać te szkodzące akurat Tobie. Dlatego najpierw trzeba wyeliminować z jadłospisu wszystkich potencjalnie winnych.

## Chleb i mleko

Na pierwszy ogień idzie, rzecz jasna, gluten. To sprężyste białko znajduje się w pszenicy, życie, pszenżycie i jęczmieniu. Hashimoto powiązano z celiakią i nieceliakalną nietolerancją glutenu oraz, jak sugerują ostatnie badania, z nietolerancją pewnego typu węglowodanów określanych FODMAP. Niestety węglowodany te znajdują się we wszystkich ziarnach. Choć przyzwyczailiśmy się do tego, że gluten występuje w kaszach, produktach mącznych, pieczywie i ciastkach, to zaskoczeniem może okazać się jego obecność w… herbacie, napojach barwionych karmelem lub doprawianych słodem, gumach do żucia, parówkach, przyprawach, majonezach, serach żółtych czy jogurtach. Dlatego nim po nie sięgniesz, dokładnie przestudiuj etykiety. Wystrzegaj się produktów, które w składzie mają słód jęczmienny, karmel, skrobię (także modyfikowaną i pszenną), glutaminian sodu, błonnik pszenny, białko roślinne, ekstrakt drożdżowy. W związku z obecnością FODMAP warto też wyeliminować ziarna.

Nabiał zawiera kazeinę, której struktura jest podobna do glutenu, oraz trudną do strawienia laktozę. Na miesiąc należy usunąć z diety każde mleko zwierzęce (krowie, owcze, kozie etc.) i jego przetwory. Do listy dodaj też masło i margaryny (nawet te bezmleczne mają w składzie kazeinę) oraz sery, twarożki, kremy do ciast, lody, budynie, podpuszczki, a także zwykłą i bitą śmietanę.



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Warzywni dywersanci

Następne na czarnej liście są strączki. Mają dużo skrobi, należą do grupy FODMAP oraz zawierają lektyny, które przyczyniają się do nieszczelności jelit i powstawania stanów zapalnych. W pierwszym miesiącu zakazane są zatem ciecierzyca (i produkowany z niej humus), soczewica, groch, fasola, bób, orzechy nerkowca oraz ziemne. Tak, tak, te orzechy są orzechami tylko z nazwy. Jest jednak dobra wiadomość: zielona fasolka, mimo ewidentnie strączkowego charakteru, traktowana jest jako warzywo, dzięki czemu możesz ją jeść.

Oczywiście wśród strączkowatych nie mogło zabraknąć soi i wytwarzanych na jej bazie produktów – tofu, natto, miso, tamari, tempeh, mleka oraz sosu sojowego, sosu teriyaki, jak również lecytyny sojowej. Wiąże się to głównie z 2 faktami. Po pierwsze warzywo to należy do grupy FODMAP. Po drugie znacząca liczba upraw soi wykorzystuje tę genetycznie modyfikowaną.

Choć wydaje się to niemożliwe, to jednak większość potraw standardowej amerykańskiej diety zawiera kukurydzę. Jest ona używana w niezliczonej ilości przetworzonych produktów, od skrobi i oleju po zupę kukurydzianą. Niestety, podobnie jak soja, należy do grupy FODMAP i w olbrzymiej większości jest genetycznie modyfikowana. Oznacza to konieczność rezygnacji z kukurydzianych płatków, chleba, mąki, polenty, tortilli, nachosów, popcornu, syropu, skrobi i… maltodekstryny – polisacharydu, który często występuje w suplementach.

Niektóre osoby cierpiące na chorobę Hashimoto są wrażliwe na warzywa psiankowate. Z tego powodu w pierwszym miesiącu diety muszą one zniknąć z Twojego talerza. Należą do nich ziemianki, pomidory, bakłażany, papryka każdego rodzaju, koloru i w każdej postaci (czyli chili w proszku też), pieprz cayenne, miechunka jadalna i tytoń.

## Pływające toksyny

Na cenzurowanym znajdują się też niektóre ryby. Przede wszystkim tuńczyk we wszystkich postaciach, makrela, łosoś hodowlany, strzępiel chilijski, rekin, marlin, miecznik. Ich mięso może zawierać wysokie stężenie rtęci, tymczasem przy hashimoto układ odtruwania często nie jest wydolny.

> „Warzywa strączkowe mają dużo skrobi, należą do grupy FODMAP oraz zawierają lektyny, które przyczyniają się do nieszczelności jelit i powstawania stanów zapalnych”

## Orzechy i nasiona

Ponieważ te pierwsze zaliczane są do najczęściej występujących alergenów, w pierwszym miesiącu stosowania protokołu warto zrezygnować z pogryzania orzechów laskowych, makadamia, brazylijskich, pekan i włoskich. Powstrzymaj się również od jedzenia migdałów, kasztanów, nasion chia, siemienia lnianego, sezamu, słonecznika i nasion dyni.

## Smakowite uzależniacze

Choć nie należą do grupy wyzwalających objawy, to jednak, chcąc wygasić procesy zapalne toczące się w organizmie, trzeba poświęcić alkohol i każdy cukier: czy to w postaci kryształków, czy syropu, czy miodu. Niestety trzeba też odstawić żywność przetworzoną, taką jak zupy w proszku, konserwy wszelkiej maści, mrożone posiłki, frytki, fast foody, sosy, ketchupy, majonezy, mrożone posiłki, batony proteinowe, energetyczne itp. oraz koktajle tego typu.

## Co w takim razie jeść?

Można śmiało powiedzieć, że AIP w pierwszej kolejności skupia się na regeneracji i uszczelnieniu jelit oraz wygaszeniu stanu zapalnego, osłabiającego nasz organizm. Po tak długiej liście produktów, których nie wolno spożywać, nasuwa się pytanie, czy zostało jeszcze coś do jedzenia? Na szczęście istnieje sporo smacznych i sycących dań. Jadłospis przygotowany i przetestowany przez Karen, która w wieku 23 lat dowiedziała się, że ma hashimoto, jest po prostu bardziej restrykcyjną wersją diety paleo.

## Niech żyje zielone

Zgodnie z zasadami diety należy wybierać sezonowe warzywa i owoce. Są one źródłem błonnika, witamin i minerałów oraz bezcennych w walce ze stanem zapalnym antyoksydantów. Zaproś na stół cukinię, dynię, ogórki, szparagi, sałaty (masłową, rzymską, lodową), szczypior, cebulę, pory, natkę, pietruszkę, marchew i buraki. Możesz jeść je na surowo, gotowane, pieczone lub kiszone.

Eksperci nie są zgodni co do warzyw krzyżowych. Należą do nich brokuł, kalafior, brukselka, kapusta (wszystkie rodzaje), jarmuż, kalarepa, gorczyca, rzepa, rzodkiewka, rzepak, bok choy. Jedni uważają je za niebezpieczne dla chorych z niedoczynnością tarczy-



### Niebezpieczna sól jodowana

Wydział Zdrowia Kobiet amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej sugeruje, że zbyt duża podaż jodu może doprowadzić do rozwoju hashimoto. W sklepach dostępna jest sól jodowana, reklamowana jako zdrowa. Wiele produktów przetworzonych zawiera sól wzbogaconą tym pierwiastkiem, co może prowadzić do zbyt dużej jego podaży, a w konsekwencji do uszkodzenia gruczołu tarczowego.

Jeśli nie możesz rozstać się z solą, zastąp ją morską lub himalajską.

eprasa.pl 43bc8e4c08

cy, gdyż zawierają goitrogeny, które obwinia się o zaburzanie wchłaniania jodu. Inni zwracają uwagę na fakt, że musielibyśmy jeść je tonami, by rzeczywiście zaburzyć wchłanianie tego pierwiastka. Jak zwykle w takich sytuacjach najlepiej postępować zgodnie z zasadą złotego środka – czyli jadać je od czasu do czasu.

Dozwolone są także organiczne jabłka, gruszki, banany, kiwi, figi, mango, melony, arbuzy oraz wszystkie jagody oprócz goji. Wybieraj owoce czarne i czerwone – jeżyny, jagody, borówki, maliny (z uwagi na przeciwutleniacze i ich wysoką odżywczość). Możesz też jeść awokado.

Z badań przeprowadzonych 2 lata temu w Australii wynika, że osoby na diecie paleo, które całkowicie wykluczyły z jadłospisu owoce, miały niepokojąco wysoki wskaźnik TMAO (związany z wyższym ryzykiem nowotworów i chorób serca) spowodowany zmianą flory jelitowej. Naukowcy stwierdzili, że w ich mikrobiomach rozpanoszyły się niekorzystne bakterie *Hungatella*, natomiast znacząco zmniejszyła się populacja korzystnych probiotycznych gatunków *Bifidobacterium* i *Roseburia*, które żywią się pektynami, czyli błonnikiem owocowym[1].

❝ Z badań przeprowadzonych 2 lata temu w Australii wynika, że osoby na diecie paleo, które całkowicie wykluczyły z jadłospisu owoce, miały niepokojąco wysoki wskaźnik TMAO (związany z wyższym ryzykiem nowotworów i chorób serca) spowodowany zmianą flory jelitowej ❞

## Zamiast mleka

Do najpopularniejszych zamienników należą niesłodzone mleka kokosowe i migdałowe. Pierwsze jest bogate w wapń, zdrowe tłuszcze roślinne oraz błonnik i potas. Drugie dostarcza witaminy E, wapnia i ma niewiele kalorii.

## Zdrowa omasta

Dziennikarka śledcza Nina Teicholz w książce pt. „Big Fat Surprise" (Wielka tłusta niespodzianka) dowodzi, że przekonanie o szkodliwości tłuszczów jest bezpodstawne, a jego źródłem są nieadekwatne badania. Na łamach OCL pisaliśmy już o tym nie raz. Spożywanie odpowiedniej ilości tłuszczów nasyconych przyczynia się do poprawy naszego serca, wspomaga spadek masy ciała i zmniejsza ryzyko występowania stanów zapalnych. Do zdrowych tłuszczów można zaliczyć zwierzęce pochodzące z kaczki, gęsi lub kurczaka, smalec i łój wołowy. Mają one bardzo wysoką temperaturę dymienia, dlatego też doskonale nadają się do smażenia. Natomiast spośród tłuszczów pochodzenia roślinnego należy postawić na oliwę z oliwek extra virgin, olej kokosowy i z awokado.

## Odrobina słodyczy

Choć po przeczytaniu czarnej listy można było uznać, że węglowodany w ogóle wypadły z jadłospisu, to jednak dopuszczalne są słodkie ziemniaki, marchewki, topinambur oraz migdały ziemne (nazywane też orzechami tygrysimi).

## Jajecznica i stek

Zarówno mięso, jak i jajka są sycące i pomagają w naprawie oraz budowie tkanek. Są również doskonałym źródłem białka, które uważane jest za pełnowartościowe, ponieważ zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których organizm nie potrafi syntetyzować. Najlepiej kupować te pochodzące od zwierząt z wolnego wybiegu lub ekologicznych pastwisk. Kupując ryby, również lepiej jest wybierać te z dzikich siedlisk, hodowlane nafaszerowane są antybiotykami i środkami przyspieszającymi przyrost masy.

## Pij do woli

Oczywiście zielone światło ma woda. Na szczęście to niejedyny płyn, jakim można się raczyć. Wolno pić wodę kokosową, kawę z cykorii, herbatę zieloną, napary z ziół i owoców oraz mleka kokosowe i migdałowe. Poza tym przepisy protokołu AIP przewidują sporo pysznych koktajli i smoothies warzywno-owocowych.

## Chemiczne wsparcie

Choć protokół AIP dosłownie obfituje w składniki odżywcze, to jednak nie zawsze jesteśmy w stanie wyrównać wieloletnie niedobory jedzeniem. Suplementację najlepiej ustalić ze swoim endokrynologiem, ponieważ w dużej mierze zależeć ona będzie od wyników badań oraz zmian w Twoim stanie zdrowia.
U osób cierpiących na hashimoto najczęściej zaleca się uzupełnienie witamin A i D oraz cynku i selenu.

**Witamina D** pośredniczy w autoimmunologicznej dysfunkcji tarczycy. Nasza szerokość geograficzna (za sprawą długich i pochmurnych zim) sprzyja niedoborom słonecznej witaminy. Zdaniem ekspertów aż 90% Polaków ma deficyt tej witaminy, w tym u 60% jest to ciężki niedobór[2]! Nie należy jej jednak przyjmować „na zapas", bowiem może gromadzić się w organizmie, aż stanie się dlań toksyczna. Szczęśliwie organizm może wyprodukować zgodną z zapotrzebowaniem ilość, o ile tylko wystawimy twarz do słońca. Gdy go brakuje, warto sięgnąć po suplementy.

## Na skróty

Można i warto, choć wiąże się to ze sporymi nakładami finansowymi, wykonać testy na nietolerancje pokarmowe. W ten sposób da się szybko zidentyfikować produkty, które mogą szkodzić, zarówno spośród tych znajdujących się na czarnej liście, jak i tych mających zielone światło. Niekiedy winowajcą może okazać się np. zdrowy czosnek, który jest zalecany w protokole autoimmunologicznym.



eprasa.pl 43bc8e4c08

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

**Witamina A** działa synergicznie z witaminą D, zapobiegając chorobom autoimmunologicznym poprzez tłumienie pewnego typu komórek autoagresywnych[3].

**Selen** Mało kto wie, że jest przechowywany w gruczole tarczycowym, gdzie bierze udział w metabolizmie hormonów. Wspomaga też ochronę tarczycy przy diecie wysokojodowej. Z naukowych doniesień wynika, że jego niedobór wiąże się z wysokim poziomem niedoczynności gruczołu. Ponadto pierwiastek ten warunkuje również prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego[4].

**Cynk** jest potrzebny do syntezy hormonów tarczycy. Udowodniono, że jego deficyt może skutkować niedoczynnością gruczołu oraz nasileniem procesów autoagresji. I odwrotnie, hormony tarczycy są niezbędne do wchłaniania cynku, a zatem niedoczynność może skutkować nabytym niedoborem tego pierwiastka. Badacze z Kalkuty dowiedli, że utrata włosów przypisywana niedoczynności tarczycy nie zostaje zahamowana, dopóki nie doda się suplementów cynku[5]!

**Żelazo** stanowi składnik peroksydazy jodującej, enzymu odpowiedzialnego za przekształcenie hormonów tarczycy w ich aktywną formę. Żelazo hemowe, występujące w czerwonym mięsie i podrobach, jest znacznie lepiej przyswajalne przez ludzki organizm. Z tego względu weganie i wegetarianie powinni dbać zarówno o odpowiednią ilość produktów będących źródłem żelaza roślinnego, jak i o sposoby na poprawę wchłanialności tego składnika. Pomogą w tym produkty zawierające witaminę C, np. warzywa, natka pietruszki albo sok z cytryny[6].

**Kwasy omega-3** działają przeciwzapalnie. Dysfunkcja tarczycy ma swoje źródło w przewlekłym zapaleniu, dlatego warto uwzględnić w diecie zdrowe tłuszcze i rozważyć suplementację zwłaszcza kwasami EPA i DHA[7].

**Witaminy B6, B12 i kwas foliowy** są wskazane dla osób mających podwyższony poziom homocysteiny, który często towarzyszy niedoczynności tarczycy jako podstawowy sposób na obniżenie stężenia tego aminokwasu. Nim rozpoczniesz suplementację, sprawdź, czy masz mutację genu MTHFR, która upośledza wchłanianie tych związków. Ostatnie doniesienia mówią, że może ją mieć nawet 40% ludzi. Jeśli stała się Twoim udziałem, na nic zda się przyjmowanie witamin w zwykłej formie. Będziesz potrzebować postaci zmetylowanych – B12 w formie metylokobalaminy oraz kwasu foliowego pod postacią L-5-metyltetrahydrofolianu (L-5-MTHF), czyli tzw. folianu. Przy mutacji MTHFR również nie należy suplementować witaminy B6 w formie pirydoksyny a w formie aktywnej – fosforanu pirydoksalu (pyridoxal 5-Phosphate – P5P)[8].

**N-acetylocysteina (NAC)** pomoże zredukować poziom homocysteiny. Jak wykazało pewne szwedzkie badanie, obniża poziom tego aminokwasu w osoczu nawet o 45%[9]. Ponadto suplement zmniejsza stres oksydacyjny i pomaga usunąć ołów z organizmu[10].

**L-glutamina** odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu integralności błony śluzowej. Choć tradycyjnie określana jest jako aminokwas nieistotny, zgodnie z najnowszą literaturą medyczną

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety




**Oculobon** spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

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

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

eprasa.pl 43bc8e4c08

wydaje się to nie do końca odpowiadać faktom. Dowiedziono bowiem, że w błonie śluzowej jelita cienkiego glutamina jest wyjątkowym składnikiem odżywczym, dostarczającym paliwo do metabolizmu, regulującym proliferację komórek, naprawę i utrzymanie funkcji bariery jelitowej[11]. Można dostarczyć ją sobie w kapsułce lub przygotować wywar z kości cielęcych lub wołowych ze szpikiem – trzeba go gotować przez minimum 7-8 godz. na małym ogniu i codziennie pić po szklance wywaru.

**Jod** Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy i syntezy jej hormonów. Jego niedobór skutkuje znacznym obniżeniem poziomu T3 i T4. Jednak nadmiar tego pierwiastka może nasilać procesy autoimmunizacyjne, co jest czynnikiem rozwoju choroby Hashimoto. Z tego powodu należy go przyjmować pod kontrolą lekarza.

## Mózg pod ochroną

Większość osób z hashimoto wdrażających przeciwzapalną dietę oraz przyjmujących suplementy usprawniające pracę tarczycy doświadcza znaczącej poprawy, a nawet ustąpienia wszelkich zaburzeń funkcji kognitywnych. Mózg prócz witaminy B12 i kwasów omega-3 (DHA odgrywa ważną rolę w utrzymaniu na odpowiednim poziomie struktury i funkcji mózgu, natomiast EPA działa przeciwzapalnie) potrzebuje jeszcze niacyny (witaminy B3), choliny i magnezu[12].

Pomocna może się również okazać L-tyrozyna – z jednej strony jest niezbędna do syntezy hormonów tarczycy, z drugiej wspiera układ nerwowy poprzez działanie stymulujące oraz neuroprotekcyjne, co skutkuje udoskonaleniem procesów myślowych. Poza tym L-tyrozyna, z racji swoich zdolności do podnoszenia poziomu niektórych neuroprzekaźników (dopamina, adrenalina), może przeciwdziałać depresji. Jednakże suplementacja powinna być wdrażana pod okiem endokrynologa[13].

## Ziołowa odsiecz

Można też sięgnąć po zioła wspierające pracę mózgu i usprawniające pamięć.

Jeden z najwcześniejszych tekstów medycznych ajurwedy, opracowany ok. 300 r. n.e., „Sushruta Samhita", opisuje wąkrotę azjatycką jako zdolną do poprawy uważności, ożywienia świadomości i utrzymania młodzieńczego dowcipu. Zioło – znane też pod nazwą gotu kola – poprawia krążenie w mózgu, chroni tkankę mózgową przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki oraz wspiera funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja[14].

Badania farmakologiczne wykazały, że działanie lecznicze miłorzębu (*Ginkgo biloba*) opiera się na kilku czynnych składnikach o właściwościach wazoaktywnych i zmiatających wolne rodniki. Roślina ma zastosowanie w łagodzeniu objawów związanych z deficytami poznawczymi, np. obniżonej pamięci, braku koncentracji i osłabionej czujności. Wyniki dobrej jakości badań kontrolowanych placebo, do których włączono ok. 1 200 pacjentów, dowodzą, że zioło redukowało 25% objawów poznawczych, a pierwsze złagodzeniu uległy kłopoty z pamięcią, koncentracją i czujnością. Aby zaobserwować wyraźne efekty, potrzeba było 4-6 tygodni suplementacji[15].

## Trenuj ciało i umysł

Sposobem opóźniania problemów z pamięcią jest poszerzanie tzw. rezerwy poznawczej. Więcej neuronów pracuje, jeśli uczymy się języków obcych, gromadzimy wiedzę na jakiś temat czy dokształcamy się zawodowo.

Nie należy też zaniedbywać aktywności fizycznej. Z przeglądu badań dokonanego przez naukowców z Pittsburgha wynika, że starsze osoby o lepszej kondycji i większej aktywności fizycznej wykazują większą objętość hipokampu, kory przedczołowej i zwojów podstawnych, lepszą funkcjonalną łączność w mózgu, większą integralność istoty białej i bardziej wydajną aktywność mózgu oraz mają lepsze funkcje wykonawczą i pamięciową[16].

Dlatego niezbędnym elementem naszego planu dnia musi być aktywność fizyczna. Badacze sugerują długie, szybkie codzienne marsze.

Z kolei inne prace naukowe dowodzą, że uboga aktywność ruchowa skraca okres przedobjawowy, podobnie jak brak kontaktów z ludźmi.

## Utrzymuj życie towarzyskie

„Żaden człowiek nie jest wyspą", pisał John Donne, słynny XVII-wieczny poeta. Teraz mamy na to naukowe potwierdzenie. Niezliczone badania wykazały, że utrzymywanie bogatych, znaczących relacji i interakcji społecznych jest kluczowym składnikiem przepisu



## Parszywa 12

To lista najbardziej skażonych pestycydami warzyw i owoców, publikowana co roku przez amerykańską organizację Enviromental Working Group (EWG). Jak wynika z badań, aż 43% wszystkich warzyw i owoców zawiera wykrywalny poziom pestycydów.

Najbardziej są nimi nasączone jabłka, papryka, seler, pomidorki koktajlowe, ogórki, winogrona, ostre papryczki, jarmuż i warzywa kapustne, brzoskwinie, nektarynki, ziemniaki, szpinak i truskawki.

**www.ewg.org**



eprasa.pl 43bc8e4c08

na ostrość poznawczą – obok ćwiczeń fizycznych, odżywiania, treningu mózgu i uczenia się przez całe życie. Zespół Oscara Ybarry z Michigan University monitorował dane dotyczące korzystania z telefonu od 3 600 osób, analizując, jak długo rozmawiali i z kim. Nawet kontrolując inne zmienne, odkryli pozytywny związek między zaangażowaniem społecznym a wydajnością poznawczą. W kolejnym badaniu uczeni przydzielili uczestników do 3 grup: „społecznej", która brała udział w dyskusji grupowej, „zajęć intelektualnych", która rozwiązała zagadki, oraz grupy kontrolnej, która obejrzała klip telewizyjny. Po tych zajęciach przetestowali badanych pod kątem oceny wydajności poznawczej – ci, którzy spędzali czas na spotkaniach towarzyskich, uzyskali najwyższe wyniki[17].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Eur J Nutr 59, 1845–1858 (2020). https://doi.org/10.1007
2. Standardy Medyczne/Pediatria 2014, T. 11, 609-61
3. Nature Medicine, March 2009
4. Indian J Endocrinol Metab. 2012 Dec; 16(Suppl 2): S354-S355
5. Int J Trichology. 2013 Jan-Mar; 5(1): 40-42
6. Nutrients 2013, 5, 4642-4652
7. Bromat. Chem. Toksykol., vol. 2, pp. 117-127, 2015
8. Integr Med (Encinitas). 2016 Apr; 15(2): 48-52
9. Atherosclerosis. 1996 Jan 5;119(1):99-106
10. Toxicol Ind Health. 2016 Sep;32(9):1607-18
11. J Epithel Biol Pharmacol. 2012 Jan; 5(Suppl 1-M7): 47-54.
12. Endokrynol. Pol. 2009; 60: 271-276.
13. Autoimmun. Rev. 2016; 15: 1129-1133.
14. Sci Rep. 2017; 7: 10646
15. Adv Ther. Jan-Feb 1998;15(1):54-65
16. Current Opinionin Behavioral Sciences 2015,4:27-32
17. Pers Soc Psychol Bull. 2008 Feb;34(2):248-5

## Podsumowanie

Aby Twój protokół autoimmunologiczny zadziałał, potrzebne są nie tylko odpowiedni jadłospis i suplementacja, ale też odrobina samozaparcia i wytrwałości. Jeżeli nie uda Ci się wprowadzić wszystkich obostrzeń naraz, nie poddawaj się. Wszyscy, którym udało się cofnąć objawy hashimoto, przyznają, że to wyboista droga, pełna potknięć, a nawet upadków.

Do najważniejszych czynników warunkujących poprawę stanu zdrowia należy dodać jeszcze 2 – bycie dobrym dla siebie i wsparcie najbliższych. I choć może zabrzmieć to paradoksalnie, pierwszy z tych elementów czasami okazuje się najtrudniejszym etapem kuracji. Wymaga on bowiem znalezienia czasu dla siebie – czasu na sen, czasu na relaks, czasu na rozładowanie stresu. Długotrwałe napięcie, jak dowiedziono w licznych badaniach, jest czynnikiem prozapalnym i chorobotwórczym. Oczywiście czasem nie da się wyeliminować niektórych stresorów (np. nie pozbędziesz się potomstwa w wieku dojrzewania), wtedy warto spróbować zmienić swoje podejście.

Choroba hashimoto ma bezsprzecznie jedną zaletę – w końcu zmusza nas, by postawić swoje zdrowie na pierwszym planie.

**Tekst powstał w oparciu o książkę Karen Frazier „Sposób na hashimoto. Jak w 31 dni zwalczyć objawy choroby", Grupa Wydawnicza Foksal, www.gwfoksal.pl**




REKLAMA

Prosta droga do ODPORNOŚCI*

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

ODPORNOŚĆ · KOŚCI · BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW · PODDANE BADANIOM · WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ




Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Szczęśliwa trzynastka

**Kay Allison Shemirani twierdzi, że pokonała trudności związane z agresywnym rakiem piersi za pomocą rygorystycznej nutriterapii obejmującej picie 13 soków dziennie**

Zdjęcia: Tony C. French; www.tonycfrench.com



eprasa.pl 43bc8e4c08

Kay Allison Shemirani podejrzewała, że coś może być z nią nie w porządku, gdy jej kotka, która nigdy wcześniej tego nie robiła, zaczęła ciągle drapać jej prawą pierś. Jednak mimo że prawy sutek był obolały i otoczony „ziarnistym obszarem chropowatości", kobieta zlekceważyła swoje obawy.

– Miałam powiększone piersi, więc założyłam, że objawy mają z tym coś wspólnego – mówi 52-letnia Kay, dyplomowana pielęgniarka w dziedzinie medycyny estetycznej i matka 4 dzieci z East Sussex w Wielkiej Brytanii. Jednak kilka miesięcy później kobieta nie mogła już dłużej ignorować zmian, więc poszła do swojego lekarza, by to sprawdzić. Zlecone przez niego mammografia i badanie USG nie wykazały nic podejrzanego, ale późniejsza biopsja igłowa potwierdziła najgorsze obawy kobiety – miała nowotwór.

– Zdiagnozowano u mnie inwazyjnego raka zrazikowego piesi – mówi Kay. To był trzeci stopień, najszybciej rozwijający się rodzaj nowotworu piersi, częściej nawracający po leczeniu, charakteryzujący się gorszym rokowaniem i niższymi wskaźnikami przeżycia[1].

Kay miała prywatne ubezpieczenie zdrowotne, była więc w stanie w ciągu kilku dni zapisać się na konsultację do „najlepszego onkologa w kraju" w celu przedyskutowania opcji terapeutycznych. Lekarz powiedział, że zdiagnozowano u niej „najgorszy typ" raka piersi i najtrafniejszym sposobem postępowania jest w jej przypadku mastektomia – operacja usunięcia prawej piersi – a następnie chemioterapia, radioterapia i hormonoterapia.

Chociaż obrazowanie z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego wykazało, że nowotwór rozwinął się tylko w jej prawej piersi, z powodów estetycznych Kay zdecydowała się na usunięcie obu (obustronną mastektomię), a następnie natychmiastową operację rekonstrukcyjną. Datę zabiegu wyznaczono w bardzo niedługim czasie.

W międzyczasie Kay zastanawiała się, dlaczego zachorowała. Jej konsultant powiedział, że był to „nieszczęśliwy przypadek", z czym nie zgodził się ówczesny partner kobiety, który był naukowcem.

– Powiedział mi, że wszystko ma przyczynę i skutek. Zaczął niestrudzenie badać temat raka piersi i zamówił bardzo dużo książek na ten temat; 2 z nich wzięłam ze sobą, kiedy jechałam na operację do Londynu – opowiada Kay.

> „Byłam bardzo zmartwiona tym, że popełniłam błąd. Uświadomiłam sobie, że operacja w niczym nie pomoże."

## Czytaj i płacz

Wspomniane książki to „The China study" autorstwa biochemika T. Colina Campbella i jego syna Thomasa M. Campbella II (wydanie polskie: „Nowoczesne zasady odżywiania. Przełomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie", Galaktyka, 2017) – która zaleca zdrową żywność oraz dietę roślinną opartą na dowodach uzyskanych w projekcie China-Cornell-Oxford Project – oraz napisana przez Maksa Gersona publikacja pt. „A Cancer Therapy: Results of 50 Cases" (Terapia raka – wyniki 50 przypadków), która przedstawia w zarysie holistyczne żywieniowe podejście amerykańskiego lekarza do leczenia chorób nowotworowych.

Kiedy Kay wybudziła się po operacji – później, niż to zaplanowano, ponieważ w trakcie procedury wystąpił u niej krwotok i musiano ją poddać dodatkowemu zabiegowi – zaczęła pochłaniać wszystkie informacje z książek. Szczególnie zaintrygowała ją metoda znana jako terapia Gersona. Podejście to uwzględnia niskotłuszczową, wykluczającą sól i mięso dietę, zawierającą uprawiane ekologicznie owoce i warzywa oraz picie 13 świeżo wyciśniętych soków w godzinnych odstępach w ciągu dnia. Ważnymi cechami charakterystycznymi programu są również suplementy diety i lewatywy z kawy.

Według teorii będącej podstawą terapii choroba nowotworowa obejmuje cały organizm – wskutek działania kilku niszczących czynników, które po połączeniu powodują pogorszenie funkcjonowania całego systemu metabolicznego – a guz jest jedynie jej objawem. Celem leczenia jest przywrócenie normalnego stanu metabolicznego przez odtruwanie i wzmocnienie układu odpornościowego.

– Po przeczytaniu książki byłam bardzo zmartwiona tym, że popełniłam błąd. Uświadomiłam sobie, że operacja w niczym nie pomoże – wspomina Kay. Stała się wówczas bardzo świadoma w zakresie środowiska szpitalnego, w którym przebywała: kiepskiej jakości jedzenia, które spożywała, silnego zapachu chemicznych środków czyszczących stosowanych wokół niej. Zdecydowała, że lepiej jej będzie w domu.

– Powiedziałam mojemu chirurgowi, że chciałabym wyjść i byłam w domu w drugiej dobie po operacji, mimo że wciąż miałam 5 drenów zbierających płyny z pooperacyjnych ran – opowiada Kay.

## Alternatywna metoda

Gdy tylko znalazła się w domu, Kay postanowiła, że zamiast konwencjonalnej drogi chemioterapii, radioterapii i hormonoterapii – zgodnie z rekomendacjami jej konsultanta – wypróbuje metodę Gersona, aby zapobiec nawrotowi raka.

– Aktywnie odradzał mi to onkolog, a mój szwagier, świetny chirurg, stwierdził, że szybko umrę – opowiada Kay.

Kobiecie powiedziano, że ma niesamowicie wysoki poziom estrogenu w organizmie i jeśli zamierza odrzucić hormonoterapię, stosowaną w celu redukcji ryzyka nawrotu raka piersi, zamiast tego powinna mieć usunięte jajniki. Jednak Kay odmówiła operacji – trzymała się swojej decyzji o wypróbowaniu holistycznego podejścia Gersona.

– Rodzina, bliscy przyjaciele i koledzy z pracy byli zaszokowani moim postanowieniem. Od 32 lat byłam dyplomowaną pielęgniarką. Uważali, że to bez sensu, żeby pielęgniarka odwracała się plecami od współczesnej medycyny – wspomina Kay.

Kobieta rozmawiała już z dr. Patrickiem Vickersem, dyrektorem i założycielem Kliniki Gersona Północnego Półwyspu Kalifornijskiego w Meksyku, czuła się utwierdzona w swoim wyborze odrzucenia wszystkich konwencjonalnych terapii i w pełni zaangażowała się w alternatywną ścieżkę. Tydzień po operacji rozpoczęła intensywny protokół sokowy – obejmujący soki marchwiowy



eprasa.pl 43bc8e4c08



i jabłkowy, a także zielony sok z konkretnymi warzywami, takimi jak boćwina, sałata rzymska i zielona papryka – i wdrożyła prostą organiczną dietę z poranną owsianką oraz warzywami i pieczonymi ziemniakami na lunch i obiad. Jadła również tzw. zupę Hipokratesa (patrz ramka), mającą leczyć i wzmacniać układ odpornościowy i nerki. Chociaż była to dla niej dramatyczna zmiana – wcześniej w jej jadłospisie były dietetyczna coca-cola, mięso, ryby, czekolada i niedojedzone przez dzieci resztki – ściśle kontrolowany plan Gersona pasował do jej osobowości.

> „Kay szybko zauważyła w swoim stanie zdrowia liczne zmiany na lepsze”

Kay zaczęła również wykonywać lewatywy z kawy, które stosuje się w celu zwiększenia możliwości detoksykacyjnych wątroby. Według Instytutu Gersona, organizacji non profit z siedzibą w San Diego w Kalifornii w USA, prowadzącej działalność edukacyjną i szkolenia w zakresie metody Gersona, „pewne zawarte w kawie substancje pobudzają w wątrobie ważny detoksykujący enzym oraz rozrzedzają przewody żółciowe i nasilają przepływ żółci”.

Poza 13 sokami dziennie i 5 lewatywami z kawy Kay zaczęła również przyjmować wiele suplementów diety, w tym potas, witaminę C, niacynę, enzymy trzustkowe i płyn Lugola. Ponadto, chociaż nie był to element terapii Gersona, postanowiła wypróbować 2 inne alternatywne metody leczenia raka, o których przeczytała: zastrzyki z jemioły oraz bardzo wysokie dawki witaminy B17 (znanej również jako laetryl lub amigdalina), które przyjmowała pod kontrolą doświadczonego specjalisty.

## Efekty

Krótko po rozpoczęciu terapii Gersona Kay zauważyła w swoim stanie zdrowia liczne zmiany na lepsze. Rany pooperacyjne zagoiły się w ciągu kilku dni, po kilku tygodniach przestała potrzebować okularów do czytania, a po kilku miesiącach schudła ok. 16 kg – jej masa ciała osiągnęła zdrowy poziom. Następnie całkowicie ustąpiło kilka od dawna towarzyszących jej objawów, takich jak częste migreny, bliznowce (nadmiernie rozrośnięte tkanki bliznowate) na powiększonych piersiach, nieregularne bicie serca i obfite miesiączki. Po 2 latach od rozpoczęcia terapii Gersona Kay naturalnie i bez żadnych działań niepożądanych przeszła również menopauzę, chociaż – jak mówi – pomogły jej również chińskie zioła.

Początkowo u Kay wystąpiły nieprzyjemne objawy, takie jak wzdęcia, bóle stawów oraz „zapach ciała jak z salonu kosmetycznego”, wszystkie były jednak – jak powiedziała – oznakami detoksykacji organizmu. Kiedy ustąpiły, poczuła się wspaniale. Przez ten czas kobieta co 6 tygodni wykonywała badania krwi w celu obserwacji wszelkich markerów choroby oraz była zdalnie monitorowana przez doświadczoną naturopatkę i specjalistkę w dziedzinie terapii Gersona Kathryn Alexander.

## Nowy sposób na życie

Kay skrupulatnie przestrzegała restrykcyjnego reżimu Gersona przez 2 lata, po których zaczęła stopniowo ograniczać liczbę codziennych soków i lewatyw. Jednocześnie dalej stosuje wszystkie zasady terapii. Obecnie, 7 lat później, kobieta wciąż trzyma się planu Gersona, ale zamiast 13 soków dziennie pije 9 i wykonuje 1-2 lewatywy na dobę zamiast 5.

– Żyję według sposobu Gersona, podobnie jak moje dzieci. Jemy wyłącznie organiczną żywność i pijemy filtrowaną wodę. Moje dzieci mają w diecie odrobinę sera, mięsa i ryb, ale ja jestem weganką – mówi Kay. Kobieta z zadowoleniem donosi, że pozostaje wolna od raka i często w ogóle zapomina, że była chora, mimo że miała marne szanse na przeżycie.

– Pamiętam badanie mojej specyficznej diagnozy w tamtym czasie: w przypadku tego nowotworu odnotowywano 20% wskaź-

## Zupa Hipokratesa

Składniki: 1 grubo posiekany mały korzeń selera z usuniętymi włóknami, 2 grubo posiekane średniej wielkości ziemniaki, 1 grubo posiekana średnia żółta cebula, 1 mały grubo siekany por, 4-5 grubo posiekanych pomidorów, 4-5 ząbków czosnku, średni korzeń lub 0,5 pęczka grubo siekanej pietruszki

Sposób przygotowania:

❶ Ułóż składniki w dużym garnku w podanej powyżej kolejności.

❷ Dolej wystarczającą ilość wody, ok. 2 l, aby lekko przykryć warzywa, i doprowadź do wrzenia.

❸ Zmniejsz ogień i gotuj na bardzo małym wolnym ogniu, a następnie przykryj i gotuj przez kolejne 1,5-2 godz., aż warzywa zmiękną.

❹ Przetrzyj składniki w celu usunięcia włókien.

Źródło: www.gerson.org/pdfs/GersonBasics_Recipes.pdf



eprasa.pl 43bc8e4c08

# THE MOST CLINICALLY STUDIED CURCUMIN BRAND

THE ORIGINAL 95% PATENTED EXTRACT



SABINSA

CURCUMIN C3 COMPLEX®

curcuminoids.com

Dostępne formy:
Powder, DC (Directly Compressible), Granules, Dispersible, HBD (High Bulk Density), GP (Granulated Process), Soluble

## NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

Nazwa Curcumin C3 Complex® została wybrana, aby reprezentować trzy główne związki chemiczne tego surowca: kurkuminę, demetoksykurkuminę i bisdemetoksykurkuminę, które wspólnie znane są jako kurkuminoidy.
Curcumin C3 Complex® to specyficzna mieszanka kurkuminoidów, co czyni ją wyjątkową formą kurkuminy zupełnie odmienną od zwykłych ekstraktów z kurkuminy.
Curcumin C3 Complex® został wykorzystany w większej liczbie badań klinicznych niż jakikolwiek inny ekstrakt z kurkuminy na świecie.
W celu zapewnienia naturalnego pochodzenia każda partia produkcyjna poddawana jest testowi węglowemu.
Cechuje się niską zawartością szczawianów.
Curcumin C3 Complex® jest dostępny na rynku od ponad 25 lat.

| 4 | 150 | 79 | 100% |
|---|---|---|---|
| NAGRODY | PUBLIKACJE | BADANIA KLINICZNE | NATURALNY POTWIERDZONO $^{14}C$ |

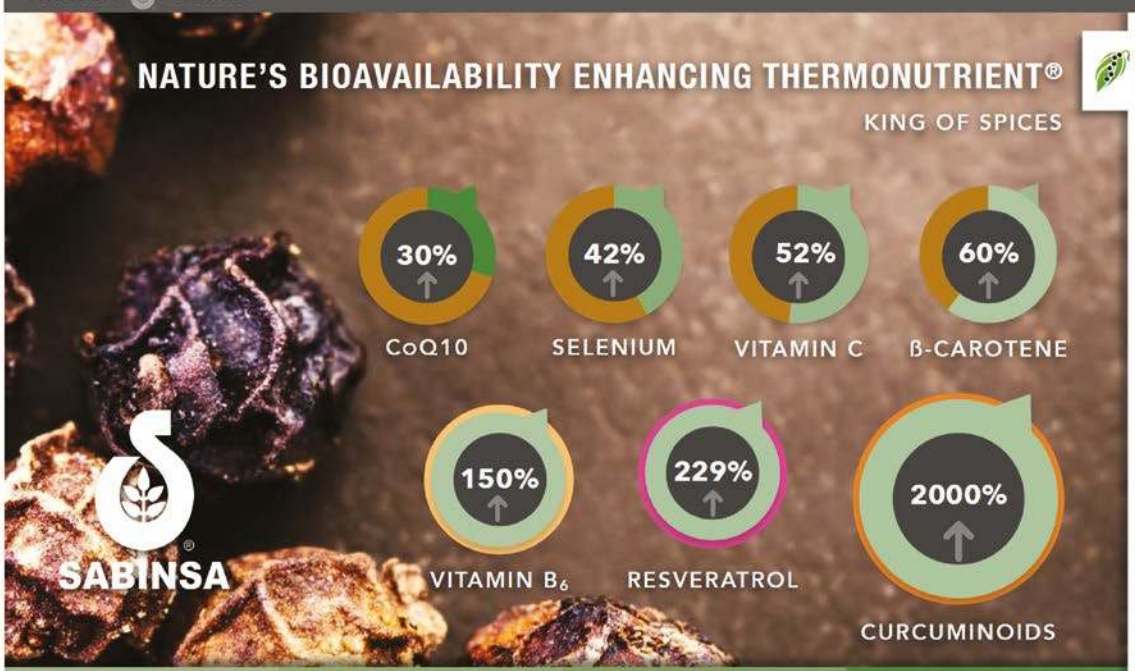
NON GMO Project — PROJET SANS OGM — VERIFIED • VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

GENUINE SABINSA

# NATURE'S BIOAVAILABILITY ENHANCING THERMONUTRIENT®

KING OF SPICES




BioPerine®
bioperine.com

BEZPIECZNIE I SKUTECZNIE ZWIĘKSZA WCHŁANIANIE:
EKSTRAKTÓW ROŚLINNYCH
ANTYOKSYDANTÓW
WITAMIN ROZPUSZCZALNYCH W TŁUSZCZACH I W WODZIE
AMINOKWASÓW / MINERAŁÓW

BioPerine® to standaryzowany ekstrakt z *Piper nigrum* zawierający 95% piperyny. Stymuluje działanie termogeniczne w komórkach nabłonka jelita cienkiego. Działa jak termoskładnik, który zwiększa wchłanianie i biodostępność składników odżywczych.

BioPerine® jest jedynym produktem wytworzonym z czarnego pieprzu, który otrzymał oryginalny opatentowany status dla jego właściwości do zwiększania biodostępności składników odżywczych.

BioPerine® to jedyny markowy ekstrakt z czarnego pieprzu, który został poddany obszernym badaniom klinicznym potwierdzającym jego bezpieczeństwo i skuteczność w żywieniu.

| 5 MG | 42 | 45 | 95% |
|---|---|---|---|
| NISKIE DAWKOWANIE | BADANIA KLINICZNE | PUBLIKACJE | STĘŻENIE |

NON GMO Project — PROJET SANS OGM — VERIFIED • VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

NIE JEST PRODUKTEM EKOLOGICZNYM, ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM UE-ECO 834/2007

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

GENUINE SABINSA

eprasa.pl 43bc8e4c08



> Żyję według sposobu Gersona, podobnie jak moje dzieci

nik przeżycia w ciągu 2 lat i 0% w okresie pięcioletnim – wspomina Kay. Dodaje, że wielu jej przyjaciół i kolegów z pracy z równie lub mniej poważnymi diagnozami wybrało konwencjonalne leczenie i szybko umarło.

Kay wciąż poddaje się regularnym badaniom krwi, które wykazują niski poziom markerów zapalnych – w momencie postawienia diagnozy był skrajnie wysoki – oraz prawidłowe stężenia cholesterolu i liczbę białych krwinek. Obecnie, jako wykwalifikowana nutriterapeutka personalna, kobieta z pasją pomaga innym przetrwać pomimo przeciwności i dokonywać w pełni świadomych wyborów zdrowotnych.

Kay postrzega swoją chorobę jak błogosławieństwo. Nie tylko żyje dzięki niej o wiele zdrowiej – co uważa za korzystne z punktu widzenia również przyszłego zdrowia jej dzieci – lecz także jest szczęśliwie zaręczona z pierwszym lekarzem, z którym konsultowała się w zakresie terapii Gersona.

– Z mojej początkowej diagnozy wynikło samo dobro – twierdzi kobieta.

*Joanna Evans*

**Przydatne kontakty i źródła:**

**Kay Allison Shemirani: www.fitnjuicing.com**

**Instytut Gersona: www.gerson.org**

**Centrum Gersona Północnego Półwyspu Kalifornijskiego: www.gersontreatment.com**

**Kathryn Alexander, terapeutka metody Gersona: www.kathrynalexander.com.au**

**BIBLIOGRAFIA**

1 Am Surg, 2017; 83: 359–64

## Terapia Gersona

Metodę tę opracował w latach 30. ubiegłego wieku dr Max Gerson w celu leczenia swoich migrenowych bólów głowy. Jest to holistyczny sposób leczenia obejmujący dietę roślinną, świeżo wyciskane soki, lewatywy z kawy i suplementy diety. Ma na celu aktywację zdolności organizmu do samoleczenia. Obecnie metodę tę stosuje się w terapii różnych chorób degeneracyjnych i jest ona jedną z najpopularniejszych alternatywnych kuracji przeciwnowotworowych.

Chociaż brakuje randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych dotyczących zastosowania terapii Gersona w leczeniu raka, istnieje kilka publikacji wyników badań retrospektywnych analizujących przypadki z przeszłości. Sam Gerson szczegółowo opisał swój sukces w przypadku kuracji kilku rodzajów nowotworów w swojej książce pt. „A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases" (Instytut Gersona, 1958) oraz licznych artykułach opublikowanych w czasopismach naukowych.

Przegląd zgłoszonych przez Gersona przypadków przeprowadzony przez amerykański Narodowy Instytut Raka w 1959 r. nie wykazał żadnego dowodu na skuteczność terapii. Jednakże aktualne podsumowanie tej instytucji dotyczące jego metody uwydatnia poniższe obiecujące analizy:

- Badanie dotyczące diety podobnej do tej opracowanej przez Gersona przeprowadzone w Austrii w 1990 r., w ramach którego pacjentów poddawano standardowej terapii onkologicznej, a jednocześnie stosowali oni specjalny jadłospis. Naukowcy zgłosili, że „dieta wydawała się wydłużać życie chorych powyżej oczekiwań i powodować mniej działań niepożądanych"[1].
- W 1995 r. organizacja badawcza Gerson Research Organization przeprowadziła retrospektywne badanie z udziałem pacjentów z czerniakiem poddawanych terapii Gersona, w którym wykazano, że ci w 3. i 4. stadium choroby – kiedy nowotwory te rozprzestrzeniają się do węzłów chłonnych lub innych części organizmu – żyli dłużej, niż ma to zazwyczaj miejsce w przypadku osób z tak poważnymi chorobami[1].
- Przegląd opisów przypadków 6 pacjentów z przerzutowym (rozprzestrzeniającym się po organizmie) rakiem, którzy stosowali lub naśladowali przeciwnowotworową dietę Gersona, wykazał, że reżim ten „w pewnym stopniu wspierał chorych zarówno fizycznie, jak i psychicznie"[2].

Jeśli rozważasz zastosowanie terapii Gersona lub podobnej diety przeciwnowotworowej, rób to pod kontrolą odpowiednio wykwalifikowanego terapeuty.

**BIBLIOGRAFIA**

1 US National Library of Medicine, Gerson Therapy Cancer Information Summary PMH0032783

2 Integr Cancer Ther, 2007; 6: 80–8



eprasa.pl 43bc8e4c08

# *Nasza* wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707
z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

## Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

## Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

**2 W 1**
**wyciskarka soku**
**i**
**prasa do oleju**
w jednym

## Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

## Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków, zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty itp.

**Rabat 5%** Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Odzyskaj świeży oddech

Brzydki zapach z ust to problem nawet 55% Polaków. Skutecznie utrudnia on kontakty międzyludzkie i zaburza codzienne funkcjonowanie. Na szczęście można to zmienić.

Jego najczęstszymi przyczynami są zła higiena, drobnoustroje i nieodpowiednia dieta.

Halitoza dręczyła już ludzi żyjących w I w. n.e. Wtedy grecki lekarz Dioskurides na poprawę trawienia i odświeżenie oddechu zalecał żucie ziarenek anyżu. Zwyczaj ten przejęli Hindusi i stosują go do dziś.

Współczesna nauka potwierdza słuszność rad starożytnego medyka. Olejki eteryczne zawarte w nasionach anyżu, kopru włoskiego, goździków lub kardamonu hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za powstanie brzydkiego zapachu. Poniżej podajemy potwierdzone naukowo naturalne sposoby na odświeżenie oddechu.

Jednak jeżeli ich stosowanie, usunięcie ognisk próchnicy, stanów zapalnych oraz higiena jamy ustnej nie przynoszą poprawy, należy szukać innych przyczyn nieświeżego oddechu. Mogą to być schorzenia przewodu pokarmowego: refluks, wrzody, zapalenie błony śluzowej żołądka, nietolerancja laktozy, zbyt mała ilość enzymów trawiennych wydzielanych przez trzustkę i wątrobę albo grzybica przewodu pokarmowego[1]. Czasem powodem przykrej woni bywa grzybica dróg oddechowych, gruźlica lub ropne zapalenie kości. Halitoza może być również efektem cukrzycy[2] oraz chorób nerek. W takiej sytuacji, by brzydki zapach znikł, najpierw trzeba wyleczyć pierwotną chorobę.

## Kminek (*Cuminum cyminum*)

Aby zapobiec halitozie, uczeni w Korei Południowej radzą używać proszku z nasion kminku. Dowiedli oni, że żel przygotowany na ich bazie zatrzymał wzrost *Fusobacterium nuceleatum* i *Porphyeomonas gingivalis* odpowiednio o 72,44% i 64,37%. Zahamował również aktywność L-metioniny-alfa-deamino-gamma-merkaptometanoliazy (METazy), która jest wytwarzana przez mikroorganizmy jamy ustnej. Zaobserwowali oni, że wraz ze wzrostem stężenia proszku z nasion kminku, zmniejszało się wytwarzanie lotnych związków siarki. Nim naukowcy opatentują swój preparat, zalej 2 łyżeczki ziaren wrzątkiem. Po wystudzeniu płucz usta kilka razy dziennie[15].



## Lukrecja chińska (*Glycyrrhiza uralensis*)

Badacze z Quebecu wykazali, że ekstrakt z rośliny i jego główne związki – lukorydyna oraz lukoryzoflawan A – skutecznie zmniejszają ilość lotnych związków siarki, a zwłaszcza merkaptanu metylu i siarkowodoru, produkowanych przez określone gatunki bakterii kolonizujących jamę ustną. Naukowcy sprawdzali ekstrakt także pod kątem jego wpływu na aktywność proteazy bakterii *Porphyromonas gingivalis*, *Prevotella intermedia* i *Solobacterium moorei*. Okazało się, że izolaty składników były skuteczniejsze od ekstraktu, jednak wszystkie hamowały wzrost każdego z wymienionych gatunków bakterii. Były też w stanie w sposób zależny od dawki zmniejszyć produkcję lotnych związków siarki przez nie, bowiem blokowały konwersję cysteiny do siarkowodoru przez *Prevotella intermedia*. Na koniec akademicy wykazali działanie dezodoryzujące wyciągu z lukrecji[5].



## Propolis

Jego przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i regenerujące tkanki właściwości są znane od dawna. Brazylijczycy postanowili zbadać, czy sprawdzi się on również jako naturalny zamiennik płukanek do ust. W próbach *in vitro* testowali go przeciw *Candida albicans, Staphylococcus aureus; Enterococcus faecalis; Streptococcus sobrinus, S. sanguis, S. cricetus, S. mutant, Actinomyces naeslundii; Porphyromonas gingivalis, P. endodontalis* i *Prevotella denticola.* Badali w nich przeciwdrobnoustrojową aktywność propolisu, jego zdolność do uniemożliwiania przylegania paciorkowców oraz zahamowania tworzenia nierozpuszczalnego w wodzie glukanu. Ekstrakt istotnie hamował namnażanie wszystkich badanych mikroorganizmów, najmocniej działając na *Actinomyces spp.*, zredukował również niemal całkowicie przyleganie komórek i tworzenie się glukanu[6].



## Badian właściwy (*Illicium verum*)

Każdy, kto kiedyś rozgryzł anyż gwiaździsty, wie, jak mocny ma smak. Wykazano, że roślina ta ma silne właściwości przeciwbakteryjne ze względu na obecność anetolu. Badania z jego użyciem potwierdziły, że jest on skuteczny wobec szczepów bakterii, drożdży i grzybów[11]. Warto przy tym wiedzieć, że działanie lecznicze tej rośliny jest największe w obrębie przewodu pokarmowego – działa nań rozkurczowo, jednocześnie korzystnie wpływając na proces trawienia i przyswajania przez organizm składników pokarmowych.

## Pieprz żuwny, betel (*Piper betle*)

W pewnym badaniu chemicy z Tajlandii przetestowali, które spośród 25 tamtejszych pachnących roślin najlepiej zwalczają fetor z ust. Na podium stanęły betel, *Alpinia galangal* oraz *Eupatorium stoechadosmum.* To właśnie surowe ekstrakty z nich wykazały silne działanie hamujące namnażanie bakterii odpowiedzialnych za halitozę, a zwłaszcza *F. nucleatum* i *S. mutans.* Zdaniem naukowców ekstrakty z tych roślin mogą sprawdzić się jako źródła nowych środków przeciwdrobnoustrojowych[12].



## Ksylitol i probiotyki

Badacze z Fukuoki w małym badaniu oceniali, czy doustne podanie tabletek zawierających ksylitol i pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus salivarius*, zmienia stopień halitozy. Ksylitol to pozyskiwany z kory brzozowej alkohol cukrowy, który często stosowany jest jako zamiennik cukru. U wszystkich pacjentów już po 2 tygodniach zmniejszyły się parametry nieprzyjemnego zapachu z jamy ustnej, a po miesiącu wyniki testu organoleptycznego i krwawienia podczas sondowania znacznie spadły[9].

eprasa.pl 43bc8e4c08



## Pistacja kleista (*Pistacia lentiscus*)

Od czasów antycznych znane są jej właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze. Żucie żywicy z tego drzewa było praktykowane już w V w. p.n.e. Mastyks, nazywany też czasem łzami Chios, możesz kupić w aptece. W próbach klinicznych na dorosłych mężczyznach z halitozą nastąpiło znaczące zmniejszenie ilości lotnych związków siarki w oddechu. Zdaniem badaczy wynika to z faktu, że mastyks zwalcza baterie beztlenowe bytujące w jamie ustnej[18].



## Drzewo arakowe (*Salvadora persica*)

Miswak używany jest od wieków na półwyspie Arabskim jako naturalna szczoteczka do zębów. Jego niesamowite właściwości doceniła Światowa Organizacja Zdrowia, która zaleca żucie pałeczek z drzewa arakowego i czyszczenie nimi zębów na obszarach, w których ich stosowanie jest zwyczajowe. Zebrano wiele dowodów na to, że miswak zawiera ponad 10 naturalnie występujących składników niezbędnych do utrzymania dobrego stanu zdrowia jamy ustnej. Zdaniem badaczy to właśnie dlatego zapobiega powstawaniu płytki nazębnej, zmniejsza kandydozę jamy ustnej u pacjentów po przeszczepieniu nerki oraz skutecznie przeciwdziała chorobom przyzębia. Podczas żucia pałeczki z drzewa arakowego uwalniają się ekstrakty przeciwbakteryjne. Stwierdzono też, że płyny do płukania jamy ustnej zawierające *Salvadora persica* są skuteczne w hamowaniu kolonizacji szczepów bakteryjnych *Streptococcus mutans* na pierścieniach ortodontycznych oraz mają działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe[10].

## Herbata chińska (*Camellia sinensis*)

Osoby, które podobnie do Anglików cenią sobie spotkania na popołudniowej herbatce, z pewnością ucieszą doniesienia z Vancouver. Tamtejsi naukowcy zauważyli, że brzydki oddech jest powodowany głównie przez mikroorganizmy jamy ustnej. Rozkładają one substraty białkowe do cysteiny i metioniny, które są następnie przekształcane w lotne związki siarki – uwalniane z jamy ustnej przy oddychaniu lub mówieniu. Ponieważ wykazano, że polifenole herbaty mają działanie przeciwbakteryjne i dezodorujące, Kanadyjczycy zbadali, czy proszek z zielonej herbaty zmniejsza ilość lotnych związków siarki w jamie ustnej i porównali jego skuteczność z innymi produktami zwalczającymi halitozę. Bezpośrednio po podaniu zielona herbata wykazała największe zmniejszenie ich stężenia[3]. Ponadto naukowcy odkryli również, że obecne w niej polifenole hamują rozwój raka jamy ustnej i ograniczają osadzanie się płytki nazębnej, która również może powodować przykry oddech. Co więcej, udowodniono, że regularne picie naparu chroni przed próchnicą i wzmacnia zęby[4].





## Cynamon (*Cinnamomum verum*)

Jak się okazuje, olejek eteryczny z kory cynamonowej może pomóc uporać się z beztlenową bakterią *Solobacterium moorei*. Redukuje tworzenie biofilmu przez mikroba i indukuje jego eradykację. Nie dość na tym, traktowanie wstępnie uformowanego biofilmu *S. moorei* olejkiem cynamonowym znacznie zmniejszyło jego żywotność. Ponadto preparat hamował produkcję siarkowodoru. Z tych powodów autorzy badania uznali go za obiecującą substancję do stosowania w produktach do higieny jamy ustnej w celu kontrolowania nieświeżego oddechu[17]. Sproszkowany cynamon warto zatem dodawać do kawy czy posypać nim ulubione ciastko.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Journal of periodontology 48 (1): 13-20
2. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Oct 8;(4):CD006701 http://goo.gl/ljwwdj
3. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2008 Feb;54(1):89-94
4. J Clin Periodontol. 2003 May;30(5):427-34
5. J Breath Res. 2012 Mar;6(1):016006
6. Archives of oral biology. 45. 141-8
7. J Intercult Ethnopharmacol. 2017 Jul-Sep; 6(3): 267-273
8. Pak J Pharm Sci. 2011 Jul; 24(3):323-30
9. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod. 2010 Aug;110(2):201-8
10. Pharmacogn Rev. 2010 Jul-Dec; 4(8): 209-214; Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10(2): 301-308
11. J Med Food. 2010 Oct; 13(5):1254-62
12. Asian J Pharm Clin Res, Vol 12, Issue 1, 2019, 465-468
13. J Int Soc Prev Community Dent. 2013 Jan-Jun; 3(1): 29-31
14. Archives of Oral Biology Volume 58, Issue 1, January 2013, Pages 10-16
15. Food science and biotechnology. 14. 621-627.
16. Ann Otolaryngol. 1951;68(8-9):739-44
17. Arch Oral Biol. 2017 Nov;83:97-104
18. International Journal of Clinical Preventive Dentistry. 2009, Volume 5, Number 4



egzemplarz 43hc8e4c08

## Mięta (*Mentha*)



Starożytni Egipcjanie z liści mięty przyrządzali olejek do pielęgnacji jamy ustnej, bowiem mają one właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, skutecznie odświeżając oddech. Natomiast współcześni Irańczycy stwierdzili, że wystarczy płukać usta miętowym płynem, by uzyskać podobne wyniki. Spośród 84 nastolatków skarżących się na problemy z nieprzyjemnym zapachem z ust 43 otrzymało płyn do płukania, a pozostali dostali placebo. Badani płukali jamę ustną 15-20 ml podanych roztworów 3 razy w ciągu dnia (po śniadaniu, obiedzie lub po powrocie do domu, przed snem) przez tydzień i powstrzymywali się po tym przez 30 min od jedzenia i picia. Już po tygodniu 23 uczniów z grupy używającej płynu miętowego nie wykazywało cuchnącego oddechu. Wyniki badania dowodzą, że może on zmniejszyć halitozę. Aby odświeżyć oddech, możesz żuć świeże listki lub płukać usta naparem miętowym[13].

## Natka pietruszki (*Petroselinum crispum*)

W 1950 r. dr Franklin Howard Westcott zauważył, że zapach witaminy B i szparagów, zwykle wyczuwalne w moczu, były znacznie mniej wyraźne, gdy jego pacjenci przyjmowali chlorofil-A. Odkrycie to sprawdził na swoim zespole. Okazało się, że zapach pod pachami został zmniejszony o połowę, a czasem wręcz zniesiony, nawet na 18 godz. od podania chlorofilu. Wyniki zostały potwierdzone w eksperymentach z grupą studentek. Następnie badacz stwierdził, że płukanie jamy ustnej chlorofilem zmniejsza znacząco fetor wydzielany przez osoby jedzące dużo cebuli. Dalsze badania wykazały, że chlorofil usuwa zapachy w jamie ustnej i w gardle, a dzięki temu, że jest alkaliczny, odkwasza organizm[16]. Dr Westcott zauważył, że już 100 mg chlorofilu włączonego do diety może zneutralizować nieświeży oddech czy zapach ciała. Kubek naci zawiera 38 mg chlorofilu, rukoli – 8,2 mg, pora – 7,7 mg, a kapusty chińskiej 4,1 mg. Dlatego warto dodawać je do wszelkich dań.





## Kardamon malabarski (*Elettaria cardamomum*)

Nasiona rośliny należą do najdroższych przypraw. W starożytnym Egipcie używano ich jako dodatku do perfum, dziś często stosuje się je do aromatyzowania wódek, likierów, kaw i pierników. Nic więc dziwnego, że zielarze w Maroku bardzo często (76%) przepisują je tamtejszym obywatelom uskarżającym się na cuchnący oddech. Uczeni z tego kraju uważają, że może to mieć głębszy sens, bowiem udowodniono, że ekstrakty z kardamonu są aktywne przeciwko wielu patogennym bakteriom Gram-dodatnim i Gram-ujemnym[7]. Zdaniem badaczy mieszanki kardamonu z anyżem (*Pimpinella anisium*) mogą być również pomocne, gdyż wykazano, że wodno-alkoholowe ekstrakty z anyżu zwalczają bakterie próchnicotwórcze[8].



## Drzewo herbaciane (*Melaleuca alternifolia*)

Jedną z najbardziej podejrzewanych o wywoływanie brzydkiego zapachu z ust jest Gram-dodatnia bakteria *Solobacterium moorei*. Szczęśliwie, jak pokazały badania szwajcarskich stomatologów, jest ona wrażliwa na środki przeciwbakteryjne zawarte w olejku z drzewa herbacianego. Zdaniem uczonych olejek ten należy wprowadzić do produktów używanych w pielęgnacji jamy ustnej. Nim przemysł kosmetyczny pójdzie za tą sugestią, można dodawać kilka kropel olejku z drzewa herbacianego do wody, a następnie płukać taką emulsją jamę ustną[14].

eprasa.pl 43bc8e4c08

# TRZECH WSPANIAŁYCH



Pierwiastki gazowe są wykorzystywane w medycynie na szeroką skalę, choć potencjał wielu z nich pozostaje niedoceniony. Tymczasem ksenon, wodór, a przede wszystkim ozon wywołują spektakularne efekty już na poziomie komórkowym, o ile stosuje się je w odpowiedni sposób.

Patrząc na otaczający nas świat, raczej nie myślimy, że to po prostu pierwiastki, które budują go dzięki nieprzerwanie zachodzącym reakcjom chemicznym. Co więcej, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy wiele z nich warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmów żywych, m.in. działając jako jony aktywujące enzymy. Przykładowo bez wapnia nie wytworzy się skrzep na ranie, ponieważ pierwiastek ten, aktywując enzym trombokinazę, uruchamia kaskadę krzepnięcia krwi.

Istnieje też kilka pierwiastków gazowych, które wykazują mniej znany, ale równie istotny wpływ na ludzki organizm. Spośród nich na szczególną uwagę zasługują tlen (a zwłaszcza ozon), wodór i ksenon. Wykazują one zbliżoną aktywność fizjologiczną, mimo że ozon jest utleniaczem, wodór – reduktorem, a ksenon – pierwiastkiem obojętnym.

## Szlachetne zdrowie

Zaczynając od końca, ksenon to odkryty w 1898 r. gaz szlachetny, w stanie naturalnym bezbarwny i bezwonny. Już ponad 50 lat temu poznano jego właściwości anestetyczne, które czynią go wręcz idealnym środkiem znieczulającym: działa zarówno usypiająco, jak i przeciwbólowo, dając szybkie efekty, bez wpływu toksycznego czy teratogennego, jest niepalny i niewybuchowy, nie działa depresyjnie na układ krążenia i w odróżnieniu od stosowanych dotąd lotnych i gazowych anestetyków nie zanieczyszcza środowiska[1]. Niestety ze względu na dość wysoką cenę dość szybko zapomniano o wszystkich tych cechach, a powrót ksenonu na scenę medyczną nastąpił dopiero w latach 90. XX w.

Doświadczenia w jego klinicznym zastosowaniu dość długo opierały się na obserwacjach przeprowadzonych w niewielkich grupach pacjentów. Dopiero w 2003 r. opublikowano wyniki pierwszego wieloośrodkowego badania z randomizacją, porównującego znieczulenie tym gazem szlachetnym z tradycyjną techniką (izofluranem i podtlenkiem azotu) u 224 pacjentów[2]. Wyniki potwierdziły, że po zastosowaniu ksenonu obserwowano większą stabilność hemodynamiczną, a także znamiennie szybszy czas budzenia i powrotu funkcji życiowych ochotników.

W tym samym roku opublikowano również pierwsze doniesienie na temat zastosowania ksenonu do analgosedacji (czyli podania przez anastezjologa znieczulenia, połączenia leków przeciwbólowych z uspokajającymi) na oddziałach intensywnej terapii. Autorzy bardzo wysoko oceniają przydatność jego zastosowania, podkreślając szczególnie brak depresyjnego działania na układ krążenia[3].



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Bez bólu i skutków ubocznych

Działanie przeciwbólowe i znieczulające ksenonu wynika z jego wpływu na występujące w komórkach nerwowych receptory GABA. Jak się okazuje, mechanizm ten może też powstrzymywać obumieranie komórek nerwowych[4]. Co więcej, badania potwierdzają, że podawanie podczas operacji serca ksenonu może chronić pacjentów przed ryzykiem uszkodzenia mózgu – jednym z najczęstszych skutków ubocznych zabiegów kardiologicznych. Badacze sądzą nawet, że obiecujące wyniki badań *in vivo* i *in vitro* wskazują, iż w przyszłości będzie on odgrywał rolę w leczeniu urazów mózgu i udarów niedokrwiennych. Na ten moment wykazano przykładowo, że poprawia długoterminowe funkcje poznawcze, zmniejsza utratę neuronów i przewlekłe zapalenie nerwów oraz poprawia przeżycie po urazowym uszkodzeniu mózgu u myszy, a także chroni hipokamp szczurów, zmniejszając jego uszkodzenia powstające w wyniku niedotlenienia i niedokrwienia[5].

## Z czego powstałeś?

Jeszcze wcześniej (w 1766 r.) odkryto wodór, który stanowi znaczną część atmosfery słońca (80%) i dużą część hydrosfery oraz wchodzi w skład wielu związków organicznych. Po tlenie i węglu jest trzecim co do zawartości wagowej składnikiem organizmów żywych – ludzkie ciało składa się z niego w ok. 10%. Wchodzi też w skład wielu związków biologicznie czynnych. Razem z tlenem tworzy wodę, a na szczególną uwagę zasługują jego liczne połączenia z węglem, tlenem i azotem: węglowodany, tłuszcze i białka. Ważnymi związkami dla organizmu człowieka są też zawierające go alkohol glicerynowy (propano-1,2,3-triol) – prekursor wielu szlaków metabolicznych – czy glukoza.

Dość szybko, bo jeszcze w XVIII w., w Azji i na Dalekim Wschodzie doceniono lecznicze możliwości wodoru cząsteczkowego (H2). Mimo to dość długo musiał on zmagać się z dużym sceptycyzmem naukowców, a świat medycyny zainteresował się nim na poważnie dopiero w XX w.

W latach 70. w prestiżowym piśmie *Science* pojawiła się publikacja na temat zastosowania wodoru molekularnego w terapii. Jednak dopiero po 2007 r. coraz częściej zaczęły pojawiać się dowody na skuteczność jego działania. Z opublikowanych od tej pory badań wynika, że działa on terapeutycznie w przypadku ponad 150 różnych dolegliwości[6]. Jak to możliwe? Przyczyna tej skuteczności leży w mechanizmie działania wodoru.

> Obiecujące wyniki badań wskazują, iż w przyszłości ksenon będzie odgrywał rolę w leczeniu urazów mózgu i udarów niedokrwiennych

## Pogromca wolnych rodników

Jak się okazuje, wodór działa jako terapeutyczny przeciwutleniacz, selektywnie redukując cytotoksyczne rodniki tlenowe[7]. Tym samym wykazuje zdolność zwalczania związków, które przyczyniają się do rozwoju większości chorób i przyspieszenia procesów starzenia – oczywiście zgodnie z teorią wolnorodnikową.

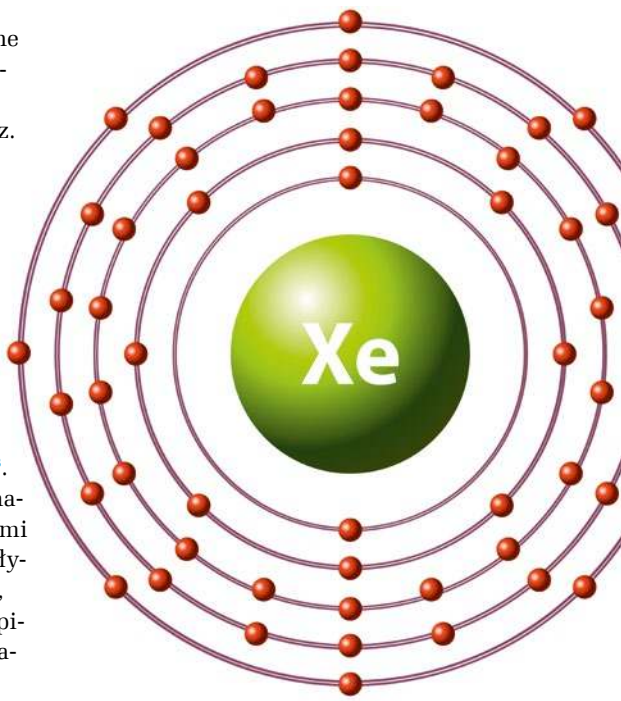
Najbardziej niebezpieczne są rodniki hydroksylowe, produkowane przez nadtlenek wodoru. Właśnie wolne rodniki, gdy brakuje przeciwutleniaczy, prowadzą do tzw. stresu oksydacyjnego, który powoduje poważne uszkodzenia komórek i tkanek. Przeciwdziałają temu antyoksydanty, ale niestety nasz organizm generuje ich zwykle zbyt mało, by były w stanie zneutralizować wolne rodniki. Dlatego właśnie musimy szukać przeciwutleniaczy, które można wprowadzić do organizmu z zewnątrz. Przy czym rozpuszczony wodór cząsteczkowy nie tylko znacznie obniża poziom toksycznych rodników hydroksylowych, dzięki czemu niweluje stres oksydacyjny, ale też moduluje funkcjonowanie komórek, co w konsekwencji zmniejsza powstawanie wolnych rodników. Efekty tego wpływu mają charakter przeciwzapalny, przeciwalergiczny oraz pomagający w walce z otyłością[8].

Wodór chroni również przed zmianami neurodegeneracyjnymi wywołanymi urazowym uszkodzeniem mózgu, wpływa dobrze na metabolizm organizmu, wspomaga leczenie cukrzycy, hiperlipidemii i reumatoidalnego zapalenia stawów, przyspiesza gojenie się ran i skraca czas powrotu do zdrowia po chorobie[9].

## Źródło równowagi

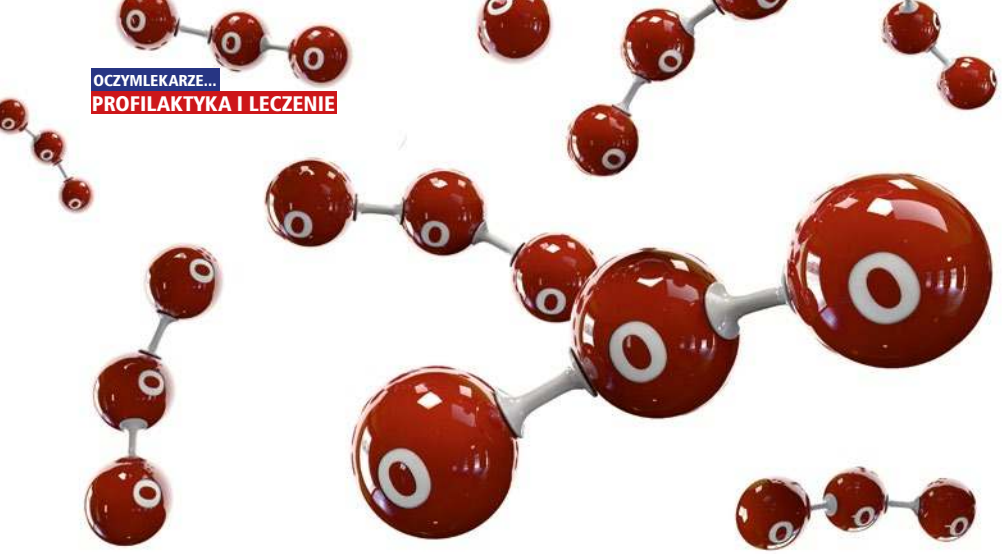
Po drugiej stronie tego równania leży ozon – trójatomowa cząsteczka tlenu, która w odróżnieniu od wodoru działa jako utleniacz. Już w XIX w. odkryto, że niszczy on wirusy, bakterie, grzyby i pierwotniaki. Podczas pierwszej wojny światowej lekarze znający właściwości antybakteryjne O3 stosowali go miejscowo na zakażone rany i odkryli, że nie tylko zwalcza infekcję, ale również ma właściwości hemodynamiczne i przeciwzapalne.

W Polsce, 100 lat po pierwszych praktykach wykorzystania ozonu w medycynie, O3 w celach leczniczych stosował prof. dr hab. n. med. Zygmunt Antoszewski, który powołał do życia Polskie Towarzystwo Ozonoterapii (PTOT)[10]. W prowadzonej przez niego Przyszpitalnej Poradni Ozonoterapii w Katowicach w latach 1986-1993 przeprowadzono łącznie ponad 26 tys. zabiegów, w tym w leczeniu powikłań zaawansowanej miażdżycy tętnic kończyn dolnych, owrzodzeń kończyn dolnych w przebie-






eprasa.pl 43bc8e4c08



> Mała dawka ozonu, dobrze skalibrowana pod kątem silnej zdolności przeciwutleniającej krwi, potrafi wyzwolić kilka użytecznych mechanizmów biochemicznych i reaktywować system antyoksydacyjny organizmu

gu cukrzycy i schorzeń naczyń żylnych, w chorobach okulistycznych, trudno gojących się ranach, przetokach, a także problemach dermatologicznych. W tym samym czasie na całym świecie podobnej terapii poddano setki tysięcy pacjentów. Badacze donosili o jej skuteczności w przypadku leczenia ran, zakażeń kości, miażdżycy zarostowej tętnic, mikroangiopatii i polineuropatii cukrzycowej oraz skutków niewydolności krążenia żylnego[11]. W latach 80. w różnego rodzaju publikacjach medycznych wielu krajów pisano już dużo o leczeniu ozonem AIDS, jak też o możliwości usunięcia z krwi szkodliwych wirusów, w tym HIV, zapalenia wątroby typu B, opryszczki, półpaśca, grypy i innych[12].

## Siła precyzji

Skąd to wszechstronne działanie? Otóż ozon wpływa na organizm na poziomie komórkowym. Mechanizm jego aktywności polega jednak nie tylko na inaktywacji bakterii, wirusów, grzybów, drożdży i pierwotniaków, ale również na pobudzeniu metabolizmu tlenu i aktywacji układu odpornościowego. O ile bowiem ozon ma zdolność utleniania związków organicznych i działa toksycznie na drogi oddechowe (np. gdy jest obecny w smogu), o tyle w zastosowaniach medycznych gaz wytwarzany z tlenu klasy medycznej podawany jest w precyzyjnych dawkach terapeutycznych, nigdy przez inhalację. Wówczas wykazuje doskonałe właściwości zdrowotne w próchnicy zębów, obniża poziom cholesterolu we krwi i stymuluje odpowiedź antyoksydacyjną, modyfikuje natlenienie mięśni spoczynkowych oraz jest stosowany w uzupełniającym leczeniu zespołów niedotlenienia i niedokrwienia[13].

Innymi słowy: choć długotrwałe wdychanie ozonu może być bardzo szkodliwe najpierw dla płuc, a następnie dla całego organizmu, to mała dawka tego gazu, dobrze skalibrowana pod kątem silnej zdolności przeciwutleniającej krwi, potrafi wyzwolić kilka użytecznych mechanizmów biochemicznych i reaktywować system antyoksydacyjny[14]. Po wlewie ozonowanej krwi do organizmu jej komórki i śródbłonek przenoszą gaz do miliardów komórek, wywołując efekt terapeutyczny – pod warunkiem, że dawki nie przekraczają zdolności antyoksydacyjnej krwi (dużo wyższej niż w przypadku pęcherzyków płucnych, chronionych jedynie niewielką objętością płynu wyściółkowego, który, mając niewielką zawartość przeciwutleniaczy, nie może stłumić silnego działania utleniającego ozonu)[15].

Dodatkowo O3 stymuluje produkcję enzymów, które działają jako zmiatacze wolnych rodników i obrońcy ścian komórkowych w ludzkim organizmie: peroksydazy glutationowej, katalazy i dysmutazy ponadtlenkowej. Można więc powiedzieć, że wodór i ozon uzupełniają się, a ich działanie w organizmie umożliwia zachowanie równowagi antyoksydacyjnej[16].

## Dotlenienie i energia

Ponadto ozon odgrywa niezwykle istotną rolę w kontekście stymulacji metabolizmu tlenu. Zmniejszone wykorzystanie O2 jest jedną z głównym przyczyn chorób zwyrodnieniowych, autoimmunologicznych, nowotworowych i układu krążenia. Stąd ich leczenie może być znacznie skuteczniejsze przy optymalnym wykorzystaniu tlenu.

W tym aspekcie sprawdza się ozonoterapia, która powoduje wzrost szybkości glikolizy krwinek czerwonych. Prowadzi to do pobudzenia 2,3-difosfoglicerynianu, co powoduje zwiększenie ilości tlenu uwalnianego do tkanek. Ozon aktywuje też cykl Krebsa, zwiększając oksydacyjną karboksylację pirogronianu i stymulując produkcję energii ATP w mitochondriach. Jednocześnie powoduje znaczną redukcję NADH i pomaga w utlenianiu cytochromu C. O3 wywołuje również produkcję prostacykliny, środka rozszerzającego naczynia krwionośne[13].

Właśnie dlatego terapia ozonem może odgrywać rolę w praktycznie każdym przypadku choroby przewlekłej. Im lepsze wykorzystanie tlenu, tym lepsza produkcja energii w mitochondriach i lepsza kondycja zdrowotna. Mówiąc najogólniej: ozon klasy medycznej stymuluje produkcję enzymów, które uwalniają związany tlen z czerwonych krwinek, dzięki czemu więcej O2 jest dostępne dla komórek. Pobudza również produkcję cytokin, które wzmacniają odpowiedź naszego układu odpornościowego na stres.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Br. J. Anaesth., 2003; 91:709-717
2. Anesthesiology, 2003; 98:6-13
3. Crit. Care Med., 2003; 31:2470-2477
4. Med Gas Res. 2013; 3:3
5. Br J Anaesth 2019 Jul;123(1):60-73; Br J Anaesth. 2019 Nov; 123(5):601-609
6. Free Radical Research 2010; 44:971-982; Oxid Med Cell Longev. 2012; 2012:353152
7. Nat Med 2007; 13:688-694
8. Med Gas Res. 2015; 5:12
9. PLoS One, 2014. 9(9): p. e108034; Hepato-Gastroenterology 2012; 59:1026-1032; Oxid Med Cell Longev 2012;2012:353152
10. Post. Mikrobiol. 2012; 51(3):177-184
11. Eur. J. Oral Sci. 2006; 114:349-353; Clinics (Sao Paulo) 2010; 65:195-202
12. Can Med Assoc J 1993; 148(7):1155
13. J Nat Sci Biol Med. 2011 Jan-Jun; 2(1):66-70
14. Med. Res. Rev. 2009; 29(4):646-682
15. Toxicol Appl Pharmacol. 2006 Nov 1; 216(3):493-504
16. J Appl Physiol. 1989;67:1535-41; Eur J Pharmacol. 2005; 523:151-61



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Ozonoterapia – sposób na boreliozę

Ozon medyczny jest bardziej bakteriobójczy, grzybobójczy i wirusobójczy niż jakakolwiek inna substancja naturalna

Centrum Medyczne Doktor Siwik od ponad 20 lat specjalizuje się w leczeniu licznych chorób za pomocą ozonu wstrzykiwanego do krwiobiegu. Wiele długoletnich badań prowadzonych przez niezależne ośrodki w minionym i obecnym stuleciu dowiodło, że ozon wprowadzony dożylnie, poza natychmiastowym niszczeniem patogenów w krwiobiegu, ma też moc stymulowania i wzmacniania układu odpornościowego. Ważne w tym procesie jest to, że zdrowe komórki organizmu człowieka, mając inną budowę ściany komórkowej niż wspomniane patogeny, pozostają w całym procesie nietknięte.



Podawany dożylnie ozon zwalcza m.in. boreliozę, astmę, zapalenie zatok i wirusowe zapalenie wątroby. Terapia znacząco wspomaga leczenie miażdżycy. W literaturze światowej można wyczytać, że ozon podawany dożylnie leczy ponad 100 poważnych chorób. Nie wyjaławia układu pokarmowego, jak to ma miejsce w przypadku długotrwałego stosowania antybiotyków. Po zabiegach z ozonem ustępują silne alergie, cofają się bóle stawów i głowy, powraca koncentracja, polepsza się pamięć.

## Ozon w leczeniu boreliozy

Największa liczba pacjentów poddających się tej metodzie w przychodniach doktora Siwika to chorzy z zaawansowaną boreliozą. Gdy odwiedzają przychodnię, są po zastosowanych w szpitalach terapiach antybiotykowych, które okazały się mało skuteczne. Borelioza wyjątkowo opiera się antybiotykoterapii.

Rodzina bakterii wywołujących tę chorobę liczy ok. 300 podgatunków. Krętki mogą zasiedlać stawy, osłonki mielinowe nerwów, mięśnie, w tym mięsień sercowy, a nawet oko. Pokonują z łatwością barierę krew-mózg, często powodują objawy neurologiczne, jak bóle głowy, złe samopoczucie, lęki, silne rozdrażnienie. Powodować mogą też rozregulowanie systemu hormonalnego, skoki ciśnienia, złą pracę serca.

## Dlaczego borelioza nie znosi ozonu?

Krętki *Borellia* należą do rodziny *Spirochaetes*. To typ długich i cienkich bakterii o szerokości 0,1-0,3 $\mu$m, przypominających korkociągi. Dzięki tej budowie łatwo wkręcają się w tkanki organizmu. Są to mikroaerofilne bakterie gram-ujemne, czyli takie, które do życia wymagają tlenu występującego w stężeniu mniejszym niż w ziemskiej atmosferze, tj. ok. 20%. W powietrzu, którym oddychamy, tlen stanowi ok. 21%.

Bakterie *Borrellia* dobre warunki do rozwoju znajdują w organizmie niedotlenionym (brak ruchu, stres, silne przemęczenie, przebywanie w niewietrzonych pomieszczeniach).

Ozon, jako aktywna forma tlenu, pali (utlenia) w krwiobiegu cienkie błony komórkowe Gram-ujemnych bakterii boreliozy, pozostawiając bez szwanku komórki organizmu człowieka, które mają inną budowę ścianek zewnętrznych. A ponieważ ozon jest niestabilną formą tlenu, gdy już się rozpadnie do O2, zwiększa nasycenie tlenem krwi, co jest dodatkowym zyskiem dla tkanek organizmu.

W przypadku boreliozy terapia ozonem trwa ok. 9 miesięcy. Zastrzyki aplikuje się raz w tygodniu. W praktyce



terapeutycznej doktor Siwik po zastosowaniu ozonoterapii obserwował już takie przypadki jak zahamowanie postępującej ślepoty i przywrócenie wzroku.

Należy podkreślić, że testy na boreliozę bardzo często nie wykazują obecności przeciwciał wskazujących na tę chorobę. Podstawą do leczenia są nieustępujące objawy charakterystyczne dla boreliozy.

W przychodniach Centrum Medycznego Doktor Siwik poza ozonoterapią oferowane są także:
- terapia chelatacji EDTA – kroplówki, które stosuje się w leczeniu miażdżycy i oczyszczaniu z metali ciężkich;
- wlewy dożylne witaminy C w dużych dawkach oraz innych witamin.

Wypowiedzi pacjentów doktora Siwika można obejrzeć na kanale YouTube: *Doktor Siwik*.

Doktor Siwik Medyczne Centrum
- Warszawa, ul. Dzika 4a
- Olsztyn, ul. Janowicza 30a
- Białystok, ul. Świętego Jerzego 43/28

DOKTOR SIWIK
medyczne centrum
since 1994

**tel. 604 450 000**
**www.doktorsiwik.pl**
**www.terapia-ozonem.pl**
**YouTube: Doktor Siwik**
**FB: Doktor Siwik – chelatacja, ozon, wit. C i inne terapie**

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Potęga pszczelego żądła

Najnowsze farmaceutyczne złoto, stosowane w różnorodnych schorzeniach, od boreliozy po reumatoidalne zapalenie stawów i raka, pochodzi z niebezpiecznych jadów. Pisze o tym Cate Montana.

U Kris Rossi, 63-letniej pielęgniarki anestezjologicznej z New Hampshire, w 2009 r. zdiagnozowano przewlekłą boreliozę. Kris rozpoczęła więc terapię u lekarza, który stosował antybiotykoterapię. Niestety jej stan poprawiał się chwilowo, po czym wszystkie objawy powracały i musiała ponownie rozpoczynać przyjmowanie leków.

– Dokuczały mi chroniczne zmęczenie, bóle stawów i odrętwienie lewej strony twarzy – wspomina Kris. – Miałam drżenie ręki, a także języka i lewej strony ust. Moje stopy były zdrętwiałe, ręce miały obniżoną wrażliwość czuciową, a do tego cierpiałam z powodu okropnej bezsenności i dużych trudności poznawczych. Zdarzało mi się jechać samochodem do pracy w tym samym szpitalu przez 20 lat i nagle nie potrafiłam rozpoznać okolicy, w której się znalazłam. Właściwie byłam już doprowadzona do ostateczności. Przewidywałam, że albo stracę pracę, albo będę musiała sama z niej odejść.

Uświadamiając sobie, że medycyna allopatyczna nie ma jej nic do zaoferowania, Kris porzuciła lekarza i antybiotyki. Próbowała leków ziołowych, terapii ozonowej i specjalnych diet. Aż pewnego dnia w pracy jedna z koleżanek podzieliła się z nią przeczytaną w czasopiśmie historią Ellie Lobel, sławnej obecnie kobiety, dzięki której na medycznej mapie USA znalazła się terapia jadem pszczelim.

Ellie była wtedy po czterdziestce i znajdowała się na skraju śmierci z powodu boreliozy. W artykule opisano, jak jej opiekun zabrał ją do ogrodu, by zażyła świeżego powietrza, lecz tam została zaatakowana i wielokrotnie użądlona przez wielki rój pszczół.

– Opiekun uciekł, a Ellie, która ledwie mogła chodzić, pomyślała, że Bóg zesłał pszczoły, by pozwolić jej wcześniej umrzeć – opowiada Kris. – Odmówiła po tym pójścia do szpitala i udała się do swego pokoju, by tam umrzeć. Ale 3 dni później nadal żyła, ból ustąpił, mogła chodzić i czuła się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej przez wiele ostatnich lat.



Wkrótce potem Kris natknęła się na stronę internetową naturopatki Emily Maiella i umówiła się na wizytę w jej gabinecie. W trakcie

## Krótka historia terapii jadem

Apiterapia – stosowanie produktów pszczoły miodnej, poczynając od jadu, po propolis i mleczko pszczele – praktykowana jest na całym świecie od tysięcy lat, a jej ślady można odszukać w starożytnym Egipcie, na Bliskim Wschodzie, w Grecji, Chinach i Indiach. Wzmianki o korzyściach płynących z użycia produktów pszczelich znajdują się w pismach wedyjskich, w Biblii i Koranie.

W starożytnym Egipcie miód był składnikiem płynu do balsamowania, używanego do konserwowania zwłok. Hipokrates stosował jad pszczół do leczenia bólu stawów i choroby zwyrodnieniowej. Greccy atleci spożywali miód, by zwiększyć poziom energii podczas zawodów sportowych. Na Bliskim Wschodzie napoje przyrządzane z węży uważane były za lek na wszelkie dolegliwości. Do dziś niektóre plemiona Beduinów spożywają podobno jadowite węże jako środek przywracający dobre zdrowie i zapewniający długowieczność. W Indiach ich jad stosowany jest od czasów starożytnych w medycynie ajurwedyjskiej do leczenia różnych schorzeń.

W Europie w 1835 r. wprowadzono homeopatyczny preparat z jadu brazylijskich węży: grożnicy niemej (surukuku) lub lachesis.



eprasa.pl 43bc8e4c08

spotkania Emily zapytała ją, czy rozważała kiedykolwiek terapię jadem pszczelim.

– Pomyślałam, że chyba nie byłabym w stanie pozwolić żądlić się pszczołom, ale strzykawki nie budzą we mnie niepokoju. Rozpoczęłam więc stosowanie protokołu jadowego z dr Maiella.

Kris poddawała się tej terapii przez 9 miesięcy i odczuła poprawę, szczególnie pod względem codziennego poziomu energii, ale stwierdziła też, że nasiliła się jej bezsenność. Postanowiła wtedy pozostać przy tym sposobie leczenia, ale dokonać istotnej zmiany: zostać pszczelarką i wykorzystywać jad żywych pszczół.

– Zamówiłam książkę, kupiłam pszczoły i wyposażenie, zapisałam się na kurs poświęcony użyciu pszczół w terapii. Rozpoczęłam codzienne poddawanie się żądleniu już w dniu, w którym dotarły do mnie, i robię to nadal od 2,5 roku.

Dziś nie ma już śladu po drgawkach i odrętwieniu. Bezsenność została wyleczona, zdolności poznawcze są prawidłowe, powróciła też energia. Zniknął również dziwny przypadek łuszczycy, który wystąpił u Kris.

– Zmiana poziomu energii w porównaniu do czasów przed rozpoczęciem terapii jadem jest olbrzymia – mówi Kris. – Mogę np. przejechać rowerem 30 km albo więcej i czuć się po tym zmęczona adekwatnie, a nie śmiertelnie. Odzyskanie energii sprawia wiele radości.

## Leki z pasieki

Apiterapia jest gałęzią medycyny alternatywnej, która wykorzystuje jad pszczół i inne produkty pszczele, takie jak miód, pyłek, propolis (mieszaninę żywic, wosków, olejków eterycznych, pyłku i innych związków organicznych) i mleczko pszczele (substancję wydzielaną z gruczołów pszczół robotnic, którą karmione są larwy).

Zasadniczym elementem apiterapii jest jad pszczeli. Ten bezbarwny, bezwonny, lekko kwaśny płyn produkowany przez pszczoły robotnice składa się głównie z wody połączonej z niezwykle złożoną mieszanką peptydów, enzymów i innych związków bioaktywnych[1].

Badania wskazują, że zarówno pełny jad pszczeli, jak i peptyd jadowy o nazwie melityna mają skuteczne działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko bakterii *Borrelia burgdorferi*, krętkowi odpowiedzialnemu za boreliozę[2]. Analizy mikroskopowe wykazały, że *B. burgdorferi* odznacza się nadzwyczajną wrażliwością na melitynę, co wybitnie zagraża mobilności i strukturom powierzchniowym bakterii[1].

– Melityna ma działanie przeciwkrętkowe, sądzę jednak, że w przypadku boreliozy występuje jeszcze bezpośrednia odpowiedź układu odpornościowego – mówi dr Maiella. – Prawdopodobnie oddziałuje ona poprzez obniżenie aktywności cytokin prozapalnych, a nasilenie przeciwzapalnych.

Cytokiny to związki chemiczne wydzielane przez komórki układu immunologicznego. Pełnią one wiele funkcji, m.in. mogą skłaniać komórki odpornościowe do przyspieszenia lub podtrzymywania odpowiedzi zapalnej, lub też odwrotnie – wygaszać stany zapalne. Ten sam koktajl peptydów i innych związków zawartych w jadzie pszczelim, który sprawia, że użądlenie jest bolesne (na niewielkim obszarze ciała przez krótki czas), może zasygnalizować układowi odpornościowemu, by złagodził stan zapalny w całym organizmie na dłuższy czas.

Jad pszczół używany jest do leczenia, poza boreliozą, różnorodnych schorzeń klinicznych: od alzheimera po dyskopatię i urazy rdzenia kręgowego, bóle mięśniowo-szkieletowe i stwardnienie rozsiane[4]. Stosuje się go też w leczeniu chorób zapalnych; udowodnił też swą wysoką skuteczność w przypadku reumatoidalnego zapalenia oraz choroby zwyrodnieniowej stawów[5].



## Jad

Już samo słowo brzmi groźnie. A jednak, jeżeli rozłożymy rozmaite jady – czy to pochodzące od pszczół, czy też od węży, skorpionów, ropuch lub toksycznych ślimaków – i przyjrzymy się poszczególnym ich komponentom, znajdziemy wśród nich substancje o bardzo korzystnym działaniu. Jak napisał kilka tysięcy lat temu starożytny lekarz ajurwedyjski Acharya Agnivesha, „nawet silna trucizna może stać się wspaniałym lekiem, jeżeli będzie we właściwy sposób podawana".

Najczęściej stosowany i najlepiej poznany jest jad pszczoły miodnej (*Apis mellifera*). Zawiera on wiele biologicznie aktywnych substancji, m.in. peptydy (krótkie łańcuchy aminokwasów), enzymy (długie, złożone łańcuchy aminokwasów), aminy (związki pochodzące od amoniaku, takie jak histamina i epinefryna) oraz inne składniki[1].

Najważniejszymi znanymi czynnikami w terapii jadem pszczelim są peptydy: melityna, apamina, adolapina i peptyd degranulujący komórki tuczne (MCD). Oto krótki przegląd ich działania:

**Melityna**, peptyd zbudowany z 26 aminokwasów, odpowiedzialny za uczucie pieczenia towarzyszące użądleniu pszczoły, jest zasadniczym składnikiem pszczelego jadu, stanowiącym w przybliżeniu 50% wagowych wysuszonego jadu. W wysokich dawkach może wywoływać swędzenie, stan zapalny i miejscowy ból, lecz w małych ma szerokie działanie przeciwzapalne i hamuje produkcję prozapalnych cytokin[2].

**MCDP** to peptyd, który w niskich stężeniach może stymulować komórki tuczne (część układu odpornościowego, odgrywająca ważną rolę w reakcjach alergicznych) do uwalniania przeciwdrobnoustrojowych cytotoksyn.

**Adolapina** jest skutecznym środkiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym o własnościach przeciwgorączkowych[3].

**Apamina** blokuje kanały potasowe i reguluje geny uczestniczące w rozwoju komórek. Ma ona potencjalne zastosowanie w zapobieganiu apoptozie (śmierci komórek) i zwłóknieniom (niekontrolowanemu wzrostowi tkanki łącznej), jak również w leczeniu chorób ośrodkowego układu nerwowego[4].

BIBLIOGRAFIA
1 Pharmacol Ther, 2007; 115: 246–70
2 Molecules, 2016; 21: 616; Molecules, 2018; 23: 332
3 Toxicon, 1982; 20: 317–21; Acta Physiol Pharmacol Bulg, 1985; 11: 50–5
4 Toxins (Basel), 2020; 12: 195



eprasa.pl 43bc8e4c08



## Węże i pająki, ślimaki i skorpiony

Farmaceutyczne złoto – tak nazywane bywają jady wytwarzane przez liczne stworzenia, takie jak kobry, żmije, skorpiony, pająki, tarantule, skolopendry, ślimaki i ropuchy. Coraz więcej silnie działających peptydów i enzymów z toksyn używanych przez naturę do zabijania zdobyczy i obrony przed napastnikami staje się przedmiotem badań przedklinicznych i klinicznych pod kątem leczenia różnych schorzeń, od cukrzycy po stwardnienie rozsiane, raka i choroby układu krążenia[1].



Peptydy jadowe oddziałują na różnorodne kanały i receptory białkowe w naszym organizmie, np. te z jadu ślimaka stożka wywierają wpływ na szeroki zakres kanałów jonowych u ssaków i na receptory związane z sygnalizowaniem bólu. Chlorotoksyna wyizolowana z jadu skorpiona *Leiurus quinquestriatus* wiąże się z kanałami wapniowo-chlorkowymi, oddziałując na pewne guzy rakowe. Peptydowa toksyna pająków *Cyriopagopus schioedtei* nieodwracalnie aktywuje jonowe kanały kapsaicynowe (wrażliwe na temperaturę) w naszym organizmie i jest brana pod uwagę jako kandydat do zastosowań przeciwbólowych. Lekarze podają lek o nazwie ankrod, pochodzący z jadu malezyjskiej żmii *Calloselasma,* w celu zmniejszania uszkodzeń spowodowanych przez ostry udar niedokrwienny[2].



Ale nie wszystkie zastosowania jadów dotyczą ciężkich chorób. Dr Donese Worden z Mesa w stanie Arizona stosuje jad kobry również jako zamiennik botoksu u pacjentek, którym nie dają spokoju znienawidzone zmarszczki.

– Botoks jest najsilniejszą neurotoksyną znaną człowiekowi – mówi dr Worden. – Nie istnieje nic, co zabijałoby komórki mózgowe szybciej niż on, a badania wskazują obecnie, że przedostaje się z komórki do komórki, przekraczając barierę krew-mózg. Zaczęłam prowadzić badania i odkryłam jad kobry, który stosowany był miejscowo do rozluźniania mięśni, tak jak botoks. Ten jad przechodzi nawet testy kliniczne jako czynnik ochraniający neurony w mózgu. Jeśli więc chcecie walczyć ze zmarszczkami, znacznie lepiej będzie stosować miejscowo krem z jadem kobry niż botoks!



**BIBLIOGRAFIA**

1 Nat Rev Drug Discov, 2003; 2: 790–802
2 Cochrane Database Syst Rev, 2012; (3): CD000091

Dr Donese Worden, lekarz medycyny naturopatycznej, leczyła za pomocą jadu pszczelego wielu pacjentów ze zwyrodnieniami i licznymi innymi schorzeniami. Jedna z jej ulubionych historii dotyczy 95-letniego mężczyzny z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

– Zmiany w jego kolanach były bardzo poważne – wspomina dr Worden. – Nie mógł zginać kolan ani chodzić po schodach. Wstrzykiwałam mu jad pszczeli i zadziałał on tak dobrze, że pacjenta zaproszono do lokalnej stacji telewizyjnej, by opowiedział o tej terapii. W trakcie rozmowy zapomniał, że miał siedzieć na miejscu, poderwał się i zaczął wykonywać przed kamerą głębokie ugięcia kolan, zachęcając widownię, by dotrzymywała mu kroku. Podałam mu tylko jedną serię wstrzyknięć, a jego organizm zrobił z nich użytek. Nie musiałam nawet kontynuować leczenia.

Jad pszczół jest też skutecznym środkiem w przypadku przewlekłego bólu krzyża[6]. Badania kliniczne i eksperymentalne udowodniły, że jego aktywne składniki mogą być wykorzystywane w terapii chorób immunologicznych i neurodegeneracyjnych, takich jak parkinson.

Mechanizmy, które czynią jad pszczeli tak skutecznym czynnikiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym, nie są dla nas jeszcze całkiem zrozumiałe, ale badania potwierdzają ocenę wyrażoną przez dr Maiella, w myśl której jad moduluje aktywność komórek odpornościowych oraz glejowych, będących strukturami wspierającymi, odżywiającymi i chroniącymi neurony[7].

Chyba najbardziej ekscytującym zastosowaniem jadu pszczelego jest leczenie nowotworów. Badania laboratoryjne sugerują, że melityna może obniżać skłonność niedrobnokomórkowego raka płuc do rozprzestrzeniania się[8]. Jednym z najnowszych odkryć jest zdolność tej substancji oraz jadu pszczelego do hamowania wzrostu komórek raka piersi poprzez zakłócanie działania receptorów na ich powierzchni[9].

– Melityna szybko zabija komórki rakowe – wyjaśnia dr Worden. – W ciągu 20 min zaburza działanie przekaźników chemicznych, których potrzebują one, by rosnąć i dzielić się, co, jak wiemy, jest istotą zabójczego działania nowotworu. W ciągu 60 min melityna może całkowicie zniszczyć błonę komórki rakowej, dziurawiąc ją. To wielka nowina w świecie badawczym.

Stwierdzono nawet, że ta substancja skutecznie łagodzi depresję. W jednym z badań leczeni melityną ochotnicy z ciężką chorobą po 6 miesiącach odczuwali ją mniej lub w ogóle, a po roku – nie odczuwali jej absolutnie wcale[10].

– Uważam, że do terapii jadem pszczelim należy podchodzić z odpowiednim szacunkiem – mówi Kris Rossi. – Osoby poddające się jej powinny mieć przy sobie Epi-Pen i wiedzieć, jak przygotować się na reakcję alergiczną. Występuje ona rzadko, ale byłoby tragedią, gdyby pojawiła się wtedy, gdy stosujemy jad pszczeli we własnej łazience.

Mimo niezwykłej natury tej terapii Kris bez wahania wyraża swe uznanie i entuzjazm wobec niej.

– Stosując jad pszczeli, czuję się, jak gdybym była swym własnym lekarzem. Wielu z nas woli poddać się operacji kręgosłupa, która może okazać się nieskuteczna i być przyczyną przewlekłego bólu do końca życia, niż wykonywać kilka ćwiczeń zwalczających dolegliwości pleców – zauważa Kris. – To ci sami ludzie, którzy mówią „nigdy nie pozwoliłbym użądlić się pszczole". Owszem, to bardzo boli, ale przez 15 s, a potem ból znika. Mówiąc szczerze, przypuszczam, że użądlenie musi wyzwalać endorfiny czy coś takiego, ponieważ po nim następuje uczucie spokoju, które jest niezwykle przyjemne.

### PRZYDATNE ADRESY

**Dr Emily Maiella, naturopatka: www.windhorsenaturopathic.com**

**Dr Donese Worden, naturopatka: www.drworden.com**

**BIBLIOGRAFIA**

1 Molecules, 2019; 24: 2997
2 Antibiotics (Basel), 2017; 6: 31
3 Clin Infect Dis, 1997; 25 Suppl 1: S48–51
4 Toxins (Basel), 2020; 12: 618
5 Evid Based Complement Alternat Med, 2005; 2: 79–84
6 Toxins (Basel), 2017; 9: 361
7 Toxins (Basel), 2015; 7: 2413–21
8 Am J Chin Med, 2019; 47: 1869–83
9 NPJ Precis Oncol, 2020; 4: 24
10 J Nurs Health Sci, 2015; 4: 19–27



eprasa.pl 43bc8e4c08

## Użądlenie bez pszczoły

Pacjenci patrzą na terapię jadem bardziej przychylnie, gdy słowo „użądlenie" zostaje zastąpione „wstrzyknięciem". Większość terapeutów nie używa żywych pszczół. Zamiast nich podają oni odpowiedniki użądlenia za pomocą zwykłej strzykawki z igłą. Przebieg terapii jest bardzo zróżnicowany w zależności od rodzaju schorzenia.

– Jeśli leczymy bóle głowy, wtedy wystarczy kilka użądleń w szyję w pobliżu uszu – mówi dr Emily Maiella. – Jeżeli pacjent cierpi na rozproszone bóle ciała, wtedy bardziej odpowiednie może być 13 odpowiedników pszczelego użądlenia.

Niektórzy terapeuci stosują większe dawki. Dr Donese Worden, lekarz medycyny naturopatycznej, regularnie leczy pacjentów chorych na reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane i inne choroby autoimmunologiczne, takie jak fibromialgia, jadem pszczelim przy użyciu co najmniej 36 wstrzyknięć w każdej sesji leczniczej, osiągając w ten sposób dobre rezultaty.

Protokół dr Maiella dla pacjentów z boreliozą obejmuje 3 razy w tygodniu zabiegi lecznicze, podczas których użądlenia aplikowane są wzdłuż obu stron kręgosłupa. Po pierwszym płytkim, podskórnym wstrzyknięciu próbnym (w celu upewnienia się, że nie wystąpi reakcja alergiczna) dr Maiella rozpoczyna leczenie odpowiednikiem 1/4 użądlenia pszczoły w pierwszych 2 zabiegach. Jeżeli wszystko jest w porządku, następnym razem podnosi dawkę do połowy użądlenia. Później wciąż ją zwiększa, jednocześnie zmieniając rotacyjnie miejsca wkłucia wzdłuż kręgosłupa, aż dochodzi do 13 odpowiedników użądlenia pszczoły w jednej sesji u osoby o wadze 68-77 kg.

Jak wyjaśnia dr Maiella, do serum dodaje się prokainę, miejscowy środek znieczulający, który zmniejsza swędzenie i obrzęk, a przy tym sam ma właściwości lecznicze.

– Ale my chcemy właśnie uzyskać swędzenie i pieczenie – mówi dr Maiella. – Jeżeli pacjent ich nie odczuwa, zaczynamy poważnie martwić się, czy jego układ odpornościowy nie jest już tak zdezaktywowany, że nie reaguje zupełnie. Jeżeli swędzenie i pieczenie są zbyt silne, nie musi to koniecznie zwiastować wystąpienia alergii. Najczęściej oznacza po prostu, że układ odpornościowy jest bardziej wrażliwy i wtedy stosujemy terapię w wolniejszym tempie.

W przypadku schorzeń układowych nie jest rzeczą niezwykłą, jak opowiada dr Maiella, prowadzenie cotygodniowej terapii przez cały rok. Metoda ta ma jednak swoje ograniczenia. Niektórzy zwolennicy leczenia jadem pszczół, m.in. dr Dietrich Klinghardt, specjalista w zakresie roli układu nerwowego w chorobach autoimmunologicznych, uważają, że wstrzyknięcia jadu nie są w stanie wyleczyć ostatecznie choroby układowej, ponieważ nie są one tak silne, jak jad pochodzący z żywego źródła.

– Gdy naturalną substancję sterylizuje się i podgrzewa, zmienia się jej struktura. Tracimy enzymy i inne składniki odżywcze – mówi Kris Rossi, pielęgniarka hodująca pszczoły i regularnie lecząca się nimi z boreliozy. – Jad pochodzący od żywych pszczół otrzymujemy w znacznie większej dawce i silniej na niego reagujemy.

REKLAMA




eprasa.pl 43bc8e4c08

# Szumy uszne

To uciążliwe schorzenie polega na tym, że pacjent słyszy dzwonienie, bzyczenie, furkotanie lub syczenie w jednym bądź obu uszach. Od czasu do czasu dotyka to większości z nas, np. po głośnym koncercie. Lecz dla 10-15% populacji szumy uszne stanowią przewlekłą dolegliwość, a u niemal 6% poważnie zaburzają codzienne funkcjonowanie, wywołują bowiem bezsenność, trudności z koncentracją i inne problemy[1].

Z definicji szumy uszne to odbieranie sygnałów dźwiękowych niepochodzących z rzeczywistego, zewnętrznego źródła. Występują one w każdej grupie wiekowej, chociaż zdarza się, że wiążą się z utratą słuchu w wieku podeszłym. Inne potencjalne przyczyny to m.in. częste narażenie na głośne dźwięki, zapalenie ucha, choroba Meniera, zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego, a nawet nagromadzenie woskowiny w uchu[2].

Przede wszystkim należy udać się do lekarza, aby określić, czy istnieje jakaś dająca się zidentyfikować przyczyna. Zajęcie się nią pozwoli złagodzić problem lub nawet całkowicie się go pozbyć.

Najczęściej jednak nie udaje się wskazać wyraźnego powodu, a chociaż pacjentom proponuje się czasem psychoterapię i leki na powiązane dolegliwości, np. bezsenność i depresję, zazwyczaj słyszą oni, że medycyna nic nie może dla nich zrobić i będą musieli nauczyć się z tym żyć.

Na szczęście istnieje kilka strategii, które mogą ograniczyć szumy uszne i zmniejszyć towarzyszący im dyskomfort.

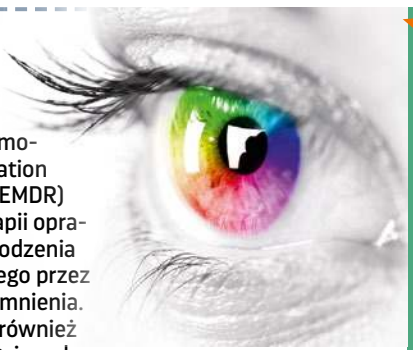
## 10 SPOSOBÓW NA

### 1. WZBOGACANIE DŹWIĘKIEM



Przydatna technika to wykonywana samodzielnie terapia, która wykorzystuje dźwięki pochodzące z otoczenia do zmniejszenia świadomości szumów usznych pacjenta oraz towarzyszącego im dyskomfortu. Może to być zwykłe otwieranie okna w celu skupienia się na odgłosach płynących z otoczenia. Można też wykorzystać generator, czyli urządzenie wydzielające różne kojące dźwięki, takie jak delikatny deszcz czy morskie fale. Jak udowodniono, wyraźnie poprawiają one jakość snu u pacjentów skarżących się na szumy uszne[3]. Pomocne okazuje się też słuchanie Mozarta przez godzinę dziennie, co może zmniejszać intensywność szumów[4]. Należy przy tym pamiętać, by unikać głośnej muzyki i hałasu, gdyż mogą one pogorszyć sprawę.

### 2. EMDR



Odwrażliwianie za pomocą ruchu gałek ocznych (eye movement desensitisation and reprocessing, EMDR) to forma psychoterapii opracowana w celu łagodzenia cierpienia wywołanego przez traumatyczne wspomnienia. Jest ona obiecująca również dla pacjentów zmagających się z szumami usznymi. Polega na ruszaniu gałką oczną na boki, opukiwaniu i innych rodzajach stymulacji mającej na celu przeprogramowanie negatywnych skojarzeń. Co prawda nie przeprowadzono jeszcze randomizowanych badań, lecz 2 wstępne potwierdziły, że EMDR skutecznie łagodzi objawy szumów usznych[5] i dyskomfort z nimi związany[6] nawet kilka miesięcy po zakończeniu terapii.

### 3. TRT

Terapia wtórnego warunkowania (tinnitus retraining therapy, TRT) to połączenie leczenia dźwiękiem i doradztwa edukacyjnego. Ma na celu tak uwarunkować mózg, by ignorował szumy uszne. Badania sugerują, że TRT jest skuteczna u większości pacjentów, którzy ją wypróbowali, i może prowadzić nawet do całkowitego ustąpienia szumów[7]. Warto poprosić lekarza o pomoc w znalezieniu specjalisty w tej dziedzinie.



### 4. ĆWICZ CIAŁO I UMYSŁ

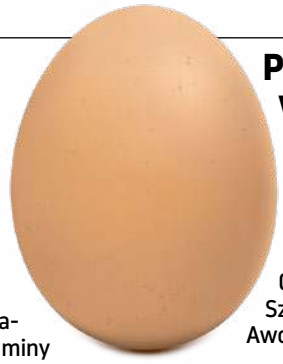
Trenowanie jogi przez 3 miesiące znacząco złagodziło szumy uszne oraz poprawiło jakość snu i życia w pewnym niewielkim badaniu[8]. Inną pomocną formą ćwiczenia ciała i umysłu jest tradycyjna chińska sztuka qigong. Regularna praktyka gwałtownie zredukowała szumy uszne, a efekty utrzymywały się przez co najmniej 3 miesiące po jej zakończeniu[9].

## 5. TMS

Przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (transcranial magnetic stimulation, TMS) to nieinwazyjny zabieg wykorzystujący pola magnetyczne do stymulowania komórek nerwowych w mózgu, co może być korzystne dla pacjentów z szumami usznymi.[10] Najwięcej zyskają osoby z najcięższymi przypadkami.[11]

## 6. WITAMINY Z GRUPY B

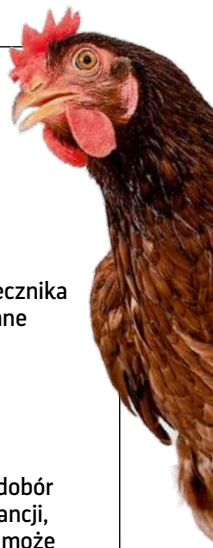
Niewystarczająca ilość ryboflawiny (B2) i niacyny (B3) w diecie może odgrywać rolę w powstawaniu szumów usznych oraz decydować, na ile nam one przeszkadzają[12]. Warto pilnować, by w codziennym jadłospisie nie zabrakło pokarmów bogatych w witaminy z grupy B (patrz ramka obok). Istotne jest też spożywanie wystarczających ilości białka, odpowiednie nawodnienie i ogólnie zdrowe odżywianie się[13].



### Pokarmy bogate w witaminy z grupy B

**Witamina B2**
Wołowina
Łosoś
Podroby
Jajka
Grzyby
Szpinak
Awokado

**Witamina B3**
Tuńczyk
Kurczak
Indyk
Brązowy ryż
Nasiona słonecznika
Orzeszki ziemne
Szparagi



## 7. PRZECIWUTLENIACZE

Stres oksydacyjny ma związek z szumami usznymi, zatem przeciwutleniacze to obiecująca droga terapii. W pewnym badaniu osoby przyjmujące przez 3 miesiące kwas alfa-liponowy wraz z preparatem multiwitaminowym i minerałami zauważyły znaczną poprawę, jeśli chodzi o dyskomfort i intensywność szumów usznych w porównaniu do pacjentów stosujących placebo[14]. Inne badanie doniosło o podobnych rezultatach osiągniętych dzięki mieszance przeciwutleniaczy, w tym witamin C i E[15]. Potężny antyoksydant koenzym Q10 również łagodził szumy u osób, które miały jego niedobory we krwi[16].

**Sugerowane dawki: 100 mg koenzymu Q10 (w postaci ubichinolu) 3 razy dziennie; 300 mg kwasu alfa-linolowego 2 razy dziennie**




## 8. MINERAŁY

Niektóre badania sugerują, że niedobór pewnych niezbędnych substancji, takich jak magnez czy cynk, może mieć związek z szumami usznymi[17], dlatego warto zbadać ich poziom we krwi i zacząć brać suplementy, jeśli zajdzie taka potrzeba. Najlepiej współpracować przy tym z wykwalifikowanym specjalistą, który oceni wyniki badań i zaleci odpowiednie dawki. Suplementy cynku rzeczywiście łagodziły szumy uszne u niektórych pacjentów z niedoborem tego minerału[18].




## 9. SPRAWDŹ LEKI



Pewne środki na receptę i dostępne bez niej mogą wywoływać lub pogarszać szumy uszne[19], dlatego warto skonsultować się z lekarzem co do wszelkich przyjmowanych leków i, jeśli zajdzie taka potrzeba, poprosić o zmianę terapii. Oto kilka przykładów:

- chemioterapeutyki, takie jak cisplatyna,
- leki przeciwmalaryczne, takie jak chinina,
- antybiotyki, takie jak klarytromycyna czy cyprofloksacyna,
- leki przeciwbólowe, takie jak aspiryna czy ibuprofen,
- leki przeciwdrgawkowe, w tym karbamazepina czy amitryptylina.

### Wskazówki

- Jak najrzadziej rozmawiaj przez komórkę, ponieważ promieniowanie elektromagnetyczne może wzmagać szumy uszne[21].
- Unikaj zbyt głośnego słuchania muzyki oraz oglądania telewizji.
- Noś ochronne korki do uszu, jeśli spodziewasz się hałasu, np. w pracy albo na koncercie.

## 10. MIŁORZĄB JAPOŃSKI

Standaryzowany ekstrakt z *Ginkgo biloba* może być skutecznym środkiem na szumy uszne[20]. Jak twierdzi zielarz Meilyr James, będzie on działał najlepiej w przypadku pacjentów, u których przyczyną dolegliwości jest osłabione krążenie krwi w obrębie głowy, objawiające się przez problemy z pamięcią i koncentracją oraz „mgłę mózgową".

**Sugerowana dawka: James zaleca 2-5 ml nalewki w proporcjach 1:4, 3 razy dziennie**



**BIBLIOGRAFIA**

1 The Lancet, 382(9904), 1600–1607; Drugs Aging, 2004; 21: 297–305; Tinnitus Handbook, 2000 pp.1–23 (Singular, San Diego)
2 BMJ Clin Evid, 2012; 2012: 0506; Front Neurosci, 2019; 13: 879
3 Acta Otolaryngol Suppl, 2006; (556): 59–63
4 Acta Otolaryngol, 2012; 132: 1172–7
5 Laryngoscope, 2019; 129: 2384–90
6 Eur J Psychotraumatol, 2018; 9: 1512248
7 Rev Laryngol Otol Rhinol (Bord), 2007; 128: 145–8; Indian J Otolaryngol Head Neck Surg, 2019; 71: 95–8
8 Complement Ther Clin Pract, 2019; 36: 7–11
9 J Psychosom Res, 2010; 69: 299–304
10 Eur J Neurol, 2010; 17: 38–44; B-ENT, 2009; 5: 89–100
11 Trials, 2017; 18: 64
12 Clin Exp Otorhinolaryngol, 2018; 11: 158–65
13 Int J Audiol, 2017; 56: 716–22
14 Nutrients, 2019; 11: 3037
15 Arch Med Res, 2007; 38: 456–9
16 Otolaryngol Head Neck Surg, 2007; 136: 72–7
17 Kulak Burun Bogaz Ihtis Derg, 2016; 26: 225–7; Am J Otolaryngol, 2015; 36: 230–4
18 Am J Otol, 1989; 10: 156–60; Nihon Jibiinkoka Gakkai Kaiho, 1997; 100: 915–9
19 BMJ, 2005; 330: 237
20 Neuropsychiatr Dis Treat, 2011; 7: 441–7; Int J Clin Pharm, 2018; 40: 1335–41
21 Braz J Otorhinolaryngol, 2016; 82: 97–104

epraca.pl 43bc8e4c

# 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.

## Osłabienie mitochondriów

**Pytanie: Mój tata od jakiegoś czasu przyjmuje statyny. Niestety dość szybko zaczął odczuwać negatywne skutki tej terapii – przede wszystkim osłabienie wytrzymałości i spadek energii. Łatwo się męczy, a regeneracja nawet po niewielkim wysiłku trwa u niego nawet 2 dni! Trudniej jest mu się też skupić, podczas rozmowy gubi wątek, stracił podzielność uwagi. Lekarz nie potrafił nam tego wyjaśnić, ale zaprzyjaźniony naturopata stwierdził, że najprawdopodobniej winne są spadek poziomu koenzymu Q10 i osłabienie mitochondriów. Co prawda słyszałam o tych organellach, ale niewiele wiem o ich pracy. Czy rzeczywiście stosowane leki mogą na nią wpłynąć? I co zrobić, by poprawić ich funkcjonowanie?**

**Odpowiedź:** Mitochondria to niewielkie organella (mają wielkość od 2 do 8 $\mu$m), w których w wyniku procesu oddychania komórkowego powstaje większość adenozynotrifosforanu (ATP), będącego źródłem energii dla komórek. Oprócz tego są one zaangażowane w wiele innych procesów, takich jak sygnalizacja komórkowa, specjalizacja, wzrost i śmierć (apoptoza) czy też kontrola cyklu komórkowego.

Ich charakterystyczną cechą jest to, że jako jedyne organella (poza plastydami występującymi u roślin) mają własny genom – mtDNA – który m.in. koduje 10% białek w organizmie ludzkim.

Prawidłowy przebieg procesów życiowych zależy w dużej mierze od sprawności procesów energetycznych zachodzących w tych maleńkich organellach. Z kolei ich zaburzenie może być przyczyną stanu zapalnego i chorób przewlekłych, ponieważ ponad 85% całkowitego zapotrzebowania energetycznego komórek zależy właśnie od prawidłowego funkcjonowania mitochondriów, jego zachwianie ma bezpośredni wpływ na zmniejszenie wydolności mięśniowej, spadek odporności i koncentracji, osłabienie pamięci oraz serca. Coraz więcej naukowców przychyla się nawet do teorii, że ich liczba oraz funkcjonowanie determinują także długość ludzkiego życia (obok stresu oksydacyjnego i skracania telomerów)[1].

Mitochondria prawdopodobnie powstały miliardy lat temu, kiedy komórka eukariotycznego gospodarza pochłonęła komórkę bakteryjną. Ta nie została strawiona, a zaczęła współpracować. Z czasem wyewoluowała w niezwykle sprawne struktury, które mają własne DNA[2]. Dlatego mitochondria są praktycznie komórkami wewnątrz komórki i mogą nawet decydować o jej życiu lub śmierci.

Inną unikalną cechą tych organelli jest podwójna błona, która umożliwia im przeprowadzenie szeregu specjalnych reakcji biochemicznych – takich jak oddychanie komórkowe, będące procesem produkcji ATP w ciele. Właśnie to stanowi główne zadanie naszych elektrowni: przekształcają one składniki odżywcze, przede wszystkim tłuszcze, w energię. Procesem, który przygotowuje cząsteczki lipidów do dalszej przeróbki na ATP, jest tzw. beta-oksydacja długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Polega ona na ich rozkładzie na dwuwęglowe jednostki, w dalszej kolejności włączane w cykl Krebsa – główny szereg reakcji biochemicznych związany z produkcją ATP, u ludzi zachodzący wyłącznie w mitochondriach[3]. Podczas utleniania koenzymu A (acetylo-CoA) enzymy macierzy mitochondrialnej wytwarzają duże ilości zredukowanego dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NADH) i zredukowanego dinukleotydu flawoadeninowego (FADH2 ), które służą jako cząsteczki nośnikowe dla wyso-



eprasa.pl 43bc8e4c08

koenergetycznych elektronów przerzuconych do wewnętrznej błony mitochondriów. Wchodzące w jej skład białka tworzą łańcuch oddechowy, zwany także łańcuchem transportu elektronów, odpowiedzialny za procesy utleniania. W ich następstwie zachodzi oksydacja NADH i FADH2 oraz zatrzymywanie uwalnianej wówczas energii w cząsteczce ATP. Sama jej synteza ma miejsce dzięki enzymowi syntazie ATP[4].

Cząsteczki ATP krążą po całym organizmie, dzięki czemu każda jego komórka otrzymuje energię niezbędną do funkcjonowania. Jej źródłem w większości procesów biochemicznych jest pękanie wysokoenergetycznego wiązania między resztami fosforanowymi.

Przekazując im to paliwo, ATP powraca do formy ADP lub adenozyno-5′-monofosforanu (AMP). Cykl ten zachodzi w organizmach żywych bezustannie, a dorosły człowiek w ciągu doby syntetyzuje i zużywa ok. 85 kg adenozyno-5′-trifosforanu[5].

Wszystkie procesy energetyczne służą zatem w końcowym rozrachunku do tworzenia lub redukcji tego związku, który nie jest magazynowany, tylko tworzony na bieżąco.

Od dostępu tej formy energii zależy sprawność procesów biochemicznych i fizjologicznych w ciele. To ona napędza wszystkie nasze działania. Każdego dnia dzięki ATP serce bije, mięśnie kurczą się, możemy widzieć, utrzymujemy odpowiednią temperaturę ciała, trawimy i wchłaniamy składniki odżywcze, a nawet mamy zdolność do regeneracji i samoleczenia[6].

W szczególny sposób uzależnione od mitochondriów są tkanki o wysokim zapotrzebowaniu energetycznym, takie jak neurony. Sam mózg zużywa nawet 70% ATP, a ośrodkowy układ nerwowy często jako pierwszy przejawia oznaki jej niedoborów. Problemy z produkcją energii i aktywnością mitochondriów w neuronach odgrywają rolę w chorobach Alzheimera i Parkinsona, stwardnieniu zanikowym bocznym (ALS) i w innych poważnych schorzeniach neurodegeneracyjnych[7].

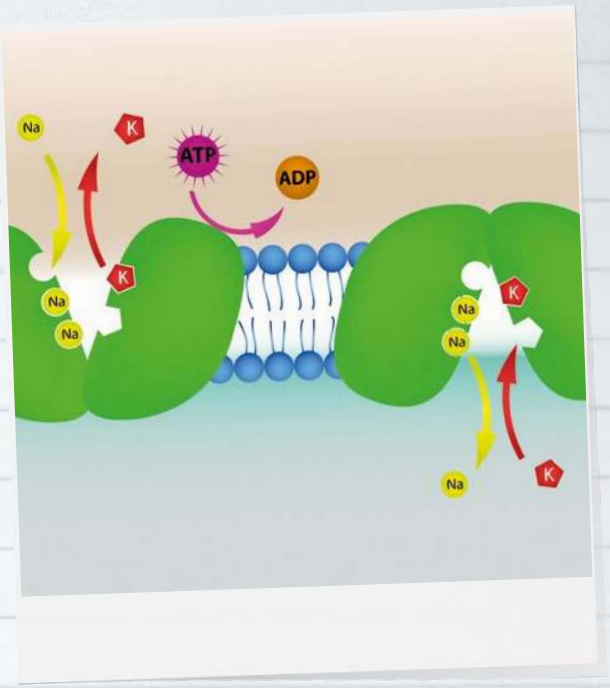
Zaburzenie pracy mitochondriów może być również pierwotną przyczyną obniżenia poziomu neuroprzekaźników – dopaminy i serotoniny – a tym samym odgrywa kluczową rolę w patofizjologii depresji. Towarzyszące jej objawy, takie jak brak energii, problemy z koncentracją i zmęczenie, można częściowo wytłumaczyć zmniejszoną dostępnością ATP[8].

Obok mózgu i tkanki nerwowej najbardziej wrażliwe na dysfunkcje mitochondriów są mięśnie i serce. Dlatego też osłabienie organelli dość szybko powoduje ataki nagłego, niewyjaśnionego zmęczenia czy zmiany rytmu pracy naszej pompy.

Bez ATP nie mogą też prawidłowo działać komórki układu odpornościowego – w przypadku jej niedoborów wytwarzane są cytokiny prozapalne i nadmierne ilości wolnych rodników, co osłabia naszą obronę przed patogenami. Oprócz tego organella uczestniczą w odpowiedzi immunologicznej, zarówno wrodzonej, jak i nabytej, a także stanowią niezbędne sygnalizatory, ostrzegające m.in. o obecności wirusów[9].

Nasze wewnętrzne elektrownie odgrywają też istotną rolę w płodności, właściwej implantacji i utrzymaniu ciąży[10].

Także tkanka kostna, będąca strukturą bardzo aktywną metabolicznie, czyli ulegającą ciągłej przebudowie, w dużej mierze uzależniona jest od pracy mitochondriów. Osteoklasty charakteryzują się bowiem dużą ilością tych organelli w cytoplazmie, a optymalne funkcjonowanie jest niezbędnym elementem procesów resorpcji kości. Dodatkowo mitochondria są największym magazynem wapnia w organizmie: łatwo go przyjmują, a później uwalniają w miarę potrzeb, w związku z czym w dużej mierze odpowiadają za zachowanie równowagi wapniowej w komórce[11]. Jeśli nasze wewnętrzne elektrownie nie będą mogły wypro-




*Na poszczególnych etapach produkcji ATP potrzeba wielu różnych składników odżywczych. Niezbędne są m.in. żelazo, magnez, manganu, witaminy B1, B2, B3, cysteina (jako prekursor glutationu), kwas alfa-liponowy, magnez, a przede wszystkim koenzym Q10. Często mówi się o zaburzeniu pracy mitochondriów jako wyniku przewlekłych niedoborów.*



eprasa.pl 43bc8e4c08




*Obok koenzymu Q10 magnez odgrywa najważniejszą rolę w procesach wytwarzania ATP w mitochondriach, ponieważ aktywuje określone enzymy w wewnętrznej membranie mitochondrialnej – miejscu pozyskiwania energii w komórce*

dukować odpowiedniej ilości energii ATP, spadnie potencjał ich błon, co uniemożliwi pozbycie się nadmiaru wapnia z komórek i będzie dla nich toksyczne. Nic zatem dziwnego, że spadek elastyczności kości to jeden z objawów utraty sprawności mitochondriów.

Groźne w skutkach dysfunkcje ich pracy mogą być uwarunkowane genetycznie lub wynikać z czynników zewnętrznych, takich jak stres oksydacyjny, toksyny, sztuczne dodatki do żywności, chemia gospodarcza, bisfenole czy powszechnie dostępne leki. Należą do nich przede wszystkim stosowane przez Twojego tatę statyny, ale również antybiotyki, paracetamol i niesteroidowe środki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak ibuprofen.

Badania mięśni szkieletowych prowadzone wśród pacjentów z miopatią postatynową wykazały u nich m.in. wzrost ilości lipidów zmagazynowanych w organellach, istnienie czerwonych poszarpanych włókien (RRF), czyli skupień nieprawidłowych mitochondriów, a także włókien niewykazujących obecności jednego z kompleksów łańcucha oddechowego (oksydazy cytochromowej – COX), co oznacza obniżoną aktywność tego enzymu i zaburzenie transportu elektronów na szlaku metabolicznym, dzięki któremu energia uwalniana podczas utleniania zredukowanych nukleotydów przekształcana jest w ATP[12].

Do opisywanych objawów uszkodzenia mitochondriów przez statyny należą również hamowanie elementów łańcucha oddechowego, indukcja apoptozy (zaprogramowanej śmierci komórek), zaburzenia homeostazy jonowej, zmiany morfologiczne w organellach, spadek poziomu mtDNA oraz hamowanie beta-oksydacji, czyli procesu przekształcania kwasów tłuszczowych[13].

Wszystkie te zmiany rzeczywiście mają związek z ograniczeniem produkcji koenzymu Q10. Działanie statyn polega przede wszystkim na hamowaniu reduktazy HMG-CoA – jednego z enzymów szlaku mewalonowego, na którym powstaje cholesterol. W efekcie leki blokują jego endogenne wytwarzanie. Jednak na tym samym szlaku tworzy się właśnie CoQ10, zwany paliwem dla mitochondriów. Ponieważ statyny ograniczają aktywność reduktazy HMG-CoA, jednocześnie hamują syntezę tego koenzymu, bezpośrednio obniżając jego poziom w organizmie[14].

Co więcej, istnieje długa lista leków, które ograniczają przyswajanie witamin i minerałów niezbędnych na różnych etapach produkcji ATP. Przykładem mogą być inhibitory pompy protonowej (PPI), przepisywane na zgagę i niestrawność. Ich stosowanie pogarsza absorpcję żelaza, wapnia i magnezu – pierwiastków wymagających przetworzenia pod wpływem kwasu żołądkowego. Przewlekłe stosowanie PPI może pozbawić organizm możliwości prawidłowego wchłaniania magnezu nawet podczas jego suplementacji[15].

Również farmakologiczne leczenie cukrzycy może zmniejszać pozyskiwanie energii. Wszystko przez to, że metformina kumuluje się w mitochondriach i przypuszczalnie wstrzymuje poszczególne składniki łańcucha oddechowego, co w konsekwencji prowadzi do zahamowania syntezy ATP. Jednym z tych składników jest kompleks I (dehydrogenaza NADH/koenzym Q), który w wyniku działania leku przeciwcukrzycowego nie katalizuje reakcji utlenienia NADH do NAD+, przez co nie następuje uwolnienie elektronów potrzebnych na dalszych etapach łańcucha oddechowego[16].

Innymi słowy metformina bezpośrednio zmniejsza efektywność oddychania mitochondrialnego, co skutkuje niewystarczającym zaopatrzeniem komórek mózgu w glukozę. Efektami tych procesów są problemy z koncentracją, pamięcią i koordynacją ruchową.

Dodatkowo przyjmowanie metforminy łączy się z niedoborami witaminy B12 – według różnych analiz problem ten dotyczy od 5,8% do 33% diabetyków leczonych w ten sposób[17].

Deficyty substancji odżywczych stanowią też



eprasa.pl 43bc8e4c08

ważną przyczynę efektów ubocznych hormonalnej antykoncepcji. Badania wskazują przykładowo, że środki te mogą wpływać na zmniejszenie poziomu koenzymu Q i alfa-tokoferolu (czyli witaminy E), co wpływa na ryzyko wystąpienia stresu oksydacyjnego[18].

Jak zatem widać, problem jest poważny, zwłaszcza że na poszczególnych etapach produkcji ATP potrzeba wielu różnych składników odżywczych. Często zresztą mówi się o zaburzeniu pracy mitochondriów jako wyniku przewlekłych niedoborów. W cyklu Krebsa niezbędne są m.in. żelazo, magnez, mangan, witaminy B1, B2, B3, cysteina (jako prekursor glutationu) oraz kwas alfa-liponowy, a podczas transportu elektronów w obrębie tzw. łańcucha oddechowego oprócz koenzymu Q10 również ryboflawina (witamina B2, jako kofaktor), żelazo i siarka, niacyna, miedź (jako element kompleksu IV) oraz magnez (w finalnej produkcji ATP)[19]. Dlatego też tata powinien przede wszystkim zadbać o zbilansowaną dietę i suplementację, by dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę wszystkich tych substancji. Uzupełnienie ich niedoborów znacznie poprawi funkcjonowanie mitochondriów i produkcję energii ATP.

## Koenzym Q10

To najważniejsza substancja mitochondrialna, niezbędna w procesie oddychania komórkowego, zwłaszcza na jego ostatnim etapie, kiedy energia uwalniana podczas utleniania zredukowanych nukleotydów zostaje zmagazynowana w postaci ATP. Właśnie CoQ10 pełni funkcję nośnika elektronów w mitochondrialnym łańcuchu transportu elektronów. Bez niego wytwarzanie ATP po prostu nie może zachodzić, a niedobór mitochondrialnego koenzymu Q10 powoduje zahamowanie jej produkcji, spadek aktywności łańcucha oddechowego oraz nasilone wytwarzanie reaktywnych form tlenu (RFT)[20].

Dodatkowo koenzym Q10 pełni wiele funkcji, których zaburzenie pośrednio przyczynia się do utraty funkcjonalności mitochondriów, m.in. zapobiega zużywaniu metabolitów niezbędnych do syntezy ATP. To również jeden z najsilniejszych antyoksydantów, więc jego niedobór może zwiększać negatywny wpływ wolnych rodników, których nadmiar sprzyja chorobom przewlekłym. Ponieważ to mitochondria są głównym miejscem produkcji RFT, deficyt CoQ10 w tych organellach może być najgroźniejszy. Dlatego warto włączyć do diety produkty bogate w koenzym Q10 (mięso, ryby, oleje). Wiele badań

REKLAMA



eprasa.pl 43bc8e4c08



*Resweratrol intensyfikuje produkcję ATP w mitochondriach i chroni te organella przed reaktywnymi formami tlenu. Oprócz tego działa silnie przeciwzapalnie, chroni komórki mózgu i serca oraz spowalnia procesy starzenia.*

potwierdza też, że doustna suplementacja podnosi poziom CoQ10 we krwi, a nawet niweluje objawy miopatii[21].

## Magnez

Ten pierwiastek aktywuje ponad 600 enzymów w organizmie. Wpływa także na pozakomórkowe poziomy wapnia. Tworząc związki kompleksowe z fosfolipidami, stanowi integralną część struktury błon komórkowych, wewnątrzkomórkowych, mitochondrialnych i siateczkowych. Stabilizuje też rybosomy, lizosomy i mitochondria. Jest niezbędny do syntezy RNA i DNA, utrzymania jej funkcji oraz naprawy komórek, jak również zachowania ich statusu antyoksydacyjnego[22]. Innymi słowy: bierze udział w licznych procesach metabolicznych, i to na każdym ich etapie. Co więcej, obok koenzymu Q10 magnez odgrywa najważniejszą rolę w procesach wytwarzania ATP w mitochondriach, ponieważ aktywuje określone enzymy w łańcuchu oddechowym, w wewnętrznej membranie mitochondrialnej – miejscu pozyskiwania energii w komórce[23]. Później to ten pierwiastek odpowiada za transport energii do poszczególnych komórek (dopiero po przyłączeniu jonów magnezu cząsteczka ATP chroniona jest przed hydrolizą ze strony enzymów). W ten sposób zapewnia on przemianom energetycznym wysoką wydajność. Właśnie dlatego niedobór magnezu zaburza proces tworzenia energii w mitochondriach, co odczuwalne jest jako zmęczenie i znużenie.

## PQQ

Pirolochinolinochinon (PQQ) chroni istniejące mitochondria przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, a dodatkowo stymuluje powstawanie nowych organelli w starzejących się komórkach[24]. Pobudza produkcję i uwalnianie czynnika wzrostu nerwów w komórkach, które pomagają w zachowaniu zdrowia mózgu, co w pewnym stopniu wyjaśnia, dlaczego suplementacja PQQ wywołuje znaczną poprawę funkcji pamięciowych u starzejących się szczurów.

Dodatkowo jako silny antyoksydant PQQ radzi sobie nawet z najbardziej uporczywymi reaktywnymi formami tlenu – jest szczególnie skuteczny w neutralizowaniu hydroksylowych rodników.

## NADH

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy to koenzym obecny we wszystkich żywych komórkach. Bierze udział w wielu procesach, takich jak synteza ATP, działanie mitochondriów i naprawa DNA. Odpowiedni poziom NADH warunkuje optymalne funkcjonowanie komórek mózgowych i zapobiega ich osłabieniu, a także zmniejsza objawy przewlekłego zmęczenia[25].

## Karnityna

Ta substancja jest niezbędna podczas transportu dużych cząsteczek kwasów tłuszczowych (zawierających powyżej 15 atomów węgla w cząsteczce) do mitochondriów[26]. Ludzki organizm może syntetyzować ją samodzielne (z aminokwasu lizyny, przy udziale S-adenozylometioniny oraz witamin C i B6, i żelaza), ale znaczną jej część pozyskujemy wraz z pożywieniem. Ponieważ źródłem karnityny są przede wszystkim produkty odzwierzęce, wegetarianie, a przede wszystkim weganie, są narażeni na niedobory tego aminokwasu.

## D-ryboza

Ten pięciowęglowy cukier prosty odgrywa ważną rolę w syntezie energetycznej (jako strukturalny komponent ATP odpowiada za magazynowanie energii). W latach 80. badacze odkryli, że suplementacja D-rybozą przy niedokrwieniu serca jest w stanie przywrócić wcześniejszy poziom energii komórkowej w mięśniu sercowym wykazującym niedobór energetyczny[27].

## Glutation

To kluczowy antyoksydant w organizmie, który wspomaga zapobieganie uszkodzeniom komórkowym przez wolne rodniki i reaktywne formy tlenu, jak również wspiera wątrobę w detoksykacji krwi. Ponadto pozwala zregenerować inne przeciwutleniacze, niezbędne do ochrony przed stresem



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Mitochondrialna produkcja energii

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

Przewlekłe zmęczenie, bezsenność czy problemy z pamięcią mogą być efektem niskiej aktywności mitochondrialnej.
Zadbaj o odpowiednie odżywienie mitochondriów i odzyskaj równowagę organizmu!

## QuinoMit Q10® Fluid MSE dr Enzmann




Innowacyjna, płynna formuła w ultramałych cząsteczkach, pozwala na przyswojenie koenzymu Q10 bezpośrednio przez śluzówkę jamy ustnej i jego natychmiastowe wykorzystanie. Biodostępność - 60%.

Przyswajalność 8-krotnie wyższa, niż w przypadku preparatów w formie tabletek, czy proszku.

## Witamina C MSE dr Enzmann




Matrycowa budowa tabletki - MATRIX - umożliwia dostarczenie do organizmu optymalnej porcji witaminy C, w równych przedziałach czasowych. Substancja uwalniana jest stopniowo, nawet do 8h od zażycia tabletki.

Wysoko przyswajalna porcja- 500mg kwasu askorbinowego.

## B-Komplex MSE dr Enzmann




Kompozycja 8 kluczowych witamin z grupy B, wzbogacona o cholinę oraz inozytol zapewniają maksymalną biodostępność preparatu.

Odpowiednio wysokie porcje i formy, sprzyjają optymalnemu wykorzystaniu substancji czynnych przez organizm, gwarantując skuteczność działania

50 LAT
*50 lat badań naukowych*

*Działanie na poziomie mitochondrialnym*

DE
*Made in Germany Dr. Enzmann*

Mitoceutyki® opracowane pod kierunkiem dr. F. Enzmanna, to preparaty o gwarantowanej najwyższej jakości i czystości. Skutecznie wspierają produkcję energii komórkowej i prawidłowe funkcje mitochondriów.

Wejdź na
**mito-pharma.pl**

+48 95 736 42 42
biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 43bc8e4c08

oksydacyjnym (takie jak witaminy C i E). Dzięki temu zwiększa barierę antyoksydacyjną organizmu[28]. Znaczenie mitochondrialnego glutationu (GSH) opiera się na jego przeciwdziałaniu nadtlenkowi wodoru, wodoronadtlenkom lipidów lub ksenobiotykom. Działa on jako kofaktor enzymów takich jak peroksydaza lub S-transferaza glutationowa (GST)[29]. Odgrywa też ważną rolę w aktywowaniu mitochondrialnego kompleksu I, przez co jego spadek powoduje wyraźne obniżenie produkcji ATP.

## Resweratrol i pterostylben

Obecny w winogronach związek chemiczny intensyfikuje produkcję ATP w mitochondriach i chroni te organella przed reaktywnymi formami tlenu. W badaniach na modelach komórkowych i zwierzęcych resweratrol zwiększał aktywność glutationu i kilku enzymów antyoksydacyjnych (m.in. katalazy)[30]. Oprócz tego działa silnie przeciwzapalnie, chroni komórki mózgu i serca oraz spowalnia procesy starzenia.

Podobne efekty daje jego bliski krewny – pterostylben, występujący przede wszystkim w czarnych jagodach. Jak się wydaje, oddziałuje on na mózg synergistycznie z resweratrolem[31].

## Cynk

Ten mikroelement uczestniczy w działaniu ok. 300 różnych enzymów, w tym dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), która chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Występuje w cytozolu oraz w mitochondrialnej przestrzeni międzybłonowej. Pierwiastek ten zwiększa zaopatrzenie komórkowe w energię, przywracając zaburzony metabolizm energetyczny w toksycznym środowisku[32]. Deficyty cynku mogą zwiększać ilość uszkodzeń mitochondriów oraz ograniczać ich funkcjonowanie, ponieważ uwrażliwiają komórki na uszkodzenia oksydacyjne. Jak wykazano, suplementacja chroni je przed śmiercią wywołaną stresem oksydacyjnym poprzez poprawę funkcji mitochondriów i zapobieganie pękaniu lizosomów[33].

## Kwas alfa-liponowy

Głównym atutem tego związku są jego właściwości antyoksydacyjne oraz zdolność regeneracji innych ważnych dla nas przeciwutleniaczy, takich jak witaminy C i E, koenzym Q10 czy glutation[34]. Co więcej, wspomaga on biosyntezę GSH.

Kwas alfa-liponowy odpowiada też za zapewnienie odpowiedniego poziomu substratów dla jednego z najważniejszych mitochondrialnych procesów, służących pośrednio pozyskiwaniu energii ATP, czyli cyklu Krebsa (jego niedobór blokuje działanie kluczowych enzymów, co zatrzymuje proces produkcji ATP).

## Witaminy z grupy B

To rodzina substancji o szczególnie istotnym wpływie na cały układ nerwowy oraz pracę mitochondriów. Tiamina (B1) i ryboflawina (B2) pomagają metabolizować węglowodany i wytwarzać z nich energię, a także uczestniczą w transporcie tlenu (w II kompleksie łańcucha oddechowego). Ryboflawina jest też kofaktrem reduktazy glutationowej oraz niezbędnym elementem łańcucha oddechowego w mitochondriach. Witamina B3 działa szczególnie aktywnie w mitochondriach komórek mózgu[35]. Z kolei kwas pantotenowy (B5) jest w stanie zwiększyć poziom glutationu worganellach[36]. Również suplementacja kwasem foliowym oraz witaminą B12 (metylokobalaminą) bardzo mocno podnosi stężenie GSH, ponieważ obie te substancje uczestniczą w procesie jego syntezy i odzyskiwania.

Ponadto zależne od witaminy B7 enzymy uczestniczą w mitochondrialnej produkcji energii, glukoneogenezie, metabolizowaniu kwasów tłuszczowych na energię oraz produkcji neuroprzekaźników. Niedobór biotyny obniża syntezę hemu i zakłóca funkcje mitochondriów.

## Witamina C

Ta substancja odgrywa kluczową rolę w procesach ochronnych oraz regeneracyjnych komórek, a jej obniżony poziom oznacza zaburzoną biochemię organizmu oraz wyższą podatność na zachorowania. Wszystko przez to, że witamina C pełni szereg niezwykle istotnych funkcji. Jest przede wszystkim jednym z najsilniejszych antyoksydantów i chroni błony komórkowe, lipidy, białka i kwasy nukleinowe przed działaniem wolnych rodników tlenowych, podnosi odporność organizmu, hamuje powstawanie czynników rakotwórczych, wspiera wchłanianie wapnia oraz transport i magazynowanie żelaza. Ma też duże znaczenie dla mitochondriów – chroni ich błony i DNA przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Ponadto zmniejsza wytwarzanie ROS, stymuluje aktywność manganowej dysmutazy ponadtlenkowej (SOD2) i peroksydazy glutationowej oraz modyfikuje aktywność łańcucha transportu elektronów[37].

## Choroba refluksowa przełyku

**Pytanie: Kilka miesięcy temu po wizycie u rodziców poczułam pieczenie w przełyku i ból żołądka. Doznanie było tak intensywne, że z trudem wytrzymałam w tramwaju i dojechałam do domu. Niestety taka sytuacja powtórzyła się wielokrotnie, z tym że do objawów dołączyło uczucie pełności oraz wzdęcia nadbrzusza. Podczas telewizyty lekarz powiedział, że mam refluks żołądkowo-przełykowy i przepisał mi leki. Jednak mimo że stosuję je zgodnie z zaleceniami, pieczenie i ból pojawiają się co jakiś czas po jedzeniu. Czy mogę coś zrobić, aby skutecznie pozbyć się refluksu?**

**Odpowiedź:** Choroba refluksowa pojawia się, gdy dolny zwieracz przełyku (czyli pierścień mięśni znajdujący się w części przełyku łączącej się z żołądkiem) ulega nadmiernemu rozluźnieniu. Powoduje to zarzucanie (cofanie się) treści pokarmowej zawierającej kwas żołądkowy do przełyku.

Uważa się, że to podwyższone ciśnienie śród-



eprasa.pl 43bc8e4c08

brzuszne powoduje wzdęcie brzucha, które z kolei wymusza otwarcie dolnego zwieracza przełyku. Lekarze sądzą, że może powodować je nadmiar wisceralnej tkanki tłuszczowej (otaczającej narządy wewnętrzne) oraz ucisk okolicy pasa spowodowany przyleganiem ubrań, jak również nadmierne namnażanie się bakterii *Helicobacter pylori*, która w połączeniu ze stanem zapalnym jelit doprowadza do wzrostu ciśnienia śródbrzusznego oraz nacisku na łącznik między przełykiem a żołądkiem[1].

## Uważnie wybieraj jedzenie

Niektóre pokarmy i napoje, jak np. pikantne jedzenie, czekolada, alkohol, napoje gazowane, kofeina, soki z owoców cytrusowych, krowie mleko oraz produkty aromatyzowane miętą pieprzową, zaostrzają objawy choroby refluksowej przełyku. W związku z tym pomocne może się okazać wykluczenie ich z diety. Warto również spróbować zastąpić wysokokaloryczne i wysokotłuszczowe pokarmy dietą niskowęglowodanową (poniżej 20 g cukrów na dzień)[2]. Jest to dobre rozwiązanie zwłaszcza w przypadku nadwagi. Przeprowadzone w 2006 r. na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill badanie ujawniło, że u osób otyłych cierpiących na refluks żołądkowo-przełykowy bardzo niskowęglowodanowa dieta znacząco zredukowała dalszą ekspozycję przełyku na kwas oraz złagodziła objawy choroby[3]. Jednak najlepiej czynić to pod kontrolą doświadczonego dietetyka.

Warto również, przynajmniej na początkowym etapie terapii, ograniczyć wszystko, co może powodować nadwrażliwość, a zatem: nabiał, orzechy, kukurydzę, soję i rośliny z rodziny psiankowatych.

## Bezpieczne pokarmy

W swoim menu uwzględnij chudy rosół. Taki bulion jest łatwo przyswajalny dla jelit i bardzo pożywny. Jedz też zielone warzywa liściaste gotowane na parze, produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta, oraz niedosładzane jogurty i kefiry. Wybieraj też chude mięso i drób. Pij zakwas buraczany, zieloną herbatę i wodę.

## Przestrzegaj 5 przykazań

1. Nie popijaj posiłków wodą ani innymi napojami – to spowalnia produkcję kwasu żołądkowego.
2. Nie śpiesz się podczas jedzenia. Postaraj się przeżuwać każdy kęs ok. 20-30 razy – trawienie rozpoczyna się w jamie ustnej od produkcji śliny.
3. Jedz na siedząco, w spokoju. Jedzenie w biegu utrzymuje ciało w trybie reakcji „walcz lub uciekaj", co nieustannie pobudza współczulny

REKLAMA

N°1 COENZYME Q10

Koenzym Q10 (ubitarius – wszechobecny) to organiczny związek chemiczny, który sprawia, że komórki organizmu mogą działać w sposób prawidłowy. Bierze udział w procesie wytwarzania energii w komórkach oraz chroni je przed destrukcyjnym wpływem stresu oksydacyjnego. CoQ10 występuje we wszystkich płynach ustrojowych oraz prawie wszystkich komórkach ciała. Największe jego ilości znajdują się w mięśniu sercowym, wątrobie, nerkach oraz mięśniach.

Suplement diety N°1 Coenzyme Q10 zawiera zredukowaną formę koenzymu Q10 – Ubichinol – najwyższej jakości surowiec uzyskany w procesie naturalnej fermentacji drożdży. Jest to aktywna forma o maksymalnej absorpcji.

DZIAŁANIE

- Chroni DNA, białka i lipidy przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Pomaga przekształcać składniki odżywcze w energię.
- Wspomaga układ sercowo-naczyniowy.
- Bierze udział w usuwaniu z organizmu wolnych rodników tlenowych.
- Pomaga wytworzyć energię w mitochondriach oraz chroni integralność błon mitochondrialnych.
- Spowalnia proces starzenia się i poprawia wygląd skóry.
- Wspomaga utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- Poprawia wytrzymałość i wydolność organizmu.




LAB·ONE
N°1 IN WELLNESS

LAB ONE SP. Z O.O. • www.sklep.lab1.com • tel.: +48 (22) 18 81 914 • e-mail: info@lab1.com

eprasa.pl 43bc8e4c08



*Żucie gumy przez godzinę po jedzeniu łagodziło objawy refluksu na czas maksymalnie do 3 godz. po posiłku*

układ nerwowy i oznacza redukcję produkcji kwasu żołądkowego do trawienia pokarmów.
4. Jeśli to możliwe, po jedzeniu wybierz się na spacer, aby pobudzić perystaltykę.
5. Wieczorami jedz kolację na 3 godz. przed tym, nim się położysz[4].

## Gdy brak soku

Większość osób leczących refluks i spowodowane nim uczucie pieczenia koncentruje się na zobojętnianiu soku żołądkowego lub hamowaniu jego wydzielania. Tymczasem bywa, że przyczyną choroby jest deficyt kwasu. Wtedy inhibitory pompy protonowej tylko pogorszą stan pacjenta. W takiej sytuacji, gdy podniesiesz jego poziom w żołądku, objawy ustąpią. Pomocne w tym będzie picie wody z sokiem z cytryny.

## Sięgnij po koenzym Q10

Niedawno wykazano, że chroni on przed owrzodzeniami żołądka. Uczeni z Arabii Saudyjskiej i Egiptu, aby ocenić dalsze mechanizmy ochronne CoQ10 wobec żołądka, indukowali u samców szczurów chorobę za pomocą niesteroidowego leku przeciwzapalnego – indometacyny. Następnie podzielili gryzonie na 2 grupy. Pierwszej podawali koenzym Q10, a drugiej inhibitor pompy protonowej, pantoprazol. Okazało się, że leczenie CoQ10 przywróciło prawie wszystkie zmiany wywołane przez NLPZ i było porównywalne z pantoprazolem[5].

## Żuj gumę

W pewnym przeprowadzonym na niewielką skalę amerykańskim badaniu udowodniono, że żucie gumy przez godzinę po jedzeniu łagodziło objawy refluksu na czas maksymalnie do 3 godz. po posiłku[6]. Ta czynność pobudza produkcję śliny, która zawiera naturalne związki chemiczne o działaniu ochronnym na przełyk.

## Schudnij!

Redukcja masy ciała, jak pokazuje badanie przeprowadzone na ludziach z nadwagą oraz osobach otyłych cierpiących na refluks żołądkowo-przełykowy w Clinic Cleveland, powoduje redukcję epizodów choroby aż o 72-98%[7].

## Stosuj suplementy

Aby zminimalizować dolegliwości związane z chorobą refluksową, trzeba zadbać o dostarczenie organizmowi potrzebnych substancji.

Wypróbuj suplementację betainą HCl w celu zwiększenia ilości kwasu żołądkowego. Nie rób tego jednak, jeśli przyjmujesz kortykosteroidy czy niesteroidowe leki przeciwzapalne (aspiryna, ibuprofen itd.) – ich łączne stosowanie zwiększa bowiem ryzyko wystąpienia krwawienia żołądkowo-jelitowego.

Zadbaj też o podniesienie poziomu antyoksydantów w organizmie[8].

**Sugerowane dawkowanie:** wystarczy codziennie przyjmować 1-3 g witaminy C, 400 j.m. witaminy E i 100 $\mu$g selenu.

Nie zapominaj o probiotykach, które pomagają utrzymać prawidłową mikrobiotę jelita.

## Chińskie remedium

Doniesienia z Państwa Środka wskazują, że wywar ziołowy o nazwie jiangni hwei, przygotowywany ze świeżego imbiru, ziół z rodzaju pinelia (*Pinellia*), goździków, kłosowca (*Agastache*) i hematytu, leczy chorobę refluksową przełyku równie skutecznie, jak omeprazol. Zdaniem badaczy nawet przewyższa lek, ponieważ nie wywołuje działań niepożądanych, a ponadto zmniejsza prawdopodobieństwo nawrotu objawów[9].

## A może mumio?

Ten pochodzący z gór żywiczy preparat ma właściwości biostymulujące, odżywcze, regenerujące i przeciwbólowe. Działa też antywirusowo i bakteriobójczo, co pozwala utrzymać *Helicobacter pylori* w ryzach. Ponadto wspomaga trawienie, usprawnia pracę jelit oraz pomaga znormalizować masę ciała.

T. R. Abdurahmanov opisał wysoką skuteczność leczenia przy użyciu „gęstego" ekstraktu z mumio w przypadkach przewlekłego zapalenia jelita grubego. Standardowe objawy choroby ustępowały w większości przypadków 4.-5. dnia. Chorym podawano 200 mg preparatu przez 10 dni. Potwierdziły to wyniki prób przeprowadzonych przez



eprasa.pl 43bc8e4c08

# Wejdź z nami do świata biotechnologii acidofilnej

## Poznaj połączenie wielowiekowej tradycji z najnowszą technologią

– **jedyny na świecie naturalny bukiet bakterii *Lactobacterium mazuni „Karine" Str. 2***
– **oryginalne, certyfikowane mumio ałtajskie**
– **największa na rynku dawka mumio w jednej kapsułce**
– **forma acidofilna dla najlepszej przyswajalności – wynik 30-letnich badań i doświadczeń armeńskich mikrobiologów**




***Lactobacterium mazuni „Karine" Str. 2*** zawiera naturalny bukiet bakterii, które żyją ze sobą w symbiozie. W jej skład wchodzi 19 szczepów probiotycznych pochodzących z górskich rejonów Armenii, znanych już od 5 tys. lat ze swoich prozdrowotnych właściwości.

**Mumio**, czyli wysięk lub żywica, którą można znaleźć w niektórych jaskiniach lub szczelinach skalnych, na wysokości 2000-5000 m n.p.m., ma właściwości biostymulujące, odżywcze, gojące, regenerujące, przeciwbólowe i antyoksydacyjne, a ponadto:
– oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich,
– aktywuje mechanizmy obronne układu odpornościowego,
– działa antywirusowo i antybakteryjnie,
– wspomaga leczenie grzybicy i łuszczycy,
– łagodzi objawy i eliminuje reakcje alergiczne,
– wspiera leczenie osteoporozy i przyspiesza rekonwalescencję kości, stawów i mięśni,
– zwalcza bóle o pochodzeniu zwyrodnieniowym i reumatycznym oraz bóle stawów,
– opóźnia procesy starzenia i stymuluje regenerację skóry,
– wspomaga leczenie choroby Alzheimera (opóźnia jej przebieg i łagodzi objawy),
– poprawia trawienie, usprawnia pracę jelit, pomaga znormalizować masę ciała,
– wzmacnia płodność.

Bakterie „Karine" namnażają się na liofilizowanym mumio, dzięki czemu doprowadzają do jego fermentacji i rozłożenia do formy mleczanu, najlepiej przyswajalnej dla komórek organizmu. W trakcie fermentacji dobroczynne składniki zawarte w mumio przedostają się do błony cytoplazmatycznej bakterii „Karine", są przenoszone do przewodu pokarmowego człowieka i stają się bardziej dostępne i łatwo przyswajalne przez organizm. Mumio pobudza również aktywność pałeczek kwasu mlekowego i bifidobakterii.

**Z kodem promocyjnym MUMIO5 otrzymasz 5% rabatu na cały asortyment!**

**www.mynarum.com**

Narum®

## Nie można być mądrzejszym od natury

eprasa.pl 43bc8e4c08



*Jak dowodzą specjaliści, zastosowanie terapii relaksacyjnych może pozytywnie wpłynąć na zmniejszenie częstotliwości objawów refluksu. Reiki wprowadza w stan głębokiego relaksu, który ma odblokować samoleczące moce organizmu.*

L. H. Habibova. Inne badania z kaukaskiej kliniki uzdrowiskowej w Essentuka wykazały znaczącą poprawę u chorych z wrzodami żołądka leczonych 0,2 0,5 g mumio w roztworze wodnym podawanym na czczo przez 28 dni. Po tym czasie stwierdzono u nich poprawę stanu funkcjonalnego żołądka, jelita cienkiego i dolnych odcinków jelita grubego, zmniejszenie owrzodzenia błony śluzowej żołądka, zwiększenie jego trofiki. Mumio przyspieszał też gojenie się wrzodów i zwiększył skuteczność kuracji uzdrowiskowej. Z kolei eksperymenty przeprowadzone w Kirgistanie i Tadżykistanie na 74 pacjentach dowiodły, że wszystkie objawy niestrawności (nudności, wymioty, zgaga, odbijanie itp.) ustąpiły po 7 dniach leczenia mumio w dawce 100 mg 2 razy dziennie (rano i wieczorem) przez 24-26 dni[10].

## Ostrożnie z miętą

Gdy mowa o kłopotach żołądkowych, to właśnie to zioło przychodzi nam pierwsze na myśl. Jednak osoby cierpiące na refluks powinny trzymać się z dala od mięty. Mechanizm jej działania opiera się na rozluźnieniu mięśni, w tym tych odpowiedzialnych za skuteczną pracę dolnego zwieracza przełyku. W efekcie to, co innym przynosi ulgę, u Ciebie może wzmocnić zgagę. Dlatego unikaj naparów miętowych, gum o tym smaku oraz wszelkich produktów aromatyzowanych miętą pieprzową[11].

## Aloes złagodzi objawy

Skuteczność i bezpieczeństwo syropu z *Aloe vera* w leczeniu choroby refluksowej przełyku sprawdzono w pilotażowym, randomizowanym badaniu z grupą kontrolną. Naukowcy z Iranu przez 4 tygodnie podawali pacjentom syrop z aloesu w dawce 10 ml na dobę, kapsułki omeprazolu (20 g na dobę) lub tabletki ranitydyny (150 mg na czczo rano i 150 mg 30 min przed snem). Częstość 8 głównych objawów choroby – zgagi, cofania pokarmu, wzdęć, odbijania, dysfagii, nudności,

**BIBLIOGRAFIA**

**OSŁABIENIE MITOCHONDRIÓW**

1. Zhonghua Yi Xue Za Zhi (Taipei). 2001 May;64(5):259-70
2. Nat Rev Genet. 2005 May; 6(5): 389–402. doi: 10.1038/nrg1606
3. Eur Heart J 2003; 24:221-224; Free Radic Biol Med 2005; 38:12-23
4. Postepy Hig Med Dosw. 2004; 58:538-547
5. Proc Natl Acad Sci USA 2008; 105(50):19565-1956
6. BMC Biology 2015; 13:89
7. Cell Rep, 2013; 4:413-9
8. Transl Psychiatry. 2014 Jun; 4(6):e397
9. J Immunol Res. 2014; 2014:164309; Nat Rev Immunol 2011 Jun; 11(6):389-402
10. Postepy Hig Med Dosw (online), 2017; 71:690-702
11. Trends in Cell Biology 2007; 10(17):511-517
12. Neurology 2003; 60:124-126; Mod Rheumatol 2014; 24:366-371
13. Cell Mol Life Sci 2006; 63:2415-2425; Intensive Care
14. Ann Intern Med 2002; 137:581-585
15. Clin Gastroenterol Hepatol, 2013; 11:458-64
16. BMC Biology 2014; 12:82
17. Clin Diabetol 2016; 5,6: 195-198
18. Obstet Gynecol Int. 2010; 2010: 925635
19. Annu Rev Pathol. 2010; 5:297-348
20. Clin Pharmacol Ther 2005; 78:60-68; Biofactors 2005; 25:109-115
21. Atherosclerosis 2007; 195:e182-e189; Am J Cardiol 2007; 1409-1412
22. Clin Biochem Rev. 2003;24(2):47-66; Intensive Care Med. 2002;28(6):667-679
23. Magnes Res. 1994 Dec;7(3-4):169-78
24. J Biol Chem, 2010; 285:142-52
25. J Neural Transm 1993; 12: 189-198; Europ J Cell Biol 1990; 51:173-182; Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82:185-91
26. Biochim Biophys Acta. 2016 Oct; 1863(10):2422-2435
27. J Thorac Cardiovasc Surg, 1982; 83:390-8
28. Med Sci Monit. 2011; 17(12):CR677-CR682
29. Antioxid Redox Signal 2009 Nov; 11(11):2685-700
30. Front Aging Neurosci. 2014; 6:218
31. Neurochem Int, 2015; 89:227-33
32. Sci Rep. 2017; 7:14669
33. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:6926485
34. Br J Clin Pharmacol. 2004 Sep; 58(3):243-248; J Diabetes Res. 2016; 2016:9354937; Br J Clin Pharmacol. 2004 Sep; 58(3):243-248
35. Redox Rep. 1999; 4(4):179-84; Faseb J. 2017 Dec; 31(12):5440-5452
36. Free Radic Biol Med 1996; 20(6):793-800
37. Redox Rep 2010;15(5):207-16

**CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU**

1. Mo Med. 2018 May-Jun; 115(3): 214-218
2. Z Gastroenterol, 2007; 45: 171-5; Clin Gastroenterol Hepatol, 2007; 5: 439-44; Dig Dis Sci, 2006; 51: 1307-12
3. Dig Dis Sci, 2006; 51: 1307-12
4. BMJ, 1998; 316: 1720-3
5. Ulcers, vol. 2012, Article ID 957898, 7 pages, 2012
6. Aliment Pharmacol Ther, 2001;15: 151-5
7. https://goo.gl/aUd9kC
8. Gut, 2001; 49: 364-71
9. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi, 2005; 25: 876-9
10. https://tiny.pl/rkbbl
11. Cir Esp, 2007; 81: 64-9;Pediatrics, 2002; 110: 972-84
12. J Tradit Chin Med. 2015 Dec;35(6):632-6
13. Kimberly A. Tessmer, Refluks, Wydawnictwo Vivante, Białystok 2017, s.107-123
14. JAMA, 1989; 261: 3599-601; Aust J Sci Med Sport, 1996; 28: 93-6
15. Am J Gastroenterol, 2012; 107:372-8
16. J Gastroenterol, 2006; 41: 408-17



eprasa.pl 43bc8e4c08

wymiotów i kwaśnego odbijania – oceniano w 2. i 4. tygodniu badania. Syrop zmniejszył częstość wszystkich ocenianych objawów, a przy tym był dobrze tolerowany i nie dawał skutków ubocznych[12].

## Wypróbuj reiki

Przedłużające się napięcie nerwowe również może być odpowiedzialne za rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku i w konsekwencji cofanie się treści pokarmowej. Dlatego w walce z chorobą ważnym elementem jest nauka radzenia sobie ze stresem. Jak dowodzą specjaliści, zastosowanie terapii relaksacyjnych może pozytywnie wpłynąć na zmniejszenie częstotliwości objawów refluksu. Wypróbuj np. reiki. Terapia ta opiera się na przepływie i zrównoważeniu pozytywnej energii wewnątrz ciała. Reiki wprowadza w stan głębokiego relaksu, który ma odblokować samoleczące moce organizmu[13].

## Trenuj oddychanie przez przeponę

To, że masz refluks, nie oznacza, że powinnaś przestać się ruszać. Ćwicz regularnie, jednak unikaj biegania i innych sportów wywołujących wstrząsy, ponieważ mogą nasilać objawy choroby, w szczególności bezpośrednio po jedzeniu[14]. Wypróbuj za to ćwiczenia oddychania brzusznego – aktywny trening przepony może dać bardzo dobre rezultaty. Mięsień ten odgrywa ważną rolę w zapobieganiu refluksowi[15].

Oto jedno z prostych ćwiczeń: połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą nad pępkiem. Podczas wdechu postaraj się przepchnąć powietrze do brzucha tak, by ręka na Twoim brzuchu uniosła się, a ręka na klatce pozostała nieruchoma. Ćwicz kilka minut dziennie.

## Akupunktura

W Chinach od tysięcy lat akupunkturę stosowano do leczenia schorzeń układu pokarmowego. Niedawno amerykańscy naukowcy donieśli, że nakłuwanie igłami może być skuteczne w przypadku choroby refluksowej przełyku, gdyż stymuluje motorykę przewodu pokarmowego (wypełnianie się i opróżnianie żołądka oraz jelit), która często jest zaburzona u osób cierpiących na tę chorobę[16].

## Migdały i pistacje

Gdy refluks nie daje Ci żyć, zjedz 3-4 nasiona przed posiłkiem. Przeżuj je dokładnie i powoli. Są one zasobne w wapń, dzięki czemu mają działanie alkaliczne. Równie korzystny wpływ na układ trawienny wywierają pistacje. Jak dowodzą ostatnie badania, nie tylko minimalizują objawy choroby, ale też pomagają utrzymać wyższy poziom pożytecznych bakterii w jelicie. Ponadto są bogatym źródłem błonnika, który usprawnia pasaż jelitowy, zapobiegając wzdęciom[13].


ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

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**

REKLAMA


eprasa.pl 43bc8e4c08




## Przyjemność i zdrowie

**Dr. Jacob's**
Chi-Cafe balans
Cena: ok. 39-89 zł (180 lub 450 g)
**www.DrJacobs.pl**

„*Chi*" oznacza „energia życia". Dlatego Chi-Cafe balans sprzyja witalności, służy koncentracji, korzystnie wpływa na serce, układ nerwowy oraz kostny. Ma wszystkie zalety kawy, ale bez jej wad. Zwykła kawa zakwasza, ponieważ wypłukuje z organizmu wapń i magnez. Chi-Cafe balans wręcz odwrotnie – jest ich źródłem! Zawiera także rozpuszczalny błonnik z akacji oraz witalizujące antyutleniacze z żeń-szenia, granatu i kakao. Łagodna dla żołądka, ma przyjemny, kremowy smak. Pobudza przyjemnie i na długo kofeiną z kawy i guarany.




## Prawidłowy metabolizm

**Zioło-Piast**
Floradix witamina B complex
Cena: 31,11 zł (250 ml)
**www.naszazielarnia.pl**

Produkt zawiera witaminy z grupy B, które wspierają prawidłowe działanie organizmu poprzez udział w wielu ważnych procesach i przyczyniają się do dobrego samopoczucia. Pomagają one utrzymać prawidłowy metabolizm energetyczny, funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego oraz produkcję czerwonych krwinek. Przyczyniają się też do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, a także poprawiają kondycję skóry.

Codzienna dawka 20 ml dostarcza organizmowi witaminy B6, B12, B2, B1, niacynę (B3) i biotynę (B7). Produkt dla dorosłych i dzieci od 3. r.ż.




## Wzmocnienie i odporność

**Ginseng Poland**
Ginseng 200 Żeńszeń & Mleczko pszczele & Miód
Cena: 29 zł (10×10 ml)
**www.ginseng.com.pl**

Korzeń żeń-szenia to adaptogen, który chińczycy wykorzystują w medycynie naturalnej już od 4 tys. lat. Jego działanie wynika z właściwości zawartych w roślinie ginsenozydów, dzięki którym żeń-szeń pomaga wzmocnić odporność, kondycję psychiczną i fizyczną organizmu. Usprawnia pamięć i koncentrację, pomaga w rekonwalescencji po przebytych chorobach, chroni przed działaniem wolnych rodników.

Ginseng 200 zawiera najwyższej jakości *Panax ginseng* CA Meyer o wysokiej, potwierdzonej badaniami zawartości ginsenozydów. Wzbogacony o mleczko pszczele i miód.




## Naturalna witamina C

**Yango**
Dzika róża
Cena: 49 zł (90 kaps.)
**www.sklep.yango.pl**

Owoce dzikiej róży są niezwykle cenne ze względu na wysoką zawartość witaminy C, która wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dodatkowo utrzymuje właściwe działanie układu nerwowego oraz redukuje uczucie zmęczenia i znużenia. Wspomaga produkcję kolagenu w celu prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, skóry, chrząstek i dziąseł. Zwiększa przyswajanie żelaza i przyczynia się do regeneracji zredukowanej formy witaminy E.

Ponadto dzika róża korzystnie wpływa na układ pokarmowy i oddechowy, a także poprawia funkcjonowanie pęcherza i nerek.

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 43bc8e4c08

## To niekoniecznie musi być zastrzyk!




**Zdrowe Stawy**
Hyalutidin HC Aktiv
Cena: 719 zł (2 x 500 ml)
**www.zdrowestawy.net**

Wzmocnienie stawów w artrozie wymaga ich odpowiedniego odżywienia. Dlatego w pierwszej kolejności zaleca się uzupełnienie niedoborów kwasu hialuronowego i siarczanu chondroityny. Dostępne na rynku suplementy mają różny skład i koncentrację. Dlatego sięgnij po preparat w płynie, który zawiera skoncentrowaną dawkę składników odżywiających stawy od wewnątrz.

Hyalutidin HC Aktiv to suplement diety w formie płynu do picia, który uzupełnia niedobory kwasu hialuronowego i siarczanu chondroityny w chrząstce stawowej. Wysoki poziom kwasu hialuronowego utrzymuje odpowiednie ciśnienie mazi stawowej i poprawia amortyzację. Wspomaga wstrzymanie degradacji chrząstki stawowej i jej regenerację.

Dowiedz się więcej pod nr tel.32 226 65 08 lub na www.zdrowestawy.net.

## Gorzkie zioło na trawienie




**Yango**
Szakłak amerykański
Cena: 39 zł (90 kaps.)
**www.sklep.yango.pl**

Szakłak amerykański ma długą historię tradycyjnego stosowania w rdzennych kulturach Ameryki. Często zaliczany jest on do tzw. „ziół gorzkich", przepisywanych jako tonik dla układu pokarmowego. Gorzki smak indukuje wydzielanie gastryny – hormonu trawiennego. Wspomaga także wątrobę w detoksykacji i zwiększa przepływ żółci, regulując wydzielanie hormonów trzustkowych.

Szakłak amerykański jest też bogaty w związki fitochemiczne, które reagują z bakteriami w przewodzie pokarmowym, stymulując jelita. Powoduje on skurcze mięśni w przewodzie pokarmowym, co umożliwia płynniejsze przemieszczanie się stolca, ułatwiając wypróżnianie.

## Wsparcie odchudzania




**Ginseng Poland**
Fatburner Forte
Cena: 29 zł (10 x 10 ml)
**www.ginseng.com.pl**

Fatburner Forte to produkt ze standaryzowanymi ekstraktami roślinnymi o działaniu pomagającym w odchudzaniu, takimi jak gorzka pomarańcza, czerwona herbata Pu-Erh, *Garcinia cambogia*, zielona kawa i herbata, guarana, sok z czarnej porzeczki oraz L-karnityna, kofeina, witaminy C, B1, B3 i B6.

Składniki te pobudzają i motywują do ćwiczeń fizycznych, pomagają w produkcji kolagenu, prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego, zmniejszają uczucie zmęczenia, przyczyniają się do utrzymania właściwego metabolizmu energetycznego, współdziałają w rozkładzie węglowodanów i aminokwasów oraz w procesach mających na celu uwalnianie energii.

W połączeniu z aktywnością fizyczną i zbilansowaną dietą produkt sprzyja uzyskaniu wymarzonej sylwetki i lepszej kondycji.

## W trosce o tarczycę i odporność




**Herbal Pharmaceuticals**
Hashima Forte
Cena: 31,95 zł (30 kaps.)
**www.herbeo.pl**

Hashima Forte to innowacyjny preparat, który został opracowany na podstawie wyników licznych badań, we współpracy ze specjalistami chorób wewnętrznych, farmakologii klinicznej i endokrynologii. Zawarte w nim 4 substancje w wysokich dawkach zostały precyzyjnie dopasowane do potrzeb osób wymagających wspomagania prawidłowego funkcjonowania tarczycy i układu immunologicznego. Składniki produktu w wysoko przyswajalnych, organicznych formach cechują się dużą biodostępnością i stanowią silne wsparcie dla organizmu.

Dla Czytelników 5% rabatu z kodem HASHIMA5, ważnym do 30.04.2021.

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 43bc8e4c08




## Ochrona przed infekcjami

**Singularis**
Selen Forte Organic 200 ug
Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)
**www.singularis.com.pl**

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.




## Wzmocnij układ immunologiczny

**Singularis**
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.




## Pokonaj zmęczenie

**Singularis**
Cytrynian magnezu + witamina B6
Cena: 26,99 zł (60 tabl.)
**www.singularis.com.pl**

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.




## Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

**Singularis**
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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 43bc8e4c08




## Siła czarnej kurkumy

**Kenay**
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.




## Liposomalne żelazo

**Kenay**
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.




## Spirulina z Hawajów

**Kenay**
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
**www.kenay.com.pl**

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.




## Bezpieczne źródło kwasów omega-3

**Kenay**
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

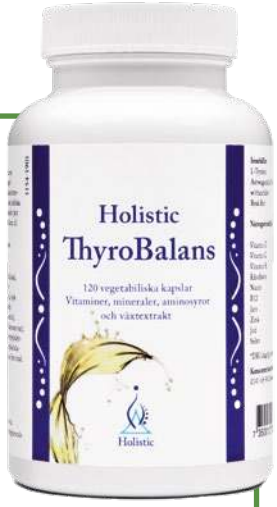
Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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 43bc8e4c08

## Kompleksowe wsparcie tarczycy




**Holistic**
ThyroBalans
Cena: 149 zł (120 kaps.)
**www.holistic-polska.pl**

Coraz więcej badań pokazuje, jak ważną rolę w przywracaniu pracy tarczycy odgrywają właściwa dieta, suplementacja i zmiana stylu życia. ThyroBalans Holistic to preparat opracowany przez szwedzkich specjalistów właśnie z myślą o kondycji tego gruczołu. Zawiera aminokwas L-tyrozynę, która jest przekształcana do hormonów tarczycy T3 i T4, a także kluczowe składniki mineralne i witaminy C, A, D3 i z grupy B. Ponadto jako dodatkowe cenne wsparcie dla Twojej tarczycy znajdziesz w nim Sensoril® – ekologiczny ekstrakt z ashwagandhy i korzenia eleuterokoka kolczastego.

Więcej informacji uzyskasz pod numerem telefonu ekspertlinii Holistic: 572 312 127.

## Wzmocnij układ moczowy




**Yango**
Chanca piedra
Cena: 33 zł (90 kaps.)
**www.sklep.yango.pl**

Chanca Piedra to roślina uprawiana na całym świecie w klimatach tropikalnych i subtropikalnych. Ma cienkie, pokryte liśćmi gałązki i może dorastać do ok. 60 cm wysokości. W suplementacji wykorzystuje się jej liście, łodygi i kwiaty. Chanca Piedra ma długą historię stosowania, sięgającą starożytnych Inków i wielu innych plemion Ameryki Południowej. Podobnie jak dziś roślina przepisywana była wówczas jako remedium na infekcje dróg moczowych. Równolegle jej użycie odnotowano na terytoriach Indii, gdzie tradycje ajurwedy zalecają ekstrakty z chanca piedra we wsparciu całego układu moczowego.

## Równowaga zamknięta w kropli wody




**Wody Karpackie**
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
**www.javawoda.pl**

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim.
Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

## Innowacyjny magnez dla mózgu




**Medicaline**
L-treonian magnezu Brain Booster 75 mg
Cena: 64,90 zł (60 kaps.)
**www.aliness.pl**

L-treonian magnezu to nowa, organiczna postać tego pierwiastka, w której jest on związany przez 2 reszty aminokwasowe L-treoniny. Takie otoczenie chemiczne sprawia, że w przeciwieństwie do innych, popularnych form, z łatwością przekracza barierę krew-mózg, wykazując właściwości nootropowe. Dlatego magnez w postaci L-treonianu zaleca się każdemu, kto chce usprawnić funkcjonowanie układu nerwowego, ze szczególnym uwzględnieniem poprawy funkcji psychologicznych.

Produkt Aliness to bardzo wysoka dawka w najlepiej przyswajalnej formie – aż 1050 mg L-treonianu magnezu (czyli 75 mg magnezu) w 1 tabletce.

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 43bc8e4c08




## Prawidłowe trawienie

**Zioło-Piast**
Floradix na wątrobę
Cena: 41,90 zł (250 ml)
**www.naszazielarnia.pl**

Łatwo przyswajalna, ziołowa, płynna formuła zawierająca w swoim składzie wiele ważnych składników wspomagających pracę wątroby: karczoch, mniszek lekarski, kurkumę i inne gorzkie zioła, takie jak goryczka i imbir.

Karczoch wspomaga prawidłowy przepływ soków trawiennych oraz pracę jelit. Mniszek lekarski przyczynia się do zwiększenia apetytu i dobrego trawienia. Ponadto oba te surowce wspierają trawienie.




## Sprawny układ pokarmowy

**Yango**
Maślan sodu
Cena: 27 zł (90 kaps.)
**www.sklep.yango.pl**

Maślan sodu, inaczej kwas masłowy, powstaje podczas procesu trawienia błonnika przez bakterie w jelitach i odgrywa ważną rolę w prawidłowej pracy układu trawienia. Występuje on także w tłuszczach zwierzęcych i olejach roślinnych, jednak zawartość kwasu masłowego w produktach takich jak masło i ghee jest niewielka w porównaniu z ilością wytwarzaną w jelitach.

Sposób suplementacji maślanem sodu jest niezwykle ważny. Aby mógł on dotrzeć do jelit w celu odżywienia komórek, niezbędny jest proces mikrokapsułkowania – w przeciwnym razie kwas masłowy zostałby wykorzystany w górnym odcinku przewodu pokarmowego.



## Zdrowa i smaczna woda na co dzień

**Bangalore**
Naczynia do naturalnego oczyszczania i uzdatniania wody
Cena: od 69 zł
**www.bangalore.pl**

Dlaczego oczyszczanie wody w naczyniach miedzianych jest tak istotne? Taka woda zwiększa odporność organizmu, reguluje pracę układu pokarmowego, wspiera funkcjonowanie wątroby i nerek, wspomaga układ sercowo-naczyniowy, reguluje funkcje tarczycy i oczyszcza z toksyn. Lekarze ajurwedyjscy przekonują, że woda oczyszczona w naczyniu miedzianym ma właściwości antybakteryjne, antynowotworowe i przeciwzapalne.

Miedź jest także silnym przeciwutleniaczem, który zapobiega procesom starzenia się komórek poprzez niszczenie wolnych rodników. Innymi słowy powstrzymuje ona choroby degeneracyjne. Silne właściwości przeciwzapalne takiej wody pomagają także przy bólach stawów. Jest ona niezbędna do produkcji hemoglobiny i melaniny oraz wpływa na wytrzymałość kości. Reguluje proces wchłaniania się żelaza w organizmie i pomaga w tworzeniu się nowych komórek.




## OZON przy maseczkach i odkażaniu

**Onkomed**
Ozonella i Ozonella Len
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
**www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76**

Otarcia, odparzenia, zakażenia wirusowe czy grzybicze – to wszystko może nas spotkać przy długotrwałym noszeniu maseczki ochronnej. Ozonella stanowi naturalną barierę przed drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami). Regeneruje skórę, przenikając do jej głębokich warstw. Zmniejsza uczucie świądu i zapobiega wtórnym zakażeniom. Przywraca barierę hydrolipidową i prawidłowe pH skóry. Tworzy na niej delikatny film, który chroni przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych.

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 43bc8e4c08




# prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

**Do 6* wydań gratis**

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

**www.UlubionyKiosk.pl**

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Dobre sklepy dla zdrowia


zielarnia LAWENDA

**Rzeszów, ul. Rejtana 67**
**czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14**
**Rzeszów, ul. Matejki 18**
**czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14**
**Rzeszów: ul. Broniewskiego 34**
**czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,**
**Jarosław: ul. Sobieskiego 1**
**czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13**

**www.zielarnia24.pl**

DĘBSKI & SYN

**Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata**
**ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław**
**tel. 71 372 45 50**

MojaZielarnia

**Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,**
**czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00**

**WYJĄTKOWA ZIELARNIA**
**SPECJALNIE DLA CIEBIE**
**www.mojazielarnia.pl**


❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

### Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

### Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

### Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

### Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

### Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

### Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

### Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

### Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

### Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

### Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

### Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

### Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

### Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

### Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

### Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

### Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl , tel. 61 222 68 89

### Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

### Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

### Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

### Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

### Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

### Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

### Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

**W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14**

eprasa.pl 43bc8e4c08

# Już teraz zamów majowe wydanie

# O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport Specjalny:** Cukrzycę czuć w kościach?
- **Temat Numeru:** Elektryzująca terapia na raka
- Borelioza i nieznane choroby odkleszczowe
- Naturalna regeneracja wątroby
- Glutation – pogromca wirusów
- Jak sobie radzić z…
  lękiem
  zapaleniem pęcherza

## NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
**WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0521**

W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 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, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

**Grafika i DTP**
Studio Adekwatna

**Biuro marketingu i reklamy**
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

**Prenumerata**
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

**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 4/2021
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 43bc8e4c08



# DĄB SZYPUŁKOWY (*QUERCUS ROBUR*)

## Kora tego majestatycznego drzewa to jedno z najlepszych źródeł przeciwzapalnych i ściągających garbników, z powodzeniem stosowane przy biegunkach, hemoroidach i infekcjach intymnych

Już w starożytności długowieczne i okazałe dęby czczone były jako przybytek bóstwa. Podobnie nasi słowiańscy przodkowie właśnie wokół nich organizowali swoje miejsca kultu. W średniowieczu w europejskiej medycynie ludowej korę tego majestatycznego drzewa stosowano do leczenia biegunek, oparzeń, ran i stanów zapalnych, a także w chorobach przewodu pokarmowego.

Kora dębu jest typowym surowcem garbnikowym, znanym jako środek ściągający. Obecne w niej garbniki, kwercetyna i trójterpeny mają przede wszystkim właściwości ściągające, antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne[1].

### Na stany zapalne i łojotok

Wodne i wodnoalkoholowe wyciągi z kory dębu można stosować do przemywania w stanach zapalnych, a także pokrzywce, wypryskach, owrzodzeniach czy łojotoku. W szczególności wykazano, że garbniki hamują uwalnianie związków zapalnych i działają ściągająco, a tym samym umożliwiają zwężenie porów i wysuszenie podrażnionych obszarów[2].

Ze względu na właściwości łagodzące wyciągi z tego surowca znajdują się również w preparatach do cery tłustej i trądzikowej oraz płukankach do włosów z tendencją do przetłuszczania się.

### Na kandydozę pochwy

Kora dębu zawiera katechiny i flawonoidy, które wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe, łagodzące uczucie swędzenia, a także częściowo znieczulające. Nasiadówki i kąpiele są pomocne w leczeniu łagodnych stanów zapalnych narządów płciowych i okolic odbytu. W badaniach *in vitro* udowodniono, że alkoholowy ekstrakt ma hamujący wpływ na grzyby *Candida albicans*, a także na szczepy bakterii *Pseudomonas*, *Neisseria*, *Enterobacter* i *Escherichia*[3].

### Na lekooporne bakterie

Różne gatunki dębu wykazują szerokie spektrum aktywności przeciwdrobnoustrojowej. Przykładowo odnotowano działanie wyciągów



**BIBLIOGRAFIA**

1. Panacea 2010; 2(31):24-25
2. Toxin Reviews 2019; DOI: 10.1080/15569543.2019.1662813
3. Pielęgniarstwo XXI wieku 2018; 17(3):69-73
4. Clin Microbiol Infect. 2005 Jun; 11(6):510-2
5. Panacea 2005; 3(52):5-7'
6. J Food Sci 2019 Jul; 84(7):1692-1702; Molecules. 2015 Sep; 20(9):17093-17108
7. Ital J Pediatr. 2018; 44:64
8. Phytother Res. 2015 Aug; 29(8):1219-1224
9. Eur J Nutr 2013 Feb; 52(1):397-408
10. Minerva Med 2014 Feb;105(1):41-50

eprasa.pl 43bc8e4c08

z kory *Q. robur* przeciwko *Staphylococcus aureus* (gronkowcowi złocistemu) i *Enterobacter aerogenes* oraz wyraźny wpływ wodnych i etanolowych ekstraktów z *Q. infectoria* na szpitalne izolaty *S. aureus* oporne na metycylinę. To zaś czyni z surowca potencjalny środek przeciwko opornym na antybiotyki patogenom[4].

## Zastosowanie dębu

**Odwar na stany zapalne**
100 g kory dębu zalej 1 l wody, gotuj 20 min i przecedź. Tak przygotowany roztwór możesz stosować 3-4 razy dziennie do kąpieli rąk lub nóg bądź nasączać nim kompresy i przykładać do skóry. Po rozcieńczeniu 0,5 szklanki odwaru w 0,5 szklanki przegotowanej wody nadaje się też do płukania jamy ustnej.

**Odwar na biegunkę**
1 płaską łyżkę stołową (ok. 3 g) kory dębu zalej szklanką (250 ml) zimnej wody, gotuj 5 min. Odstaw na 15 min i przecedź. W łagodnych biegunkach pij tak przygotowany odwar 3 razy dziennie, ale nie dłużej niż 3 dni – jeśli dolegliwości nie ustąpią, skonsultuj się z lekarzem.

**Kąpiel na hemoroidy**
2 płaskie łyżki stołowe (ok. 5 g) kory dębu zalej 1 l zimnej wody, gotuj 5 min. Odstaw na kwadrans i przecedź. Przygotowany odwar stosuj jako dodatek do kąpieli raz dziennie. Powinna ona trwać ok. 20 min. Złagodzi dolegliwości związane z chorobą hemoroidalną (swędzenie i pieczenie w okolicach odbytu), a dodatkowo pomoże w przypadku nadpotliwości.

**Wywar na potliwość stóp**
20 g kory dębu zalej 250 ml wody, gotuj 30 min, przecedź. Rozcieńcz wywar wodą, by uzyskać 250 ml objętości. Pod koniec gotowania w celu polepszenia ekstrakcji możesz dodać 50 ml alkoholu 40-60% (wtedy należy zostawić zioła na 40 min w wodzie, pod przykryciem, i dopiero potem je odcedzić). Przecieraj stopy wywarem kilkakrotnie w ciągu dnia i czekaj, aż same wyschną.

**Nalewka na kłopoty trawienne**
1 część suchego lub świeżego surowca zalej 3-5 częściami alkoholu 40-60% lub wina wytrawnego. Odstaw na przynajmniej 7 dni, przefiltruj. Zażywaj raz dziennie po małym kieliszku przy niestrawności, zgadze i bólu brzucha lub 2-3 razy dziennie po 5-10 ml na wodzie przy zaburzeniach trawiennych i biegunce.

## Na hemoroidy

Ze względu na silne działanie ściągające i przeciwbakteryjne stosowana zewnętrznie kora dębu łagodzi dolegliwości powodowane przez hemoroidy[5]. Nasiadówki mogą działać odkażająco, przeciwzapalnie i ściągająco, dzięki czemu w przypadku choroby hemoroidalnej uszczelniają się naczynia krwionośne. Dodatkowo takie zabiegi uśmierzają ból, ale też pomagają utrzymać prawidłowe pH w okolicy odbytu, stanowią więc ważną część higieny.

## Na biegunkę

Garbniki katechinowe wiążą się z grupami aminowymi białek i tworzą na powierzchni błony śluzowej jelita warstwę ochronną, która utrudnia przenikanie wody do światła jelita i osłabia ruch perystaltyczny. Dodatkowo, jak sugerują badania laboratoryjne, kora dębu pomaga zwalczać bakterie, które mogą prowadzić do rozstroju żołądka i luźnych stolców, w tym *E. coli*[6].

Jedno badanie z udziałem 60 dzieci z ostrą biegunką wykazało, że osoby, które otrzymały suplement z garbnikami wraz z reżimem nawadniania, już po 24 godz. miały znacznie mniej stolców[7].

## Na stres i zmęczenie

Niektóre związki zawarte w korze dębu, takie jak elagotaniny i roburyny, mogą działać jako przeciwutleniacze, chroniąc organizm przed uszkodzeniami powodowanymi przez reaktywne cząsteczki zwane wolnymi rodnikami. Dodatkowo wspomagają one aktywność komórkową poprzez rewitalizację mitochondriów. Jak pokazują badania, bogaty w roburyny ekstrakt z dębu szypułkowego zmniejsza objawy zmęczenia i dodaje energii[8].

## Na kłopoty z sercem i wątrobą

Aktywność elagotanin i roburyn poprawia też kondycję serca i wątroby. Jedno badanie wykazało, że szczury, które otrzymywały ekstrakt z kory dębu bezszypułkowego przez 12 tygodni podczas spożywania diety wysokotłuszczowej o wysokiej zawartości węglowodanów, doświadczyły poprawy funkcji obu narządów w porównaniu z grupą placebo[9].

W innym eksperymencie z udziałem 75 dorosłych z niewydolnością wątroby osoby stosujące przez 12 tygodni ekstrakt z kory dębu wykazały znacznie większą poprawę wskaźników czynności narządu w porównaniu z ochotnikami, którzy nie przyjmowali suplementu[10].



## Metryczka:

**Występowanie:** dąb rośnie naturalnie w niemal całej Europie (z wyjątkiem północnej Skandynawii), na Kaukazie oraz w Azji Zachodniej. W Polsce jedynie w Tatrach i na Podhalu nie pojawia się w stanie naturalnym.
**Surowiec:** kora (*Quercus corex*).
**Pora zbioru:** korę dębu pozyskuje się z młodych (3-5 lat) pni i gałęzi w marcu i kwietniu, zanim rozwiną się liście.
**Ważne:** nie zaleca się kory dębu u dzieci i młodzieży poniżej 18 lat. Nie należy też stosować surowca na otwarte rany, duże uszkodzenia lub zakażone powierzchnie skóry i błon śluzowych, a doustnie – w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka. Kora dębu może opóźniać wchłanianie innych leków, dlatego powinna być przyjmowana przynajmniej na godzinę przed ich zastosowaniem lub po nim.

Nie wolno łączyć jej z preparatami zawierającymi alkaloidy, sole żelaza i magnezu.



eprasa.pl 43bc8e4c08

# KOLAGEN BPMG
## – PREMIUM FISH COLLAGEN



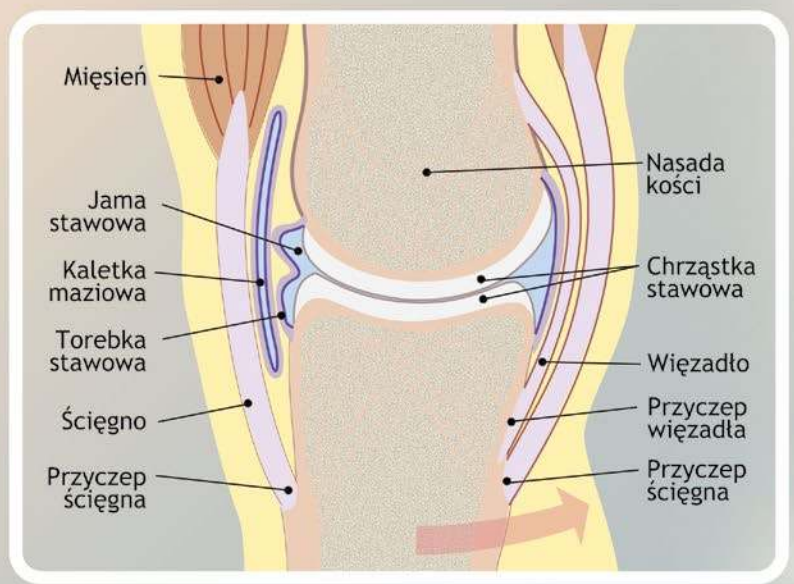

Kolagen to główne białko tkanki łącznej w organizmie. Jest naturalnym produktem spożywczym i kosmetycznym wspomagającym regenerację stawów i mięśni oraz pozytywnie wpływa na wygląd skóry. Bierze udział w funkcjach życiowych niemal wszystkich układów, narządów i tkanek.

**Hydrolizowany, oryginalny NatiCol® BPMG PREMIUM FISH COLLAGEN:**

- 100% naturalny
- bez żadnych dodatków
- o wysokiej czystości – 98% peptydów kolagenowych
- bardzo łatwo rozpuszczalny
- działa prozdrowotnie i upiększająco
- najwyższa jakość na rynku

**Składniki:**
- kolagen z ryb morskich – 95%
- witamina C – 5%

Produkt nie zawiera konserwantów, barwników, aromatów ani żadnych substancji wypełniających, przeciwzbrylających i konserwujących. Wyprodukowano w Polsce.






**Zamówienia hurtowe: 533 377 372 ● Sprzedaż detaliczna: 726 160 853**

eprasa.pl 43bc8e4c08

REKLAMA

Naukowcy ogłaszają:

# To definitywny koniec śmiertelnych ŻNIW CUKRZYCY!



Bolesne zastrzyki z insuliny to już przeszłość! Nowoczesna metoda walki z cukrzycą odbudowuje zniszczoną trzustkę i przywraca prawidłowy poziom glukozy we krwi!

**Dzięki biostymulującej kuracji już ponad 17 tys. Polaków trwale wyleczyło się z cukrzycy oraz zwalczyło gwałtowne skoki insuliny – bez rygorystycznej diety, kontrolowania poziomu cukru czy robienia zastrzyków.**

**Analizy lekarzy nie pozostawiają złudzeń: aktywna teakryna wyrównuje poziom glukozy w organizmie, zwalcza napady głodu, normalizuje pracę trzustki, a także zapobiega stopie cukrzycowej, problemom z nerkami oraz eliminuje ryzyko śpiączki. A to wszystko już po 1 dawce! Trudno w to uwierzyć, ale praktycznie wszyscy pacjenci stosujący tę rewolucyjną metodę odstawili zastrzyki, pozbyli się drętwienia stóp i polepszyli wzrok aż o 71,7%!**

Skuteczna, nawet w najbardziej zaawansowanej fazie cukrzycy, niezależnie od jej typu, stopnia zniszczenia trzustki, likwidująca nawet najgroźniejsze powikłania. Przełomowa formuła prof. Haleworth'a z Institute of Nutrition & Diabetology Uniwersytetu Nowojorskiego to pierwsze tak profesjonalne, szybkie i skuteczne wybawienie dla chorych na cukrzycę.



### Wygrałam ze śpiączką!

*Całe życie brałam zastrzyki i kontrolowałam cukier. Pewnego razu zaczęłam się dziwnie czuć, miałam wilczy apetyt, nudności, byłam niespokojna. W końcu dostałam drgawek i trafiłam na SOR, gdzie okazało się, że to początki śpiączki cukrzycowej! Lekarze nie wiedzieli jak mi pomóc, coraz bardziej odpływałam. Później dowiedziałam się, że młoda lekarka podała mi Glucobalance i dopiero zaczęłam się budzić. Po 9 dniach poziom glukozy był idealny! Brałam go jeszcze 3 tygodnie po wyjściu ze szpitala. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że już nie muszę robić zastrzyków z insuliny!*

Janina, 45l.

**Aż 92% pacjentów po zażyciu 1 dawki** pozbyło się napadów głodu, usprawniło trzustkę oraz zniwelowało uczucie ciągłego zmęczenia. Po 7 dniach zlikwidowali skoki insuliny i drętwienia stóp.

Aż 9/10 cukrzyków deklaruje, że po 14 dniach odstawiłozastrzyki z insuliny, a regularne stosowanie biomolekularnego preparatu pomogło im schudnąć i trwale polepszyć wzrok. Ci, którzy przez lata zanieadbywali problemy i nabawili się poważnych powikłań, takich jak: stopa cukrzycowa czy kwasica ketonowa, **po 4 tygodniach wygrali z cukrzycą i jej groźnymi konsekwencjami.** Wiele osób pomyśli, że to kolejny „cudowny" preparat na cukrzycę. Jak jest naprawdę?

## Uwolnij się od zastrzyków

Wielopłaszczyznowa metoda z bioteakryną opracowana przez amerykańskiego naukowca zyskała ogromne uznanie podczas renomowanego Kongress für gesunde Ernährung und Diabetiker w Stuttgarcie. To właśnie w trakcie tej najważniejszej, corocznej konferencji naukowej Europa dowiedziała się o prekursorskiej kuracji prof. Haleworth'a. W każdym przypadku nowoczesna formuła błyskawicznie odbudowuje trzustkę, **obniża stężenie glukozy we krwi o 98,7%,** ogranicza uczucie głodu, zapobiega hiperglikemii. Ponadto 97/100 pacjentów ponad wszelką wątpliwość deklaruje spadek wagi, wyostrzenie wzroku, lepszą pracę nerek i brak drętwienia stóp. Dzięki Glukobalance tysiące diabetyków uniknęło śpiączki, kwasicy ketonowej czy stopy cukrzycowej i na stałe odstawiło zastrzyki z insuliny. By mieć szersze spektrum informacji i pewność skuteczności tej autorskiej formuły, postanowiliśmy zapytać o nią prof. Mathias'a Gobler'a, diabetologa, przewodniczącego komisji diabetologicznej na Kongress für gesunde Ernährung und Diabetiker w Stuttgarcie:

*„Starannie wyselekcjonowane aktywne związki teakryny wykorzystuje się w leczeniu chorób trzustki, gdyż szybko wnikają w jej mikrostruktury. Ma to znaczący wpływ na odbudowę tego narządu. Dlatego już po 1 dawce chorzy zwalczają napady głodu i mają więcej energii. **Po 7 dniach nie uskarżają się na skoki insuliny,** a po 14 dniach pacjenci nie muszą już robić zastrzyków. Z ekscytacją stwierdzam, że po latach badań w końcu doczekaliśmy się prawdziwej rewolucji w walce z cukrzycą."*

## Nie uzależniaj życia od insuliny!

Regularne stosowanie Glucobalance odbudowuje i trwale regeneruje trzustkę, dzięki czemu całkowite wyleczenie z cukrzycy jest możliwe. Ponadto wysokie stężenie aktywnej teakryny polepsza wzrok, udrażnia naczynia krwionośne oraz zmniejsza uczucie łaknienia, dzięki czemu aż 97% pacjentów schudło. Rezultaty kuracji z każdym dniem kumulują się, dając:



### Podstawą skutecznego leczenia cukrzycy są aktywne związki teakryny

Prof. Jason Haleworth, diabetolog i mikrobiolog, autor innowacyjnej metody walki z cukrzycą, od 20 lat prowadzi własny gabinet diabetologiczny w Nowym Jorku: *To wszystko wydaje się być niemożliwe. Jednak z naukowego punktu widzenia jest to normalna zdolność regeneracyjna, natura i biologia, które są zamknięte w każdym organizmie. Po 20 latach badań nad skutecznym lekiem na cukrzycę zauważyłem, że aktywne związki teakryny pozyskiwane z małży, intensywnie działają na nanostrukturę trzustki. Usprawniają jej działanie i regulują poziom cukru oraz pobudzają komórki do autoregeneracji, dzięki czemu trwałe odbudowanie trzustki w 14 dni jest realne. Wysokie stężenie wyciągu z Gurmaru i Wanadu w połączeniu z aktywną teakryną regulują poziom glukozy oraz cofają szkody wyrządzone przez cukrzycę i **zmniejszają ryzyko powikłań aż 17-krotnie.** Ponadto dzięki poprawie krążenia i regeneracji mięśni, związki teakryny docierają do neuronów likwidując drętwienia stóp. Natomiast wysoka zawartość kwasu liponowego hamuje apetyt i stymuluje metabolizm, dzięki czemu 97% pacjentów bezpowrotnie pozbyło się nadwagi. To zdecydowanie w **100% naturalny i bezpieczny** sposób walki z cukrzycą.*

## 6 SUPER EFEKTÓW

- NATYCHMIASTOWA LIKWIDACJA UCZUCIA GŁODU
- BŁYSKAWICZNE ZWALCZENIE DRĘTWIENIA STÓP
- WYRÓWNANIE POZIOMU CUKRU W 24 GODZINY
- PEŁNA ODBUDOWA TRZUSTKI PO 7 DNIACH
- SZYBKI SPADEK WAGI BEZ EFEKTU JO-JO
- POLEPSZENIE WZROKU O 71,7%

## Poznaj 3 FILARY działania Glucobalance!

- Zwiększa wydzielanie naturalnej insuliny o 200%
- Regeneruje trzustkę i trwale utrzymuje glukozę na właściwym poziomie już po 1 dawce
- Spowalnia proces uwalniania cukru do krwi

## Nie zwlekaj! Pokonaj cukrzycę!

Już dziś możesz uwolnić się od cukrzycy i rozpocząć nowe życie – bez ciągłego kontrolowania cukru, diety, zastrzyków. W sposób w pełni automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku **na stałe pozbędziesz się wahań glukozy, napadowego uczucia głodu,** usprawnisz trzustkę, a także wyeliminujesz widmo poważnych powikłań, takich jak: śpiączka, zawał czy utrata wzroku. Wszystko w 14 dni! Wystarczy że będziesz regularnie stosować Glucobalance, którego skutecznie działanie potwierdzają liczne, niezależne badania kliniczne i tysiące zadowolonych pacjentów, którzy wygrali z cukrzycą. Dodatkowo, przysługuje Ci możliwość zamówienia preparatu w promocyjnej cenie.

BEZPIECZNA I STERYLNA PRZESYŁKA ZAMÓW NIE WYCHODZĄC Z DOMU PŁAĆ KARTĄ PRZY ODBIORZE!

## SPECJALNA PROMOCJA!

*Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 30 kwietnia 2021 r., przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz **gwarantowane 73% dofinansowanie** na zakup preparatu **GLUCOBALANCE** wspomagającego walkę zcukrzycą i jej groźnymi dla zdrowia skutkami.*

**71 300 34 46**

(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00

eprasa.pl 43b68e4e08