O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoi

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Robaczki raz, proszę?

Czy żywność z dodatkiem mączek z owadów nam szkodzi?

Kto kim rządzi?

O chorobach i niedoborach, które zmieniają nasze zachowanie

Dlaczego serce kobiet choruje inaczej?

Kobiece serce reaguje na stres, hormony i czynniki środowiskowe zupełnie inaczej niż męskie, dlatego czas zmienić podejście do profilaktyki i leczenia

Choroby autoimmunologiczne

Gdy ciało staje się wrogiem

Dlaczego atakują głównie kobiety? Co sprawia, że układ odpornościowy zwraca się przeciwko nam? Czy można ten proces zatrzymać?

Numer 10 | październik 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ODS: 01-11-2026
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
10 >
9 772300 599164

10 Sposobów na **nietrzymanie moczu**

Jak sobie radzić z...
- Zapaleniem zatok
- Chorobą Ménière'a

eprasa.pl 48085a3ee1

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

blue cap®

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

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWNIA BLUE CAP !

Blue Cap - CO TO JEST?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pirokton Olaminy działanie :

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

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

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

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

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

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

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

eprasa.pl 48085a3ee1

blue cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

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

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

PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA

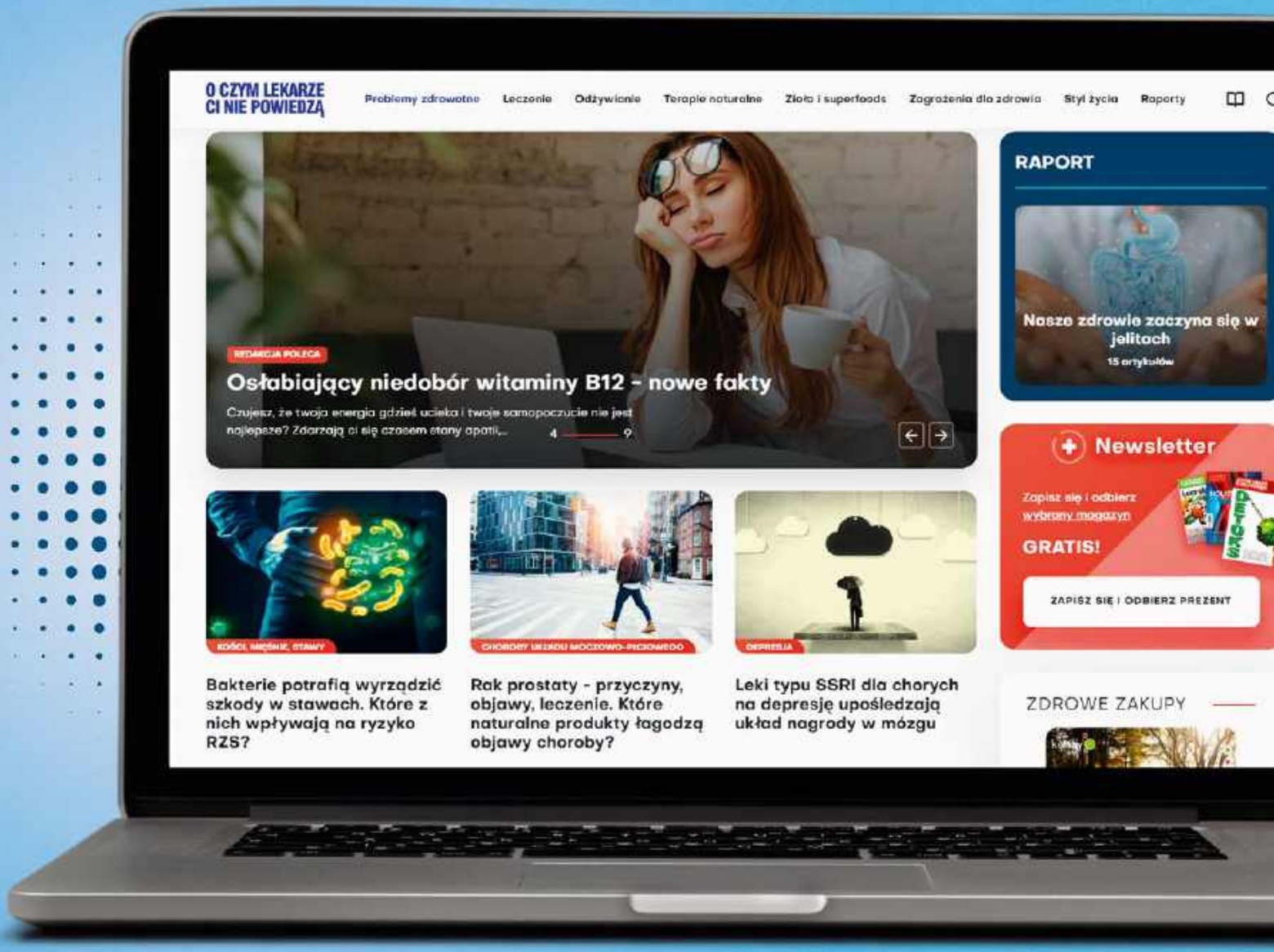
Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl 48085a3ee1

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 48085a3ee1

O żelaznym wilku, pionierach medycyny i chorobach, na które nie było lekarstwa

Zanim w XVI wieku polsko-litewski kronikarz spisał dla potomności legendę o żelaznym wilku, opowieść żyła własnym życiem, niesiona przez pieśniarzy i szeptana dzieciom na dobranoc przed snem. Jej bohater, wielki książę litewski Giedymin, zatrzymał się pewnego razu na noc na wzgórzu nad rzeką Wilią. Tam rozłożył obóz i zasnął. We śnie ujrzał ogromnego wilka, wykonanego z żelaza, który stał na wzgórzu i wył tak potężnie, że jego głos niósł się po całym kraju. O poranku, przestraszony wizją książę, zapytał kapłana o znaczenie snu, a ten wyjaśnił mu, że żelazny wilk symbolizuje przyszłe miasto, które w tym miejscu powinno powstać. Giedymin posłuchał przepowiedni i polecił wznieść w tym miejscu zamek oraz zbudować osadę – tak, według legendy, narodziło się Wilno.

Przeszło 400 lat przed spisaniem tej historii, włoski chirurg, Rogerius z Salerno, także spotkał wilka, ale nie we śnie – widział go w twarzach swoich pacjentów. Zgłaszali się bowiem do niego ludzie z ranami, nadżerkami, owrzodzeniami i bliznami na nosie, czole i policzkach, tak rozległymi, że deformowały rysy i jako żywo przypominały wygląd ran, zadanych przez drapieżnika. Nic zatem dziwnego, że Rogerius zaczął opisywać te objawy słowem *lupus*, co po łacinie oznacza wilk. Ale co łączy żelaznego wilka, Wilno, Rogeriusa i jego pacjentów? Aby odpowiedzieć na to pytanie, przenieśmy się do XX wieku, do lat 40.

Na Uniwersytecie Stefana Batorego w Wilnie pracował w tym czasie prof. Ludwik Hirszfeld, światowej sławy immunolog i mikrobiolog. Choć zasłynął głównie z odkrycia zasad dziedziczenia grup krwi i mechanizmu konfliktu serologicznego, jego prace nad przeciwciałami i odpornością stworzyły podwaliny dla późniejszego zrozumienia działania układu immunologicznego i zjawiska autoagresji.

Przez stulecia, od czasów Rogeriusa z Salerno, przyczyny wielu straszliwych w swoim przebiegu chorób pozostawały tajemnicą. Lekarze z przerażeniem obserwowali, że czasami organizm zachowuje się tak, jakbyśmy byli dla niego zagrożeniem. Widzieli skutki tej nierównej walki, ale nie mieli lekarstwa i nie rozumieli, jak to możliwe by własne ciało nas zdradzało? W miarę rozwoju medycyny obraz stawał się coraz bardziej klarowny i zrozumieliśmy mechanizmy autoagresji. Tak nam się przynajmniej wydawało, bo okazuje się, że dostrzegaliśmy skutek – atak układu odpornościowego na nasz organizm, a nie przyczynę – ta do dziś jest w pewnym stopniu tajemnicą. Ale najnowsze badania rzucają nieco światła i wychodzą poza dotychczasowy dogmat błędu w działaniu układu immunologicznego. A to daje nadzieję, bo do tej pory mogliśmy jedynie łagodzić objawy, a dziś pierwszy raz możemy powiedzieć, że stoimy u progu odkrycia lekarstwa na nieuleczalne choroby, które często określano wspólnym mianem wilka.

Co ciekawe, *lupus* Rogeriusa z Salerno pozostał z nami do dziś. Z czasem medycyna zrozumiała jego istotę i opisała jako toczeń rumieniowaty oraz toczeń układowy, po łacinie *lupus erythematosus* i *lupus erythematosus systemicus*. Pierwszy deformuje rysy twarzy, drugi niszczy narządy, a obie choroby atakują przede wszystkim kobiety – w przypadku tocznia układowego, na jednego chorego mężczyznę przypada aż 9 kobiet! Jeszcze nie wiemy dlaczego, ale ten przypadek nie jest odosobniony – choroby autoimmunologiczne zdecydowanie częściej diagnozuje się u płci pięknej. Dziś znamy ich około 80, jednak trzeba doliczyć do nich kolejne ponad 140, które podejrzewa się o to, że wiąże się z nimi autoagresja.

Dlatego w tym wydaniu naszego magazynu postanowiliśmy skupić się właśnie na nich, chorobach dotychczas nieuleczalnych, które być może niebawem będziemy mogli skutecznie zwalczać, sięgając do jądra problemu – do nieosiągalnych do niedawna genów, trudnych do zlokalizowania stanów zapalnych i komórek odpornościowych, które znów trzeba uczynić naszymi obrońcami, choć zdążyły przejść na stronę wroga.

REDAKTOR PROWADZĄCA

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 48085a3ee1

SPIS TREŚCI

Październik 2026

Z OKŁADKI

Kto kim rządzi? 48

O chorobach i niedoborach, które zmieniają nasze zachowanie

Dlaczego serce kobiet choruje inaczej? 54

Kobiece serce reaguje na stres, hormony i czynniki środowiskowe zupełnie inaczej niż męskie, dlatego czas zmienić podejście do profilaktyki i leczenia

Choroby autoimmunologiczne 74

Gdy ciało staje się wrogiem

Dlaczego atakują głównie kobiety? Co sprawia, że układ odpornościowy zwraca się przeciwko nam? Czy można ten proces zatrzymać?

Robaczki raz, proszę? 62

Czy żywność z dodatkiem mączek z owadów nam szkodzi?

10 sposobów na nietrzymanie moczu 111

TEMAT NUMERU

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

eprasa.pl 48085a3ee1

42

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Sekrety superstulatków 20
Jak zachować sprawność umysłową do późnej starości?

NEWS FOCUS

Choroby serca zaczynają się w jamie ustnej? 22

RAPORT SPECJALNY

Powięź
Tajemnicza sieć oplatająca nasze ciało 26
Odkrywamy sekrety powięzi, niewidocznej sieci tkanki łącznej, to żywy i dynamiczny układ
W jaki sposób nakarmić powięź? 34
Powięź potrzebuje naszego wsparcia, tak samo jak inne narządy, jak o nią dbać?

ZDROWY STYL ŻYCIA

Kto kim rządzi? 48
O chorobach i niedoborach, które zmieniają nasze zachowanie
Robaczki raz, proszę… 62
Czy żywność z dodatkiem mączek z owadów nam szkodzi?
Zmień jedną rzecz 84
Poznaj 6 powodów, by sięgnąć po pirolochinolinochinon (PQQ)
Sposoby na urodę 94
Jak chronić skórę przed smogiem?

TEMAT NUMERU

Choroby autoimmunologiczne 74
Gdy ciało staje się wrogiem
Dlaczego atakują głównie kobiety? Co sprawia, że układ odpornościowy zwraca się przeciwko nam? Czy można ten proces zatrzymać?

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Zapaleniem zatok 99
Chorobą Ménière'a 104

DETEKTYW MEDYCZNY

Włókniaki – niewinne guzki czy sygnał ostrzegawczy? 91
Czym są i jak się pozbyć włókniaków?

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Zioła wspomagające zdrowie kobiet 36
Naturalne sposoby na utrzymanie równowagi kobiecego ciała
Ukryte bogactwo 42
Dlaczego tak mało mówi się o niedoborach miedzi?
Dlaczego serce kobiet choruje inaczej 54
Czas zmienić zasady profilaktyki i leczenia kobiecego serca
Leczenie tlenem 87
Terapia hiperbaryczna o onkologii i nie tylko.

WYWIAD

Pełnotłusty nabiał już nie szkodzi? 68
Dr Ronald Krauss, profesor pediatrii i medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco (USA) wyjaśnia, dlaczego powinniśmy zmienić zasady profilaktyki chorób serca.

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy czytelników 8
Homeopatia 109
Dobry wybór dla zdrowia 115
Prenumerata 119
Nasz zielnik 121

20

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

LICZBY i FAKTY

Średnio o 3–4 mm zmienia się wzrost człowieka w ciągu dnia, ponieważ pod wpływem ciężaru ciała **krążki międzykręgowe ulegają kompresji**

Aż **43 mięśnie twarzy** zaangażowane są w mimikę, którą **wyrażamy emocje**

W ramach naturalnej wymiany **tracimy 50–100 włosów dziennie, a na ich miejsce odrastają nowe**

Aż **90% informacji** o świecie **odbieramy za pomocą wzroku**, co nie oznacza, że inne zmysły są mniej ważne

O **20–30% może zmniejszyć się siła mięśni** między 50. a 70. rokiem życia, **jeśli nie ćwiczymy regularnie**

eprasa.pl 48085a3ee1

LISTY

Urlop po zawale

Szanowni Państwo, *kilka miesięcy temu miałem atak serca. Na szczęście szybko trafiłem do szpitala, przeszedłem rehabilitację i obecnie czuję się coraz lepiej. Lekarze zachęcają mnie do powrotu do normalnego życia, ale mimo to wciąż towarzyszy mi lęk i ostrożność w codziennych sytuacjach. Choć sezon urlopowy już się skończył, rodzina namawia mnie jesienny wyjazd nad morze. Boję się jednak dłuższej podróży, zmian temperatury i tego, że coś może się nagle wydarzyć daleko od domu lub szpitala. Zastanawiam się też, czy mogę normalnie spacerować, korzystać z plaży i czy taki wyjazd nie będzie zbyt dużym obciążeniem dla serca. Czy po zawale wyjazd na urlop jest bezpieczny? Czy powinienem na coś szczególnie uważać albo czegoś się wystrzegać?*

Marek

Zawał serca to doświadczenie, które zmienia nie tylko organizm, ale również sposób myślenia o własnym zdrowiu. Wiele osób po takim incydencie zaczyna bać się wysiłku, podróży czy nawet zwykłej aktywności, ponieważ obawia się powtórki. To naturalna reakcja i bardzo często większym problemem po zawale staje się właśnie lęk niż sama wydolność organizmu. Tymczasem, jeśli leczenie przebiega prawidłowo, wyniki badań są stabilne, a rehabilitacja została zakończona sukcesem, większość pacjentów może wracać do normalnego życia, także do wyjazdów i wypoczynku. Kluczowe znaczenie ma jednak rozsądek i dobre przygotowanie do podróży. Przed planowanym urlopem warto skonsultować się z kardiologiem, który oceni aktualny stan serca i podpowie, czy nie ma przeciwwskazań do wyjazdu. Podczas urlopu trzeba jednak pamiętać, że serce po zawale nie lubi skrajności. Największym zagrożeniem bywają upały (te całe szczęście minęły), odwodnienie i nagły, intensywny wysiłek. Bardzo ważne jest także regularne picie wody, ponieważ odwodnienie może wpływać na ciśnienie i pracę serca. Warto zabrać ze sobą odpowiedni zapas leków, najlepiej większy niż potrzebny na czas wyjazdu, oraz listę przyjmowanych preparatów i dokumentację medyczną. Dobrze jest również wiedzieć, gdzie w okolicy znajduje się najbliższa placówka medyczna. To często daje poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza stres. Nie należy jednak zamykać się w domu ze strachu. Odpoczynek, spokojny ruch, świeże powietrze i zmiana otoczenia mogą działać bardzo korzystnie zarówno na serce, jak i psychikę. Wielu pacjentów po zawale odzyskuje pewność siebie właśnie wtedy, gdy przekonują się,

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

eprasa.pl 48085a3ee1

że nadal mogą normalnie żyć, podróżować i cieszyć się codziennością.

Podstępne cytrusy

Ponieważ zauważyłem u siebie problemy z potencją, postanowiłem kupić w aptece tabletki z sildenafilem, dostępne bez recepty. Zapytałem, czy mogę je łykać wraz z bilastyną, którą przyjmuję na alergię, chociaż nie widzę efektów. Farmaceutka przytaknęła, ale zapytała, czy często spożywam cytrusy. Ja nie wyobrażam sobie dnia bez szklanki soku grejpfrutowego, ale farmaceutka powiedziała, że powinienem całkowicie z niego zrezygnować. Czy nie da się pogodzić wszystkich tych spraw?

Adam

Cytrusy potrafią silnie wpływać na działanie niektórych leków. Wspomniana bilastyna nie może się prawidłowo wchłonąć w jelitach, jeżeli odstęp między nią a tak lubianym przez Ciebie sokiem z grejpfruta jest krótszy niż 4 godziny – nic dziwnego zatem, że nie działa prawidłowo. Na szczęście można rozwiązać ten problem poprzez zmianę leku przeciwhistaminowego np. na cetyryzynę, która nie wchodzi w interakcje z cytrusami. Gorzej rzecz się ma z sildenafilem. Tutaj grejpfrut może wywołać bóle głowy i problemy z ciśnieniem, a okres jego działania obejmuje nawet kilka dni od spożycia! W takiej sytuacji rozważ wizytę u seksuologa i zamianę sildenafilu na tildenafil, czyli tak zwaną tabletkę weekendową – jej efekt utrzymuje się do 36 godzin. Zachowując odpowiedni dystans między substancjami, np. tildenafil w piątek, a sok z grejpfruta w środę i czwartek, możesz sprawić, że i wilk będzie syty, i owca cała. Ale pamiętaj, że nie ma na rynku leku na potencję, który nie wchodziłby w reakcję z sokiem z grejpfruta, gorzkiej pomarańczy i limonki, a także z pomelo. Ostatnią możliwością jest zamiana soku grejpfrutowego na popularny sok ze słodkiej pomarańczy. Ten nie wchodzi w interakcje z żadnymi z wymienionych leków, chociaż oczywiście będziesz musiał przyzwyczaić się do jego smaku.

Kobieca reanimacja

Z zaciekawieniem przeczytałam artykuł w ostatnim wydaniu Waszego magazynu „Medycyna wykluczyła kobiety". Chciałabymdorzucić do niego coś z mojego podwórka. Jestem ratownikiem medycznym i wielokrotnie ratowałam ludzkie życie. Okazuje się jednak, że i na tym polu kobiety doświadczają nierówności. Jak to wygląda? Wyobraźmy sobie taką sytuację – kobieta nagle upada na ulicy i trzeba jej udzielić pomocy, rozpoczynając resuscytację. W tym celu należy odsłonić klatkę piersiową i tu zaczyna się problem. Wiele osób ma bowiem opory przed rozebraniem poszkodowanej i dotykaniem jej w okolice piersi. A czas ucieka… Z tego między innymi powodu, szanse, że po nagłym zatrzymaniu krążenia kobieta szczęśliwie wróci do domu, są nawet o 27% niższe niż u mężczyzn. Także wykorzystanie AED, czyli przenośnych defibrylatorów, jest o kobiet o 21% niższe niż u mężczyzn, bo wiąże się z koniecznością dotykania okolic piersi i rozpięcia biustonosza. Dochodzimy zatem do absurdu, bo badania wskazują, że zwłaszcza panowie bardziej boją się udzielenia pomocy i późniejszego skarżenia o napaść seksualną niż tego, że na ich oczach umiera człowiek! W wielu krajach obowiązują tzw. ustawy o dobrym Samarytaninie, usprawiedliwiające niektóre zachowania koniecznością ratowania ludzkiego życia. W Polsce mamy podobne regulacje, które jasno wskazują, że rozebranie poszkodowanej, obnażenie jej piersi i podjęcie czynności ratunkowych lub wykorzystanie AED nie spełnia znamion przestępstwa na tle seksualnym. Liczy się bowiem intencja – przecież ratujemy życie. Nie bójmy się zatem udzielania pomocy – lepiej udzielić jej nawet nieumiejętnie niż nie podjąć próby. Ratujmy wszystkich bez strachu, bo te kilka pierwszych minut jest na wagę złota i często decyduje o życiu lub śmierci.

Monika

Autorzy opublikowanych listów otrzymają książkę Kolagen i ja, kompendium wiedzy o kolagenie aktywnym biologicznie. „Kolagen i ja to fascynująca opowieść o niezwykłym białku, które od lat rozpala wyobraźnię lekarzy, naukowców i ludzi szukających sposobu na zdrowie i urodę. To opowieść o pasji, determinacji i wierze w to, że nauka i natura mogą wspólnie działać na rzecz człowieka" – prof. dr hab. Antoni Szumny. Fundatorem nagrody jest firma ANNA PIKURA, producent kosmetyków i suplementów diety premium plus, właściciel Klinik ANNA PIKURA, które od 20 lat działają w centrum Wrocławia (ul. Kazimierza Wielkiego 64) i Krakowa (ul. Starowiślna 82).
Więcej na www.annapikura.com

eprasa.pl 48085a3ee1

DLACZEGO POWINIENEŚ JEŚĆ ORGANICZNE OWOCE I WARZYWA

Jeśli to możliwe, upewnij się, że owoce i warzywa, które jesz, zostały wyhodowane zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego. Osoby wybierające produkty nieekologiczne mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka płuc – a naukowcy uważają, że przyczyną mogą być tu pestycydy, rozpylane na owocach i warzywach. Podejrzenie, że prawdziwym winowajcą są właśnie pestycydy, wzmacnia fakt, że wskaźniki zachorowań na raka płuc są wyższe od średniej wśród pracowników rolnych, regularnie narażanych na działanie tych substancji chemicznych.

Naukowcy z University of Southern California (USA) byli zaintrygowani dziwnym zjawiskiem: młodzi niepalący ludzie zapadali na raka płuc, mimo że stosowali zdrową dietę. Przewagę w tej grupie miały kobiety – naukowcy uważają, że może to wynikać z tego, iż to właśnie one spożywają więcej nieekologicznych owoców i warzyw.

Badacze przeanalizowali dietę i styl życia 187 osób, u których raka płuc zdiagnozowano przed ukończeniem 50. roku życia. Większość nigdy nie paliła, a obserwowana u nich postać nowotworu biologicznie różniła się od typu, związanego z paleniem. Odżywiali się również zdrowiej niż przeciętny Amerykanin. Zwykle spożywali 4,3 porcji ciemnozielonych warzyw i roślin strączkowych oraz 3,9 porcji pełnych ziaren dziennie. Dla porównania, przeciętny Amerykanin spożywa 3,6 porcji ciemnozielonych warzyw i roślin strączkowych oraz 2,6 porcji pełnych ziaren każdego dnia. Jednak większość wybierała produkty nieekologiczne – odkryli naukowcy.

„Eating Fruits, Vegetables and Whole Grains May Increase Chance of Early Onset Lung Cancer", 17 kwietnia 2026, news.keckmedicine.org

JAK KAWA, NAWET BEZKOFEINOWA, WYOSTRZA UMYSŁ

Poranna filiżanka kawy nie tylko daje twojemu mózgowi bardzo potrzebny zastrzyk energii – może również poprawiać nastrój i zmniejszać stres, i dotyczy to także kawy bezkofeinowej.

Zarówno kawa zawierająca kofeinę, jak i bezkofeinowa, poprawiają funkcje poznawcze i ogólny stan zdrowia, co sugeruje, że to nie tylko kofeina odpowiada za ich działanie – twierdzą naukowcy z University College Cork (Irlandia). Okazało się bowiem, że oba rodzaje kawy zmieniają bakterie jelitowe w sposób powiązany z lepszym nastrojem i niższym poziomem stresu. Dodatkowo kawa bezkofeinowa usprawnia uczenie się i pamięć, podczas gdy kawa zawierająca kofeinę zwiększa koncentrację i zmniejsza lęk.

W testach wzięło udział 31 osób pijących kawę, które wypijały od 3 do 5 filiżanek dziennie oraz 31 osób niepijących kawy. Naukowcy stwierdzili, że zarówno kawa z kofeiną, jak i bezkofeinowa przynosiły korzyści zdrowotne. Obie grupy miłośników kawy zgłaszały poprawę nastroju, w tym niższy poziom stresu, depresji i impulsywności.

Sugeruje to, że kofeina może nie odgrywać aż tak kluczowej roli, a za korzystny wpływ kawy na nasz mózg odpowiadają polifenole obecne w obu rodzajach kawy – to one poprawiają mikrobiom jelitowy, który wpływa na ogólny stan zdrowia i nastrój.

„Kawa to coś więcej niż tylko kofeina. Jest złożonym czynnikiem dietetycznym, który oddziałuje z naszymi drobnoustrojami jelitowymi i metabolizmem, a nawet naszym dobrostanem emocjonalnym" – powiedział John Cryan, jeden z naukowców.

Nat Commun, 2026; 17(1): 3439

„ZDROWY" SKŁADNIK ODŻYWCZY, KTÓRY MOŻE ODŻYWIAĆ GUZY

Osoby chore na raka mogą uważać, że odżywiają się zdrowo, ale jednocześnie nieumyślnie odżywiać guz. Pokarmy bogate w witaminę B7, czyli biotynę, znalazłyby się na liście zdrowej żywności każdego człowieka – do tej grupy należą m.in. awokado, łosoś, jaja, orzechy i nasiona. Okazuje się jednak, że mogą one pomagać w rozprzestrzenianiu się nowotworów.

Naukowcy z University of Lausanne (Szwajcaria) odkryli, że biotyna daje komórkom nowotworowym możliwość obejścia problemu, gdy są pozbawione swojego podstawowego źródła pożywienia, glutaminy – jej brak hamuje wzrost komórek nowotworowych, co stało się jedną z metod terapii onkologicznej. Glutamina jest aminokwasem, który odgrywa główną rolę w metabolizmie, dostarczając niezbędnych składników do budowy białek i DNA. Bez niej komórki nie mogą dalej rosnąć i dzielić się. Dotyczy to jednak również komórek nowotworowych, które onkolodzy określają jako wręcz „uzależnione od glutaminy".

Pozbawione tego ważnego aminokwasu komórki nowotworowe mogą znaleźć szlaki, prowadzące do innych źródeł pożywienia przy pomocy biotyny. To wyjaśniałoby, dlaczego niekiedy terapie przeciwnowotworowe zawodzą – twierdzą naukowcy.

Mol Cell, 2026; 86(5): 901–916.e10

eprasa.pl 48085a3ee1

Dobroczynny kolagen

U progu XXI wieku polscy uczeni uzyskali kolagen w postaci aktywnej.

Świat nauki dążył do tego już od lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku, udało się to dopiero dwojgu Polakom. „Wiedzieliśmy, że to, co do tej pory uzyskiwano jako kolagen, niezależnie od materiału surowcowego, nie tylko nie spełnia swojej genetycznie zdeterminowanej funkcji, ale też może mieć działanie na przykład alergizujące, szkodliwe. Przez wszystkie lata kolagen zdobywał nieuzasadnioną złą opinię, aż dopiero na przełomie wieków rozwój techniki umożliwił zorganizowanie badań wyjaśniających błędy ludzi, a nie natury”[1] – mówi dr n. med. Krystyna Siemaszko-Przybylska, która towarzyszyła prof. dr. hab. Józefowi Przybylskiemu w opracowywaniu nowatorskiej technologii.

Kolagen aktywny biologicznie, pozyskiwany ze skór ryb, zaczęli stosować u pacjentów z różnymi schorzeniami,

uzyskując obiecujące efekty. Jest on obecnie dostępny jako kosmetyk. Preparat przechowujemy w lodówce i nabieramy ze szklanego słoiczka sterylną łyżeczką. Aplikujemy na zwilżoną skórę, można w tym celu użyć hydrolat z białej róży AP Mist Rosarium, bogaty w składniki odżywcze.

Stanisław: Wskutek zwyrodnienia w kostce z bólu nie sypiałem w nocy, a nawet nie mogłem chodzić! Radziłem się lekarzy i ostateczna diagnoza brzmiała: kostki nie da się wyleczyć! Jedyne wyjście to operacja i wstawienie protezy stawu. Albo życie na środkach przeciwbólowych. Kiedy zacząłem stosować kolagen Grey, wyraźna poprawa nastąpiła po niespełna 2 tygodniach. Oceniam, że ból ustąpił na ponad 90%. I znowu mogę chodzić. Nieco podobne doświadczenia ma żona – kolagen pomógł jej na bóle w przegubach rąk.

Krystyna: W trakcie zużywania 3 słoiczka kolagenu aktywnego biologicznie zauważyłam nie tylko znaczną poprawę stanu skóry twarzy, ale też korzystne oddziaływanie na stan oczu. Od kilku lat borykam się z problemem tzw. suchego oka. Ta uciążliwa dolegliwość powodowała wielokrotne zapalenie spojówek, leczone antybiotykami, kilka razy dziennie zakrapiam oczy tzw. sztucznymi łzami. Podczas ostatniej mojej wizyty u okulisty stwierdzono, że zagoiły się blizny na rogówce oka. Przestałam też łzawić po wyjściu na powietrze. Według mojej oceny poprawiła się także ostrość widzenia.

Tadeusz (52): Przez 2 miesiące stosowałem kolagen w kapsułkach AP Sensation na dolegliwości związane ze stawami (niedostateczne smarowanie). Po ok. 2 miesiącach stosowania kapsułek następuje poprawa. Bóle stawów ustępują, a także ustępuje chrupanie.

Barbara (64): Moja skóra z wiekiem traciła na sprężystości, była pomarszczona. Po kilku dniach stosowania kolagenu AP Bioaktiv Plus odzyskałam dobre samopoczucie – znalazłam środek, który pomógł skórze odzyskać młodszy wygląd; spłyciły się zmarszczki, skóra odzyskała sprężystość, poprawił się owal twarzy. Z zadowoleniem używam go nadal, nie muszę korzystać z kosztownych zabiegów, kolagen sprawia, że moja skóra jest gładsza, sprężysta, rozjaśniona. Przyjaciele patrząc na mnie mówią: „Robisz się coraz młodsza z wyglądu”.

Zofia: Doświadczyłam wypadnięcia macicy. Nie życzę tego żadnej kobiecie. Przeczytałam o kolagenie intymnym, opracowanym przy uwzględnieniu najnowszej wiedzy naukowej o budowie i fizjologii kobiecego narządu rodnego. Aż sama nie mogę uwierzyć: Nie zużyłam nawet opakowania, a macica wróciła na swoje miejsce! I już nie wypada!

Książka *Kolagen i ja* Anny Pikura i Aleksandry Czwojdrak to kompendium wiedzy o kolagenie.

„Autorki prowadzą czytelnika od pierwszych badań prowadzonych w Trójmieście, przez trudne lata eksperymentów profesora Józefa Przybylskiego i jego żony Krystyny Siemaszko-Przybylskiej, aż po narodziny idei aktywnego kolagenu, tzw. intaktu. To właśnie ta forma białka okazała się przełomem na skalę światową” – Prof. dr hab. Antoni Szumny.

AP Immuno

Inne dzieło polskich naukowców to ekstrakt z propolisu PPE 1400 na bazie miodu gryczanego. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził jego hamujący wpływ na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego.

Anna: Wykonano mi gastroskopię i stwierdzono *Helicobacter pylori*. Miałam też nadciśnienie. Nie mogłam nic jeść, nic mi nie pomagało. Po AP Immuno problem minął, po około dwóch miesiącach. Teraz mogę jeść wszystko, ten „miodzik” to rewelacja.

Anna Marzec

Przypisy:
[1] A. Pikura, A. Czwojdrak, *Kolagen i ja*, Wrocław 2025, s. 24.

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

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

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

eprasa.pl 48085a3ee1

WAKACJE POMAGAJĄ ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ

Mówią, że podróże kształcą, ale mogą również pomóc ci zachować młodość. Wakacje pełne pozytywnych doświadczeń, spowalniają bowiem pogorszenie sprawności umysłowej i fizycznej, która postępuje wraz z wiekiem – odkryli naukowcy z Edith Cowan University (Australia) .

Odkrywanie nowych miejsc, aktywność fizyczna i nawiązywanie kontaktów z innymi mogą wzmacniać odporność i metabolizm. Jednak stresujące wakacje, na przykład z niekończącym się oczekiwaniem na lotnisku lub zagubionym bagażem, mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie i przyspieszać proces starzenia.

Podróżowanie poprawia dobrostan poprzez otwieranie się na nowe środowiska, zachęcanie do ruchu, tworzenie więzi społecznych i pozytywne emocje. Te pozytywne działanie jest szczególnie widoczne podczas wyjazdów, takich jak turystyka zdrowotna, pobyt w sanatoriach i ośrodkach wellness lub połączonych z ćwiczeniami np. jogi.

J Travel Res, 2024; 64(3): 752–61

DLACZEGO POWINNAŚ PRZYJMOWAĆ WITAMINĘ D PODCZAS CHEMIOTERAPII?

Kobiety przechodzące chemioterapię w celu leczenia raka piersi powinny codziennie zacząć przyjmować suplementy witaminy D. Witamina ta zwiększa bowiem skuteczność leczenia i szanse na pełne wyleczenie – twierdzą naukowcy z Botucatu School of Medicine (Brazylia). Okazuje się, że witamina D wspiera układ odpornościowy, co może pomóc także w naprawie uszkodzeń, spowodowanych chemioterapią.

Naukowcy przetestowali skuteczność witaminy na grupie 80 kobiet, które miały wkrótce rozpocząć chemioterapię z powodu raka piersi. Połowa z nich codziennie otrzymywała witaminę, a druga połowa przyjmowała tabletkę placebo. Po 6 miesiącach 43% kobiet z grupy otrzymującej witaminę D zgłosiło, że rak całkowicie zniknął, podczas gdy tylko 24% kobiet z grupy bez witaminy uzyskało taki sam wynik.

Kobietom podawano 2000 IU witaminy D dziennie, co przekracza zalecany poziom 600 IU, ale nadal jest znacznie poniżej ilości potrzebnej do wyrównania niedoboru, powszechnego na Zachodzie. W tym celu dzienna dawka powinna przekraczać 7000 IU.

Na początku badania większość kobiet miała niedobór, a poziom witaminy wynosił zaledwie jedną trzecią poziomu, uznawanego za niezbędny dla zachowania zdrowia.

Nutr Cancer, 2025; 77(6): 648–657

eprasa.pl 48085a3ee1

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

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

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

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

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

Madeleine F., Quebec

ZDOBYWCA NAGRODY

★★★★★

PRODUKT ROKU 2026 WG ŚWIATA FARMACJI*

Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

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

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

Zapytaj o Blue Berry™ Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3343651** ułatwi zamówienie produktu.

BLUE BERRY BY NEW NORDIC 25 YEARS

DOBRA MARKA 2019

NEW NORDIC

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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 48085a3ee1

LUKRECJA MOŻE ZMNIEJSZYĆ OBJAWY IBD

Jeśli cierpisz z powodu uciążliwych objawów IBD, czyli nieswoistej choroby zapalnej jelit, zacznij żuć czarną lukrecję. Zawiera ona glicyryzynę, naturalną substancję przeciwzapalną, która zmniejsza uszkodzenia jelit i zapobiega śmierci komórek, związanej z IBD.

Naukowcy z University of Tokyo (Japonia) przetestowali ponad 3500 substancji, które wywierały wpływ na błonę śluzową jelit i odkryli, że glicyryzyna wyróżniała się na ich tle. Była również skuteczna u myszy z IBD. Jeśli unikasz cukru, lukrecję można znaleźć również w gumach do żucia, pastylkach do ssania, herbatach i suplementach.

Stem Cell Reports, 2026; 21(5): 102891

8500 KROKÓW DZIENNIE ODCHUDZA

Nawet 80% osób, które tracą na wadze, ponownie przybiera część lub całość utraconych kilogramów – ale codzienne przerywanie siedzącego trybu życia pomaga utrzymać wagę, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Modenie i Reggio Emilia (Włochy). Wystarczy 8500 kroków dziennie.

Przeanalizowali 14 badań, w których uczestniczyło 3758 osób, stosujących programy odchudzające, łączące dietę z chodzeniem. Średnio osoby te robiły około 7280 kroków dziennie i traciły 4,39% masy ciała, czyli około 4 kg.

Jednak to osoby, które po zakończeniu fazy dietetycznej zwiększyły liczbę codziennych kroków do około 8500, utrzymały większość efektów. Co ciekawe, większa ilość kroków w trakcie fazy dietetycznej nie pomagała w pozbyciu się dodatkowych kilogramów.

Int J Environ Res Public Health, 2026; 23(4):522

LEKI NA IBS MOGĄ Z CZASEM SZKODZIĆ

Leki rutynowo przepisywane na zespół jelita drażliwego (IBS), w tym leki przeciwdepresyjne, mogą zwiększać ryzyko śmierci – do takich wniosków doszli naukowcy z Cedars-Sinai Medical Center (USA), którzy obserwowali prawie 650 tysięcy Amerykanów z IBS przez 20 lat.

Wielu chorych otrzymuje diagnozę już w młodym wieku, dlatego przez wiele lat przyjmuje różne medykamenty – w tym leki przeciwdepresyjne, leki przeciwskurczowe oraz leki przeciwbiegunkowe na bazie opioidów, takie jak loperamid i difenoksylat. Jednak długotrwałe stosowanie, zwłaszcza leków przeciwdepresyjnych, zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 35%, podczas gdy loperamid i difenoksylat w przybliżeniu podwajają ryzyko w porównaniu z osobami nieprzyjmującymi tych leków.

Communications Med, 2026; 6(1): 176

eprasa.pl 48085a3ee1

KolagenCito – bestseller!

Jakość w każdym detalu.

- Witamina C, pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu — dla kości, chrząstki i dziąseł.
- Wspiera organizm – szczególnie kiedy dajesz z siebie wszystko.
- Miękkie pastylki o smaku, który polubisz każdego dnia.

Kolagen + witamina C w jednej pastylce.

Reutter – *ponad 100 lat zaufania.*

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 48085a3ee1

Dlaczego powinieneś używać oliwy z oliwek extra virgin

Niech wszystkie twoje oleje będą extra virgin. Królowa jest bowiem tylko jedna – to oliwa z oliwek, która odżywia nasz mózg. Pomaga nam zachować zdolności poznawcze, a także może utrzymywać zdrowe jelita i sprzyjać rozwojowi prawidłowej mikroflory – twierdzą naukowcy z Pere Virgili Health Research Institute (Hiszpania).

Kluczem jest używanie oliwy z oliwek extra virgin, która pochodzi z pierwszego tłoczenia oliwek na zimno. Jest to o tyle ważne, że rafinowane i przetworzone oleje działają szkodliwie i mogą nawet przyspieszać pogorszenie funkcji poznawczych – twierdzą naukowcy.

Badacze przetestowali dwa rodzaje oleju na grupie 656 osób w wieku 55–75 lat, które miały nadwagę lub otyłość. Uczestnicy mieli również zespół metaboliczny, czyli zestaw czynników ryzyka, zwiększających prawdopodobieństwo rozwoju chorób układu krążenia. Badanie śledziło także sposób odżywiania uczestników, w tym ich spożycie oliwy z oliwek extra virgin i rafinowanej. Przeprowadzono również szczegółowe analizy mikrobioty jelitowej uczestników, a następnie monitorowano zmiany w funkcjonowaniu poznawczym przez dwa lata. Okazało się, że osoby, które regularnie stosowały oliwę z oliwek extra virgin, wykazywały poprawę funkcji poznawczych i miały bardziej zróżnicowaną mikrobiotę jelitową, co jest powszechnie uznawane za oznakę lepszego zdrowia metabolicznego. Natomiast osoby spożywające rafinowaną oliwę z oliwek miały tendencję do wykazywania zmniejszenia różnorodności mikrobioty. Naukowcy zidentyfikowali również konkretną grupę bakterii jelitowych, znaną jako *Adlercreutzia*, która może być związana z tymi korzyściami zdrowotnymi. Jej obecność mogłaby służyć jako wskaźnik pozytywnej zależności między spożywaniem oliwy z oliwek extra virgin a funkcjami poznawczymi.

Microbiome, 2026; 14(1): 68

CHODZENIE MOŻE ZRÓWNOWAŻYĆ GODZINY SPĘDZONE NA SIEDZENIU

Tak, wszyscy siedzimy zbyt dużo, ale godziny spędzane w zgarbionej pozycji przed komputerem, smartfonem lub telewizorem można zrównoważyć jednym lub dwoma spacerami każdego dnia. Godzina aktywności może zrekompensować wszelkie szkody, wynikające z wielu godzin spędzonych w pozycji siedzącej – uważają naukowcy z University of Sydney (Australia).

Niezależnie od czasu spędzanego na siedząco, osoby, które każdego dnia przechodzą co najmniej 9 tysięcy kroków, zmniejszają w ten sposób ryzyko przedwczesnej śmierci o około 39%, a ryzyko chorób układu krążenia o 21% – wykazało badanie.

„W żadnym wypadku nie jest to recepta na wszystko dla osób prowadzących siedzący tryb życia od dłuższego czasu, jednak niesie ważny przekaz, dotyczący zdrowia publicznego: każdy ruch ma znaczenie, możemy zatem i powinniśmy próbować równoważyć konsekwencje zdrowotne nieuniknionego czasu, spędzanego w pozycji siedzącej poprzez zwiększenie dziennej liczby kroków" – powiedział Matthew Ahmadi, jeden z naukowców.

Badacze przeanalizowali dane 72 174 osób, średnio w wieku 61 lat. Uczestnicy nosili akcelerometr na nadgarstku przez siedem dni, co pozwoliło im śledzić zarówno liczbę kroków, jak i czas spędzany na siedzeniu lub leżeniu podczas czuwania. Średnio uczestnicy przechodzili około 6200 kroków dziennie, podczas gdy najmniej aktywni pokonywali zaledwie 2200 kroków, a w pozycji siedzącej spędzali średnio 10,6 godziny każdego dnia. W ciągu prawie siedmiu lat obserwacji zmarło 1633 uczestników, a u 6190 rozwinęła się choroba układu krążenia. Każda liczba kroków powyżej 2200 dziennie zmniejszała te ryzyko, ale było ono niższe u osób, które przechodziły 9–10 tysięcy kroków każdego dnia, niezależnie od czasu spędzanego przez nie w pozycji siedzącej. Około 4 tysięcy kroków dziennie dawało mniej więcej połowę korzyści w porównaniu z 9 tysiącami kroków.

Br J Sports Med, 2024; 58 (5): 261–268

eprasa.pl 48085a3ee1

NIEZNANE ĆWICZENIE, KTÓRE OBNIŻA CIŚNIENIE KRWI

Prawdopodobnie słyszałeś o tai chi, chińskich ćwiczeniach, opartych na świadomych ruchach – ale istnieje podobne ćwiczenie, mniej znane, które jest jednym z najskuteczniejszych sposobów utrzymywania ciśnienia krwi pod kontrolą.

Baduanjin, zestaw 8 prostych ćwiczeń qigong, łączy powolne ruchy z oddychaniem i medytacją. Zostało ono przetestowane na grupie osób z cukrzycą typu 1 – badanie wykazało, że znacząco obniżyło ciśnienie krwi już w ciągu 3 miesięcy, a korzyści utrzymywały się przez kolejny rok, nawet gdy uczestnicy przestali ćwiczyć.

Lekarze często zalecają ćwiczenia w celu kontrolowania ciśnienia krwi, ale zwykle obejmuje to szybki marsz lub intensywne treningi na siłowni. Ćwiczenie baduanjin jest proste i łatwe, dostępne i wykonalne dla każdego z nas.

Naukowcy z National Center for Cardiovascular Diseases (Chiny) przetestowali ćwiczenie na grupie 216 osób z cukrzycą typu 1 z wysokim ciśnieniem krwi. Podzielili pacjentów na trzy grupy ćwiczeń: szybki marsz, ćwiczenia wybrane przez siebie lub baduanjin. Okazało się, że u osób praktykujących baduanjin 5 dni w tygodniu doszło do obniżenia ciśnienia krwi (mierzone przez cały dzień w różnych pozycjach) o około 3 mmHg, a skurczowego ciśnienie krwi w gabinecie (mierzonego podczas wizyty u lekarza) o 5 mmHg po 3 miesiącach, a niższe wartości nadal odnotowywano rok później. Szybki marsz również był skuteczny. Naukowcy twierdzą, że wyniki są podobne do osiąganych przy stosowaniu leków pierwszego rzutu na nadciśnienie, ale bez działań niepożądanych.

Baduanjin nie jest kolejną przemijającą modą, jest praktykowany w Chinach od ponad 800 lat.

JACC, 2026; 87(12): 1436–1449

NIE, WODA GAZOWANA NIE POMOŻE CI SCHUDNĄĆ

Woda nie pomoże ci schudnąć, nawet jeśli jest gazowana. Blogerzy zajmujący się zdrowiem promowali ostatnio ideę, że woda gazowana pomaga w odchudzaniu, ale naukowcy twierdzą, że zmiana metabolizmu jest tak niewielka, że naprawdę nie robi żadnej różnicy. Grupa badawcza British Medical Journal *(BMJ)* śledziła wpływ wody gazowanej na sposób, w jaki organizm przetwarza produkty metabolizmu, czyli hemodializę. Efekty były minimalne – stwierdzili – a dodatkowo ustalili, że woda gazowana nie jest dla każdego: osoby z wrażliwym żołądkiem mogą po jej wypiciu odczuwać wzdęcia lub gazy.

BMJ Nutr Prev Health, 2025; 8(1): e001108

ODWRÓĆ SWÓJ WIEK BIOLOGICZNY DZIĘKI JEDNEJ ZMIANIE W DIECIE

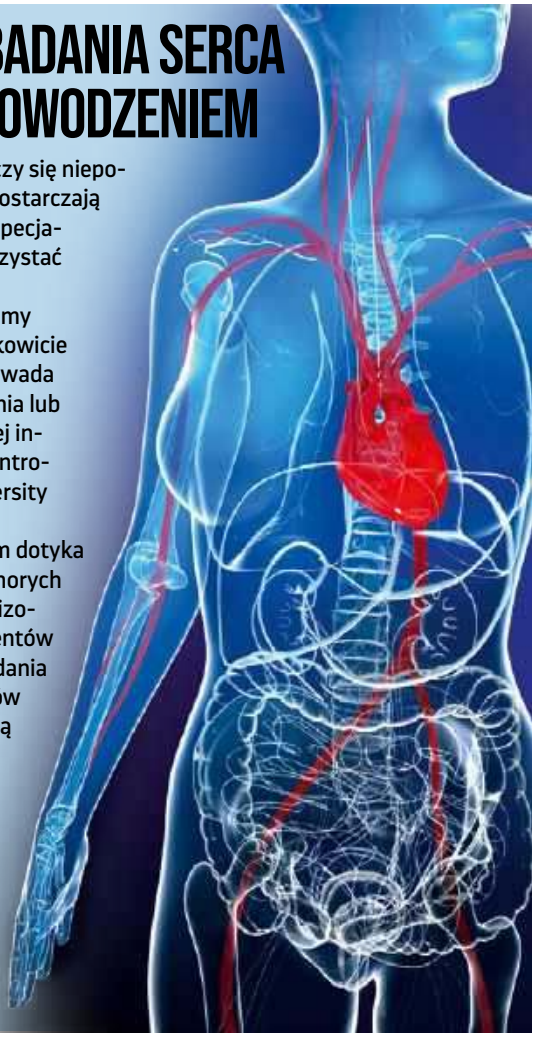
Możesz odwrócić swój wiek biologiczny już w ciągu zaledwie 4 tygodni, dokonując tylko jednej niewielkiej zmiany w diecie. Jedzenie większej ilości warzyw i mniejszej ilości białka zwierzęcego zmienia poziomy biomarkerów w organizmie, które wskazują na wiek biologiczny. Liczba ta często bardzo różni się od naszego wieku chronologicznego, mierzonego liczbą lat od urodzenia. Zmiany w biomarkerach mogą zachodzić bardzo szybko – odkryli naukowcy z University of Sydney (Australia), po przetestowaniu trzech różnych diet na grupie 104 osób w wieku 65–75 lat. Poziomy wspomnianych biomarkerów, w tym poziom cholesterolu, insuliny i białka C-reaktywnego, będącego wskaźnikiem stanu zapalnego, zostały zmierzone przed rozpoczęciem badania i po jego zakończeniu. Pierwsza grupa nie dokonała żadnej zmiany w diecie, a pozostałe dwie rozpoczęły stosowanie albo diety wszystkożernej, w której połowa białka pochodziła ze źródeł zwierzęcych, a pozostała część z roślin, albo diety półwegetariańskiej, w której 70% białka pochodziło ze źródeł roślinnych. W ramach tych kategorii uczestnikom przydzielono również dietę wysokotłuszczową, niskowęglowodanową albo niskotłuszczową i wysokowęglowodanową. W ten sposób powstały 4 grupy dietetyczne: wszystkożerna wysokotłuszczowa, wszystkożerna wysokowęglowodanowa, półwegetariańska wysokotłuszczowa i półwegetariańska wysokowęglowodanowa.

Poziomy biomarkerów w grupie, która kontynuowała swoją zwykłą dietę, nie zmieniły się, ale we wszystkich trzech pozostałych grupach doszło do obniżenia stężenia markerów wieku biologicznego. Najsilniejsza zmiana wystąpiła w grupie wszystkożernej wysokowęglowodanowej, w której 14% energii pochodziło z białka, 28–29% z tłuszczu, a 53% z węglowodanów. Naukowcy byli zaskoczeni, widząc zmiany już po zaledwie 4 tygodniach, twierdzą jednak, że nie mogą być pewni, czy długotrwałe stosowanie którejś z tych diet przełożyłoby się na dłuższe życie.

Aging Cell, 2026; 25(5): e70507

eprasa.pl 48085a3ee1

JEDNO NA TRZY BADANIA SERCA KOŃCZY SIĘ NIEPOWODZENIEM



Jedno na trzy badania serca kończy się niepowodzeniem, co oznacza, że nie dostarczają one wyraźnych wyników, które specjaliści chorób serca mogliby wykorzystać – wynika z najnowszych badań.

USG serca, czyli echokardiogramy (ECG), są często niejasne lub całkowicie nieprzydatne diagnostycznie. Ta wada zmusza lekarzy do ich powtarzania lub kierowania pacjentów na bardziej inwazyjne i kosztowne badania kontrolne – twierdzą naukowcy z University of East Anglia (Wielka Brytania).

Niepokojące jest to, że problem dotyka najbardziej wrażliwych, ciężko chorych pacjentów – naukowcy przeanalizowali dane ponad 70 tysięcy pacjentów kardiologicznych, a nieudane badania częściej występowały u pacjentów z chorobami płuc, niewydolnością serca, nieregularnym rytmem serca lub rozrusznikiem.

ECG należą do najczęściej wykonywanych badań w medycynie, a jednak, jak się okazuje, są zawodne, ponieważ nie dostarczają jednoznacznych wyników.

JRSM Cardiovasc Dis, 2026; 15: 20480040261445490

KIMCHI POMAGA ORGANIZMOWI WYDALAĆ MIKROPLASTIK

Wszyscy martwimy się gromadzeniem mikroplastiku w organizmie – a teraz naukowcy odkryli pokarmy, które może go eliminować. Fermentowana żywność, taka jak kimchi, może pomóc organizmowi wypłukiwać maleńkie cząsteczki plastiku, zanim zdążą zgromadzić się w narządach.

Naukowcy z National Research Council of Science & Technology (Korea Południowa) odkryli, że pochodzący z kimchi drobnoustrój *Leuconostoc mesenteroides* CBA3656 mocno przywiera do nanoplastiku. Nanoplastik to małe cząsteczki plastiku o wielkości mniejszej niż jedna tysięczna milimetra. Powstają, gdy większe materiały z tworzyw sztucznych, takie jak te pochodzące z opakowań i naczyń z powłoką nieprzywierającą, rozpadają się. To właśnie te maleńkie cząstki mogą przedostawać się do organizmu wraz z żywnością i wodą pitną. Drobnoustrój był nawet skuteczniejszy niż inny szczep znany ze zdolności wiązania mikroplastiku, *Latilactobacillus sakei* CBA3608.

Bioresource Technology, 2026; 447: 134234

FRUKTOZA W NAPOJACH PRZYCZYNĄ EPIDEMII OTYŁOŚCI?

Substancje słodzące, zawierające fruktozę, dodawane do przetworzonej żywności i napojów, mogą być jednym z głównych winowajców epidemii otyłości. Mogą również przeprogramowywać nasz metabolizm i wywoływać zespół metaboliczny, będący prekursorem cukrzycy i chorób serca.

Chociaż to sacharoza (biały cukier) została uznana za złoczyńcę wśród substancji słodzących, fruktoza – a zwłaszcza syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy w słodzonych napojach – może wyrządzać znacznie więcej szkód.

Oba rodzaje substancji słodzących zawierają glukozę, ale fruktoza wydaje się zachowywać w organizmie inaczej. Może przyspieszać magazynowanie tłuszczu i rozwój chorób metabolicznych, które prowadzą do otyłości, insulinooporności i problemów sercowo-naczyniowych.

Naukowcy z University of Colorado Anschutz (USA) twierdzą, że fruktoza nie jest tylko kolejną pustą kalorią, ale działa jako sygnał metaboliczny, który promuje produkcję i magazynowanie tłuszczu w sposób zasadniczo różniący się od działania glukozy.

Fruktoza jest bowiem przetwarzana poprzez szlaki metaboliczne, które omijają niektóre normalne mechanizmy regulacyjne organizmu, a to może zwiększać produkcję tłuszczu, obniżać poziom energii komórkowej (ATP) i wytwarzać związki, związane z zaburzeniami metabolicznymi.

Nat Metab, 2026; 8: 1019–1033

eprasa.pl 48085a3ee1

Dr. Jacob's dla odporności

Witamina B_{12} – pełne przyswojenie

Myśląc o składnikach dla odporności, pierwsze wymienimy witaminy C i D. Jednakże, witamina B_{12} jest równie ważna dla sprawnej pracy naszego układu odpornościowego. Ponadto jest istotna dla wytwarzania energii w komórkach, pracy układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych i dla tworzenia krwinek czerwonych. **Bardzo ważne jest jednak, aby B_{12} wchłaniała się w ustach i nie została zniszczona przez soki trawienne.** Taka B_{12} jest właśnie w produktach **Dr. Jacob's.** Wchłania się w ustach, jest najwyższej jakości, pozyskiwana w laboratoriach europejskich.* Ma ona najlepiej przyswajalne i bioaktywne formy **metylokobalaminy i hydroksykobalaminy.**

B_{12} Active! – tabletki podjęzykowe, 120 porcji po 100 µg B_{12}.

B_{12} Liposomalna Forte – proszek podjęzykowy, 160 porcji po 100 µg B_{12}.

B_{12} Forte – krople podjęzykowe, 630 porcji po 100 µg B_{12}.

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

** większość B12 na rynku pochodzi z Chin.*

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.

Kwercetyna Liposomalna

Kwercetyna o 20 razy większej biodostępności. Dla tonizowania reakcji alergicznych, zapalnych oraz histaminowych. Dodatkowy efekt dla odporności dzięki połączeniu z cynkiem, selenem i witaminą C.

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.

Witamina C 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. Nie drażni zębów.

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

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** dla ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 48085a3ee1

Sekrety superstulatków

Wszyscy chcemy żyć długo, ale nie tylko to jest celem – chcemy również zachować sprawność umysłową do późnej starości. Poznaj superstulatków, czyli osoby, których zdolności poznawcze starzeją się znacznie wolniej niż one same.

Jaki jest sekret superstulatków? Są to osoby po osiemdziesiątce, których zdolności poznawcze, w tym umiejętność przywoływania informacji z pamięci i biologiczne cechy mózgu, odpowiadają obserwowanym u osób o 3 dekady młodszym.

Istnieje kilka czynników, które mają tutaj znaczenie, ale do najważniejszych należą ciekawość świata i utrzymywanie aktywnego życia społecznego. Mózgi superstulatków wydają się także odporne na wszelkie niekorzystne skutki obecności blaszek amyloidowych, związanych z rozwojem choroby Alzheimera.

Stała ciekawość świata i otwartość na innych przy jednoczesnym utrzymywaniu aktywnego życia społecznego, to cechy często spotykane u superstulatków – dlatego to właśnie ich mózgi szczególnie zainteresowały naukowców z Naukowcy z Northwestern University (USA). Od ponad 25 lat badają oni superstulatków, aby zrozumieć, w jaki sposób zachowują wyjątkową sprawność umysłową i zdrowie mózgu w późnym okresie życia. W projekcie badawczym uczestniczyło około 290 osób, a 77 z nich przekazało pośmiertnie swoje mózgi do dalszych badań. Osoby te konsekwentnie osiągały w testach pamięci wyniki porównywalne z osobami o 25–30 lat młodszymi, podważając wieloletnie przekonanie, że pogorszenie wraz z wiekiem funkcji poznawczych jest nieuniknione. W niektórych mózgach stwierdzono obecność białek amyloidu i tau, znanych również jako blaszki i splątki, podczas gdy w innych nie wykazano żadnych oznak obecności tych białek.

„Istnieją dwa mechanizmy, które prowadzą do tego, że ktoś staje się superstulatkiem. Pierwszym jest odporność: nie wytwarzają blaszek i splątków. Drugim jest odporność funkcjonalna: wytwarzają je, ale nie powodują one żadnych zmian w ich mózgach" – powiedziała Sandra Weintraub, jedna z badaczek. Inny pogląd – zyskujący coraz większe uznanie – zakłada, że blaszki amyloidowe w ogóle nie mają związku z chorobą Alzheimera.

ŹRÓDŁA:
Alzheimers Dement, 2025; 21(8); e70312

PIĘĆ KLUCZY DO SUPERSTARZENIA SIĘ

1 Bądź aktywny

Ćwiczenia są ważne i są łatwiejsze, niż mogłoby się wydawać. Spacery, jazda na rowerze, wykonywanie prac domowych lub praca w ogrodzie przyspieszają oddech, a co za tym idzie do organizmu trafia więcej tlenu, co pomaga naszemu ciału funkcjonować optymalnie. Ćwiczenia pomagają również utrzymać w zdrowiu serce. Naukowcy, badający superstulatków, zalecają dowolną formę aktywności co najmniej 2 razy w tygodniu, a umiarkowany wysiłek fizyczny powinien być codzienną aktywnością.

2 Podejmuj wyzwania

Aktywność umysłowa jest równie ważna jak aktywność fizyczna. Jeśli sudoku nie jest dla ciebie, spróbuj przeczytać artykuł na temat, którego nie znasz, albo zapisz się na zajęcia, które wyprowadzą cię poza strefę komfortu. Nauka nowego języka lub nowej umiejętności to kolejny świetny sposób na utrzymanie stymulacji mózgu.

eprasa.pl 48085a3ee1

3 Bądź towarzyski

Wychodź z domu, rozmawiaj z ludźmi – tak, nawet z zupełnie obcymi osobami – i buduj silne relacje społeczne. Dołącz do klubu seniora lub lokalnej społeczności. Osoby aktywne społecznie mają silniejsze połączenia neuronalne w obszarze mózgu, odpowiedzialnym za przetwarzanie informacji społecznych i świadomość społeczną.

4 Dogadzaj sobie

Tak, pozwól sobie na przyjemności i rób to, co sprawia ci radość, w tym np. wypij kieliszek wina przed pójściem spać. Osoby, które cieszą się niewielką ilością alkoholu i piją umiarkowanie, są o 23% mniej narażone na rozwój choroby Alzheimera lub problemy z pamięcią.

5 Odżywiaj się mądrze

Dieta śródziemnomorska jest dobra, ale dieta MIND jest jeszcze lepsza dla zachowania sprawności umysłowej. Dieta MIND jest modyfikacją diety śródziemnomorskiej i diety DASH, stosowanej w leczeniu nadciśnienia, opartą na produktach roślinnych, która może zmniejszać ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Dieta śródziemnomorska składa się ze zdrowych, nieprzetworzonych produktów, takich jak ryby, warzywa, owoce i rośliny strączkowe. Mniej znana dieta DASH zaleca ograniczenie spożycia sodu poprzez dietę opartą na pełnych ziarnach i warzywach. Połączenie tych dwóch sposobów żywienia który zachęca do spożywania owoców jagodowych, zielonych warzyw liściastych, oliwy z oliwek, pełnych ziaren, fasoli, a nawet, w umiarkowanych ilościach, wina. Dieta MIND działa poprzez obniżenie ryzyka rozwoju stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego – dwóch prawdopodobnych przyczyn chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, cukrzyca i niektóre nowotwory.

eprasa.pl 48085a3ee1

Choroby serca zaczynają się w jamie ustnej?

Najnowsze badania wskazują, że układ krążenia i serce potrzebują zdrowej mikrobioty jamy ustnej.

Kto by pomyślał, że picie soku z buraków przez dwa tygodnie może być równie skuteczne w obniżaniu wysokiego ciśnienia krwi jak silny lek przeciwnadciśnieniowy, taki jak inhibitor ACE lub beta-bloker? Odkrycie to otwiera drzwi do nowej teorii na temat rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego (CVD), która umiejscawia ich początki w jamie ustnej, a nie w tętnicach i podejście dietetyczne do profilaktyki i leczenia – nie trzeba spożywać produktów niskotłuszczowych, lecz bogate w azotany warzywa, takie jak szpinak i buraki.

Nowa teoria podważa teorię o odpowiedzialności „złych tłuszczów" za rozwój CVD i zamiast tego sugeruje, że początkiem choroby jest zaburzenie równowagi dobrych bakterii w jamie ustnej, które przekształcają azotany w azotyny, wspierające układ sercowo-naczyniowy. U większości z nas poziom dobrych bakterii zaczyna spadać wraz z wiekiem, co może wyjaśniać, dlaczego CVD dotykają przede wszystkim osób powyżej 70. roku życia.

Naukowcy z University of Exeter (Anglia) należą do pionierów badań nad rolą mikrobiomu jamy ustnej w rozwoju CVD. Zaobserwowali oni, że azotany, zawarte w soku z buraków, zwiększają ilość dobrych bakterii w jamach ustnych osób starszych, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi już po 2 tygodniach.

Przywróćmy tłuszcze do menu

Pomimo miliardów dolarów wydanych na diety niskotłuszczowe i statyny obniżające poziom cholesterolu, co 3 minuty ktoś na świecie umiera z powodu zawału serca lub udaru. Nadal jest to główna przyczyna zgonów na całym świecie, powodująca śmierć około 20 milionów ludzi rocznie, co stanowi jedną trzecią wszystkich zgonów na świecie.

Brak skutecznego ograniczenia śmiertelności z powodu CVD wynika z jednego ogromnego błędu w myśleniu medycznym: cholesterol LDL (lipoproteiny o małej gęstości) ma niewiele wspólnego z CVD. W najgorszym przypadku jest wtórną reakcją na uszkodzenie tętnic przez stan zapalny. Jeśli jest to błędne, błędne są również sposoby leczenia, czyli stosowanie statyn i zalecenie spożywania żywności i napojów niskotłuszczowych.

U zdrowej osoby, która nie przebyła choroby serca, statyny zmniejszają ryzyko zaledwie o 1% – jest to nieistotna skala, którą można łatwo przewyższyć, stosując dietę opartą na świeżej żywności. I w przeciwieństwie do zdrowej żywności, przyjmowanie leków wiąże się z szeregiem działań niepożądanych, w tym z bólem i osłabieniem mięśni, które w rzadkich przypadkach, mogą prowadzić do śmiertelnej choroby nerek.

Pomimo tych niepowodzeń medycyna nadal trzyma się teorii „złych tłuszczów". Dominuje ona w myśleniu medycznym od 40 lat, mimo rosnącej liczby badań, wskazujących na jej niedociągnięcia. Jedno z ostatnich, przeprowadzone przez naukowców z Mayo Clinic (USA), wykazało, że mniej niż połowa kobiet, które doznały zawału serca, miała zablokowane tętnice[1].

Wpływ azotanów

Badania naukowców z University of Exeter podkreślają znaczenie azotanów, a nie żywności niskotłuszczowej, dla zdrowia serca. Azotany są bowiem niezbędne do prawidłowego funkcjonowania serca. Powszechnie wiadomo, że azotany zawarte w spożywanej przez nas żywności są korzystne dla układu sercowo-naczyniowego, ale tylko te pochodzące z naturalnych źródeł. Azotany lub azotyny, takie jak azotyn sodu czy azotan potasu, stanowią też dodatek do peklowanego mięsa i serów w celu wydłużenia okresu przy-

NOWY SPOSÓB ZAPOBIEGANIA CHOROBOM SERCA

Stosuj dietę bogatą w azotany: szpinak, rukola, koper włoski, sałata rzymska, jarmuż, boćwina, seler i jarmuż, warzywa korzeniowe, w tym buraki, seler, marchew, rzodkiewki.

Nie używaj płynu do płukania jamy ustnej: może wpływać na poziom dobrych bakterii w jamie ustnej.

Przyjmuj pre- i probiotyki: pomagają ponownie zasiedlić jamę ustną dobrym mikrobiomem, szczególnie w miarę starzenia się.

eprasa.pl 48085a3ee1

Azotany są przekształcane przez bakterie w jamie ustnej w azotyny, które stają się tlenkiem azotu (NO) we krwi – NO rozluźnia naczynia krwionośne i ogranicza powstawanie zakrzepów

eprasa.pl 48085a3ee1

datności do spożycia, nadania koloru i ograniczenia rozwoju bakterii.

Azotany są przekształcane przez bakterie w jamie ustnej w azotyny, które z kolei stają się w krwi tlenkiem azotu (NO). NO rozszerza i rozluźnia naczynia krwionośne, poprawia funkcję śródbłonka (cienka warstwa komórek, wyściełająca naczynia krwionośne) i ogranicza gromadzenie się płytek krwi, które tworzą skrzepy.

Brakujące ogniwo

Ale w tym obrazie brakuje pewnego elementu, jak niedawno odkryli naukowcy z Exeter. Niektóre bakterie przekształcają azotany pochodzące z żywności i napojów w NO. Są one niezbędne do ochrony serca, a ich poziom ulega obniżeniu wraz z wiekiem. U osób po 50-tce mogą zacząć pojawiać się oznaki choroby serca, a 70% osób w wieku 70 lat ma jakąś formę CVD.

Do badania naukowcy włączyli 39 osób dorosłych w wieku poniżej 30 lat oraz 36 osób w wieku 60 i 70 lat. Wszyscy pili sok z buraków 2 razy dziennie przez 2 tygodnie, a następnie przeszli na napój placebo[2]. Chociaż obie grupy wykazały znaczące zmiany w mikrobiomie jamy ustnej, tylko u osób starszych odnotowano obniżenie ciśnienia krwi. Po wypiciu soku nastąpił zauważalny spadek liczebności *Prevotella*, grupy bakterii, która może szkodzić sercu i wzrost liczby bakterii Neisseria, powiązanych ze zdrowym funkcjonowaniem serca. Starsza grupa rozpoczęła badanie ze średnim ciśnieniem krwi wyższym niż młodsi uczestnicy, ale po fazie stosowania bogatego w azotany soku z buraków ich ciśnienie krwi uległo obniżeniu. Takiego spadku nie zaobserwowano po wypiciu napoju placebo ani u młodszych osób dorosłych, co sugeruje, że poziom dobrych bakterii był u nich nadal wysoki.

Główna badaczka, Anni Vanhatalo, skomentowała: „Wiemy, że dieta bogata w azotany przynosi korzyści zdrowotne, a starsze osoby wytwarzają coraz mniej własnego NO wraz z wiekiem. Mają również tendencję do wyższego ciśnienia krwi, co może być związane z powikłaniami sercowo-naczyniowymi, takimi jak zawał serca i udar. Zachęcanie seniorów do spożywania większej ilości warzyw, bogatych w azotany, mogłoby przynieść znaczące długoterminowe korzyści zdrowotne".

Naukowcy z University of Vienna (Austria) przeprowadzili podobny eksperyment w ubiegłym roku. Podawali sok z buraków grupie 15 osób dorosłych w wieku 56–71 lat przez miesiąc i odkryli, podobnie jak naukowcy z Exeter, że zmienił on mikrobiom jamy ustnej, zwiększając liczbę bakterii *Neisseria* i zmniejszając liczbę *Veillonella*. Napój nie wpłynął jednak na mikrobiom jelitowy, a poprawa mikrobiomu jamy ustnej nie miała pozytywnego wpływu na wysokie ciśnienie krwi. Sugeruje to, że poziom dobrych bakterii jamy ustnej na początku badania wpłynął na wyniki[3].

Zespół z Exeter twierdzi, że badanie z Wiednia wskazuje na konieczność bardziej spersonalizowanego podejścia do diety. Dwie osoby mogą bowiem jeść te same pokarmy bogate w azotany, ale reagować na nie inaczej, częściowo dlatego, że ich mikrobiomy jamy ustnej mogą nie przetwarzać azotanów w taki sam sposób. Zamiast zatem „jednego rozwiązania dla wszystkich", terapie żywieniowe powinny uwzględniać styl życia, płeć, wiek, nawyki związane z higieną jamy ustnej oraz różnice w mikrobiomie, występujące na początku, które mogą kształtować działanie azotanów pochodzących z diety.

Myliliśmy się

Specjaliści chorób serca twierdzą, że CVD to choroby wieloczynnikowe. Wysoki poziom cholesterolu LDL jest postrzegany jako główny winowajca – odkłada się wokół ścian tętnic i powoduje ich twardnienie, prowadząc do miażdżycy, pierwszego objawu CVD.

Kardiolodzy twierdzą, że starzenie się odgrywa tu pewną rolę – z upływem lat mięsień sercowy i naczynia krwionośne tracą elastyczność, co utrudnia przepływ krwi przez organizm. Również wieloletnie nadciśnienie i cukrzyca typu 2 zwiększają ryzyko CVD.

Nowa teoria przyjmuje część tego obrazu. Tak, wiek jest głównym czynnikiem CVD, ale dzieje się tak dlatego, że nie przetwarzamy skutecznie azotanów. Gdybyśmy to robili, starzenie naczyniowe nie zachodziłoby, ponieważ naczynia krwionośne zachowywałyby swoją elastyczność, a nadciśnienie również byłoby mniej prawdopodobne. Światowa Organizacja Zdrowia również podkreśla znaczenie zdrowej diety, ale jej zalecenia koncentrują się na tłuszczach, zwłaszcza na unikaniu tłuszczów trans i nasyconych, i nie wspominają konkretnie o potrzebie uwzględniania warzyw bogatych w azotany.

Medycyna powoli odchodzi od teorii „złego" cholesterolu LDL – w ubiegłym roku American College of Cardiology (USA) wezwało wszystkich kardiologów do przesunięcia uwagi na stan zapalny jako główną przyczynę i mniejszego koncentrowania się na złych tłuszczach.

Nie ma kompleksowej teorii, która w pełni wyjaśniałaby źródła największego zabójcy na świecie. Kto więc pomyślałby, że odpowiedź może kryć się w skromnym buraku?

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 JACC, 2025; 86(12): 877–888
2 Free Radical Biol Med, 2025; 238: 682–696
3 Mol Nutr Food Res, 2025; 69(20): e70156

eprasa.pl 48085a3ee1

CENTRUM ALOHA

CENTRUM HOLISTYCZNE
SZCZECIN

GDY SPECJALIŚCI ŁĄCZĄ WIEDZĘ, PACJENT ZYSKUJE DUŻO WIĘCEJ

A może przyszłość medycyny zaczyna się od współpracy?

Coraz częściej zamiast skupiać się wyłącznie na tym, co nam dolega, zaczynamy szukać odpowiedzi na pytanie: dlaczego nasz organizm przestał funkcjonować tak, jak powinien?

Przewlekły stres, napięcie, ból, problemy trawienne czy bezsenność mogą być sygnałem, że organizm potrzebuje większej troski i wsparcia. Dlatego coraz większe znaczenie ma nie tylko leczenie objawów, ale również profilaktyka, regeneracja i poszukiwanie przyczyn problemów.

Z takiego podejścia powstało Centrum Holistyczne ALOHA w Szczecinie – miejsce, w którym zdrowie traktowane jest kompleksowo. Lekarze, fizjoterapeuci, psychoterapeuci, dietetycy i terapeuci różnych specjalizacji współpracują ze sobą, aby indywidualnie odpowiadać na potrzeby pacjentów.

ALOHA to również przestrzeń dla kobiet, w tym kobiet w ciąży, które potrzebują szczególnej troski o ciało, dobre samopoczucie i regenerację. Z myślą o nich powstało również nasze patio – spokojna przestrzeń, w której w każdy piątek odbywają się darmowe zajęcia jogi.

Obecnie Centrum oferuje m.in. konsultacje lekarskie, fizjoterapię, terapie manualne, psychoterapię, dietetykę, osteopatię, refleksologię, terapię czaszkowo-krzyżową oraz zajęcia grupowe – jogę, medytacje i sesje oddechowe.

To dopiero początek rozwoju ALOHA. W przyszłości powstaną kolejne gabinety, strefa rehabilitacji, sauny, restauracja promująca zdrowy styl życia oraz ALOHA Residence, umożliwiająca organizację kilkudniowych programów zdrowotnych i regeneracyjnych.

ALOHA to przestrzeń, w której można zadbać o zdrowie, ciało i dobre samopoczucie – kompleksowo i w jednym miejscu.

W ALOHA WIERZYMY, ŻE...

- zdrowie to równowaga ciała, umysłu i emocji
- każdy pacjent jest wyjątkowy i zasługuje na uważność
- przyczyna jest równie ważna jak objaw
- najlepsze efekty daje współpraca specjalistów

JUŻ DZIŚ W ALOHA

- konsultacje lekarskie
- fizjoterapia
- psychoterapia
- dietetyka
- medycyna wschodu (refleksologia i inne)
- terapie manualne
- joga i medytacja
- sesje oddechowe

i wiele innych

POWSTAJE

- ALOHA Residence turnusy zdrowotne
- strefa saun i relaksu
- restauracja, zdrowa kuchnia
- nowoczesna diagnostyka
- programy profilaktyczne i regeneracyjne

LEKARZU - DOŁĄCZ DO ZESPOŁU ALOHA

WSPÓŁTWÓRZ Z NAMI PRZYSZŁOŚĆ MEDYCYNY.

W związku z dynamicznym rozwojem Centrum poszukujemy lekarzy różnych specjalizacji, którzy chcą współtworzyć miejsce oparte na współpracy, nowoczesnym spojrzeniu na zdrowie i kompleksowej opiece nad pacjentem.

Jeżeli bliskie jest Ci leczenie oparte nie tylko na diagnozie, ale również na zrozumieniu człowieka i współpracy z innymi specjalistami – porozmawiajmy.

Razem możemy więcej.

+48 660 520 412
zarnowski@locus-security.pl
www.centrumaloha.pl

ZESKANUJ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

PLAC JANA KILIŃSKIEGO 3, 71-414 SZCZECIN

eprasa.pl 48085a3ee1

Co łączy chroniczny ból, zamrożony bark, depresję i zbyt szybkie starzenie się, widoczne szczególnie na twarzy? To powięź, niewidoczna sieć tkanki łącznej, oplatająca nasze ciało, o której istnieniu wiemy od dawna, ale dopiero zaczynamy odkrywać jej sekrety i dostrzegamy, jak jest ważna.

POWIĘŹ

TAJEMNICZA SIEĆ, OPLATAJĄCA NASZE CIAŁO

Kiedy w marcu piosenkarka country LeAnn Rimes wybuchła płaczem podczas transmitowanego w mediach społecznościowych zabiegu głębokiego uwalniania żuchwy (specjalistyczna technika pracy z ciałem i powięziami, która służy rozluźnieniu mocno napiętych mięśni, stawów skroniowo-żuchwowych oraz powiązanych struktur), nagranie tego wydarzenia rozeszło się po Internecie, zdobywając w ciągu kilku dni miliony wyświetleń. Pracowało z nią dwóch terapeutów, uciskając dłońmi wnętrze jej ust i twarz, aby manipulować żuchwą. Rimes krzywiła się, po czym nagle zaczęła płakać, wzdychała: „O mój Boże". „Po prostu nie zdajesz sobie sprawy, ile jest tam napięcia, dopóki ono nie zniknie" – odpowiedział terapeuta Garry Lineman. „Uzdrawianie nie zawsze odbywa się po cichu. Czasami jest to fizyczne uwolnienie rzeczy, o których nawet nie wiedzieliśmy, że je w sobie nosimy" – napisano w poście terapeutów na Instagramie, do którego dołączono nagranie terapii.

Moda czy fakty?

Niektórzy widzowie byli sceptyczni, komentując, że wyglądało to tak, jakby celebrytka szukała uwagi. Inni jej bronili, opisując własne podobne doświadczenia, związane z nagromadzonym napięciem. Rimes odrzuciła oskarżenia, że tylko udawała, mówiąc, że jest dobrą aktorką, ale nie aż tak dobrą, i opisała to, co się wydarzyło, jako uwolnienie lat nagromadzonego napięcia. „Odkąd pamiętam, moje ciało utrzymywało

eprasa.pl 48085a3ee1

napięcie, jakby cały czas przygotowywało się na coś" – napisała w osobnym poście na Instagramie. „Moja żuchwa, szyja, ramiona… szczególnie staw skroniowo-żuchwowy, on nigdy tak naprawdę nie odpuszczał".

Za tym dramatem kryje się większe zjawisko w mediach społecznościowych, skupione na powięzi i terapiach opartych na pracy z powięzią. Na TikToku i Instagramie influencerzy twierdzą, że napięta powięź stóp lub bioder może prowadzić do ograniczenia zakresu ruchu ramion, szyi i całego ciała, a nawet powodować opadanie dolnej części twarzy wraz z wiekiem.

Istnieją nagrania osób drapiących uda kamieniami gua sha, przetaczających się po twardych wałkach z pianki, rozciągających szyję przy framugach drzwi i z pomocą piłek tenisowych oraz ciągnących i skręcających skórę twarzy w poszukiwaniu czegoś, co nazywa się „uwalnianiem powięzi". Filmy oznaczone hasztagiem #fascia zalały Internet, obiecując wszystko – od łagodzenia przewlekłego bólu i lęku po uzyskanie wyraźniejszej linii żuchwy, uzdrowienie emocjonalne i wygląd młodszy o 20 lat.

To nie jest wyłącznie szum TikToka. Za tym trendem kryje się szybko rozwijająca się dziedzina nauki, zajmująca się powięzią – rozległą siecią tkanki łącznej, otaczającej mięśnie, nerwy i narządy.

Na wczesnym etapie badań nad anatomią człowieka, kiedy po raz pierwszy przeprowadzano sekcje zwłok, powięź była usuwana i wyrzucana, ponieważ uważano ją jedynie za nieaktywny materiał, wypełniający przestrzeń wokół ważnych struktur anatomicznych. Teraz to się zmienia, a powięź jest badana jako integralny układ czuciowy, powiązany z bólem, postawą ciała, stanem zapalnym i stresem.

Żywa tkanka

Filmy chirurgiczne przedstawiające żywą powięź w 25-krotnym powiększeniu pokazują, że nie jest ona nieaktywna, lecz stanowi żywy, niezwykle dynamiczny układ lśniących, przypominających pajęczynę, półprzezroczystych kanalików, które przesuwają się względem siebie, nieustannie rozciągając się, zbijając w skupiska przypominające pnie drzew albo rozszerzając się i rozdzielając. Nie przypomina to w niczym martwych, podobnych do gazy warstw, widywanych w dawnych laboratoriach anatomicznych.

Badania w coraz większym stopniu potwierdzają pogląd, że powięź jest aktywna biologicznie i pokazują, że jest bogato unerwiona i unaczyniona – zawiera więcej zakończeń nerwów czuciowych niż tkanka mięśniowa, włókna nerwowe autonomicznego układu nerwowego, komórki odpornościowe oraz wyspecjalizowane komórki zwane fibroblastami, które reagują na nacisk, rozciąganie i ruch. W jednej z publikacji opisano ją jako centrum mechanobiologiczne i rezerwuar komórek macierzystych, a także ciągłą trójwymiarową sieć. Poglądy te są częścią wyłaniającego się paradygmatu postrzegania powięzi jako złożonego układu, łączącego ruch, odczuwanie bólu, utrzymanie postawy ciała, regulującego stan zapalny i funkcje układu nerwowego w całym organizmie[1].

Klucz do łagodzenia bólu

Postrzeganie powięzi jako żywej i ruchomej struktury otwiera zupełnie nowy sposób patrzenia na anatomię człowieka i prowadzi do zmiany postrzegania oraz leczenia zespołów przewlekłego bólu – od fibromialgii i zamrożonego barku po ból dolnej części pleców, zapalenie powięzi podeszwowej i zaburzenia pracy stawu skroniowo-żuchwowego. Ponadto, coraz więcej badań sugeruje, że powięź może wpływać nawet na stan emocjonalny człowieka.

> Badania nad przewlekłym bólem szyi dowiodły, że połączenie ćwiczeń i terapii powięziowej zmniejsza ból, poprawia ruchomość i przywraca sprawność

Naukowcy zaczęli badać, czy przewlekły lęk, depresja i trauma pozostawiają mierzalne ślady nie tylko w mózgu, lecz także w samym ciele, ukryte w powięzi. Sprawdzają, czy terapie, mające na celu uwolnienie napięcia powięziowego, mogą pomóc zarówno w dolegliwościach fizycznych, jak i psychicznych, poprzez ten rodzaj uwolnienia, którego doświadczyła LeAnn Rimes.

Dziesiątki badań klinicznych sugerują, że terapie ukierunkowane na powięź – w tym uwalnianie mięśniowo-powięziowe, suche igłowanie, rolowanie na wałku z pianki, bańki, terapia falą uderzeniową i wyspecjalizowane techniki powolnego rozciągania – mogą poprawiać stan chorych w różnych przewlekłych dolegliwościach bólowych.

W jednym z przeglądów z 2025 roku przeanalizowano 67 badań dotyczących zespołu bólu mięśniowo-powięziowego szyi, powszechnej postaci przewlekłego bólu szyi, obejmującej punkty spustowe i sztywność powięzi. Stwierdzono, że połączenie ćwiczeń z terapiami powięziowymi konsekwentnie zmniejszało ból i poprawiało ruchomość oraz sprawność fizyczną.

Suche igłowanie jest zaś zachodnią praktyką, wykorzystującą igły podobne do tych stosowanych

eprasa.pl 48085a3ee1

w akupunkturze, ale koncentrującą się na uwalnianiu napięcia w nerwach i mięśniach, a nie na kierowaniu przepływem energii *qi*. Jest ono najlepiej przebadaną metodą i prowadzi do konsekwentnego krótkotrwałego złagodzenia objawów. Pozaustrojowa terapia falą uderzeniową, uwalnianie mięśniowo-powięziowe, bańki oraz mobilizacja tkanek miękkich wspomagana przyrządami również wykazywały mierzalne korzyści. W przeglądzie stwierdzono, że same ćwiczenia pomagały w zakresie bólu i ruchomości. Jednak pacjenci odczuwali największą poprawę, gdy trening siłowy i reedukacja postawy łączono z terapiami zaprojektowanymi tak, aby bezpośrednio oddziaływać na napięcie tkanek mięśniowo-powięziowych[2].

Medycyna sportowa

Nic więc dziwnego, że odmiany terapii powięziowej są obecnie rutynowo stosowane w profesjonalnym sporcie na najwyższym poziomie. Serbska gwiazda tenisa, Novak Djokovic, jest znany z tego, że korzysta z pracy z powięzią. Nie znajdziesz go szukającego emocjonalnego uwolnienia poprzez terapię powięziową, ale jest niezwykle elastyczny – fotografowano go podczas wykonywania szpagatu poprzecznego w czasie treningów. Niedawno użyczył swojego nazwiska programowi w ośrodku Amangiri w Utah (USA), który obejmuje terapię uwalniania mięśniowo-powięziowego ukierunkowaną na łańcuchy tkanki łącznej, czyli powięź, w całym ciele.

Wałki z pianki, pistolety do masażu, rozciąganie powięzi, bańki, terapia punktów spustowych i mobilizacja tkanek miękkich są obecnie standardem opieki nad sportowcami wyczynowymi, którzy potrzebują szybkiej regeneracji i elastyczności. Kiedy kontuzja może pozbawić sportowca dochodów liczonych w milionach, zawodnicy poświęcają mobilności tkanki łącznej tyle samo czasu co treningowi siłowemu. A badania zaczynają doganiać praktykę. Na przykład w 2026 roku przeprowadzono badanie wśród rowerzystów rekreacyjnych i wykazano, że regularne rolowanie na wałku z pianki poprawia wydolność i regenerację po wysiłku bardziej niż sam trening, mimo że nie zwiększa znacząco sprawności układu krążenia[3].

Odmrożony bark

Poza profesjonalnym sportem, jednym ze schorzeń, które fizjoterapeuci ponownie analizują przez pryzmat powięzi, jest zamrożony bark. Ten bolesny stan, znany jako zapalenie torebki stawowej, może uniemożliwiać podniesienie ręki, właściwe ubranie się, a nawet wygodny sen. Tradycyjnie zamrożony bark był postrzegany przede wszystkim jako problem stanu zapalnego i bliznowacenia, powstającego wokół torebki stawu barkowego. Jednak badacze powięzi od dawna podejrzewali, że również tkanki miękkie i otaczająca je sieć tkanki łącznej odgrywają tu istotną rolę.

W szwedzkim badaniu przypadku z 2019 roku sprawdzono, czy terapia mięśniowo-powięziowa, wykorzystująca ręczne urządzenie wytwarzające głębokie pulsacyjne wibracje, może pomóc przywrócić ruchomość u pacjentów z zamrożonym barkiem. Autorzy argumentowali, że przewlekły stan zapalny i unieruchomienie mogą powodować zagęszczenie powięzi, otaczającej mięśnie i stawy, jej przyleganie oraz ograniczenie możliwości płynnego przesuwania się względem sąsiednich tkanek. Głównym przedmiotem zainteresowania badania był kwas hialuronowy, śliska, żelowa substancja, znajdująca się w powięzi, która pomaga tkankom przesuwać się podczas ruchu. Naukowcy przedstawili teorię, że stan zapalny i unieruchomienie mogą zmieniać jego lepkość, powodując ograniczenie ruchu powięzi.

> U pacjentów z depresją obserwuje się sztywność i zmniejszenie elastyczności powięzi mięśniowej w górnym docinku pleców i szyi

23 pacjentów z zamrożonym barkiem poddano zatem serii zabiegów na tkankach barku, szyi i górnej części pleców z użyciem wibrującego urządzenia do pracy z powięzią. Według badania 87% pacjentów zwiększyło zakres ruchu o co najmniej 30 stopni, podczas gdy prawie 40% odzyskało pełną ruchomość barku. Jedna osoba przedwcześnie zakończyła badanie po całkowitym odzyskaniu zakresu ruchu już po jednej sesji. Wielu uczestników zgłaszało również zmniejszenie bólu i poprawę snu[4].

Powięź i stopy

Zapalenie powięzi podeszwowej, schorzenie stopy, któremu towarzyszy silny bólu pięty podczas pierwszych kroków po wstaniu z łóżka rano, również jest analizowane przez pryzmat nauki o powięzi. Ma to sens, ponieważ dotyczy wyraźnej struktury powięziowej – grubej warstwy tkanki łącznej, biegnącej wzdłuż podeszwy stopy. Najnowsze badania sugerują, że terapie mające na celu poprawę ruchomości powięzi i zmniejszenie sztywności tkanek, mogą pomagać w łagodzeniu objawów zapalenia powięzi podeszwowej. W jednym z badań porównano pacjentów, których poddano terapii mięśniowo-powięziowej z powodu bólu pięty z osobami poddawanymi pozorowanemu badaniu

eprasa.pl 48085a3ee1

ultrasonograficznemu. Terapia powięziowa nie była ukierunkowana wyłącznie na powięź podeszwową, lecz także na połączone łańcuchy powięziowe wzdłuż meridianów mięśniowo-powięziowych w łydce i podudziu. W porównaniu z grupą kontrolną, pacjenci ci doświadczyli znacznie większego zmniejszenia bólu pięty, poprawy funkcji stopy i mniejszej niepełnosprawności[5]. W przeglądzie z 2023 roku, dotyczącym zachowawczego leczenia zapalenia powięzi podeszwowej, naukowcy z Duke University (USA) stwierdzili natomiast, że 7 z 10 badań wykazało, iż techniki uwalniania mięśniowo-powięziowego, terapie punktów spustowych i manualna manipulacja powięzią mogą zmniejszać ból i poprawiać funkcję stopy lepiej niż standardowe leczenie. Trzy kolejne badania wykazały, że działały one równie dobrze jak terapie alternatywne[6].

Powięź i żuchwa

Nakładanie się kilku problemów: stresu, wad postawy ciała, bólu i dysfunkcji powięzi, jest szczególnie wyraźne w zaburzeniach pracy stawu skroniowo-żuchwowego. Ta grupa problemów dotyczących żuchwy obejmuje klikanie, ból podczas gryzienia, ból twarzy, bóle głowy, objawy ze strony uszu, nadmierne napięcie szyi, a nawet trudności w żuciu i mówieniu. Zaburzenia te dotyczą 5–12% populacji i zwykle leczy się je za pomocą szyn zgryzowych, leków przeciwzapalnych, leków rozluźniających mięśnie, a w ciężkich przypadkach zastrzyków z botoksu, a nawet operacji. Coraz częściej jednak naukowcy postrzegają wiele przypadków nie jako izolowane uszkodzenie stawu żuchwy, lecz jako zaburzenia napięcia nerwowo-mięśniowego całego ciała, obejmujące mięśnie i powięź żuchwy, szyi, twarzy oraz górnej części kręgosłupa.

Coraz większa liczba klinicystów stosuje zatem manualne terapie uwalniania mięśniowo-powięziowego w celu złagodzenia objawów zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego, szczególnie u pacjentów, u których ból jest w większym stopniu wywoływany napięciem mięśniowym niż zwyrodnieniem stawu. W przeglądzie z 2021 roku stwierdzono silny związek między zaburzeniami stawu skroniowo-żuchwowego a stresem, lękiem, depresją i bezsennością, sugerując, że przewlekłe napięcie twarzy i ochronne napinanie mięśni, przyczyniają się do napięcia powięzi otaczającej żuchwę. Wśród metod niefarmakologicznych, obejmujących medytację i techniki relaksacyjne, rozciąganie oraz fizjoterapię, w przeglądzie tym wymieniono terapię czaszkowo-krzyżową, wykorzystującą delikatne techniki manualne w obrębie czaszki, kręgosłupa i powięzi, jako obiecującą alternatywną metodę leczenia. Ma ona na celu zmniejszenie pobudzenia współczulnego układu nerwowego, które zwiększa poziom hormonu stresu, kortyzolu, oraz uwol-

Magnez: brakujący minerał dla napiętej powięzi?

Powięź jest siecią tkanki łącznej, otaczającą mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne i narządy – a magnez jest jednym z jej najważniejszych składników odżywczych. Naukowcy uważają, że minerał ten może wpływać na to, jak elastyczna, odporna i wolna od bólu pozostaje tkanka łączna organizmu.

Na początek, magnez jest niezbędny do rozluźniania mięśni. Wapń mówi mięśniom, aby się kurczyły – magnez pomaga im odpuścić. Kiedy poziom magnezu jest niski, mięśnie mogą stać się nadmiernie aktywne i ulegać skurczom. Ponieważ powięź jest mechanicznie połączona z mięśniami, może być obciążana przez przewlekłe napięcie mięśniowe.

Magnez może również pomagać ograniczać włóknienie, czyli nadmierne gromadzenie się sztywnej tkanki łącznej. Wyspecjalizowane komórki zwane miofibroblastami, znajdujące się w powięzi, mogą wytwarzać napięcie i przyczyniać się do sztywności tkanek, a nadaktywne fibroblasty są powiązane z przewlekłym bólem i zaburzeniami tkanki łącznej. Magnez osłabia również szlaki zapalne i wspiera setki reakcji enzymatycznych, związanych z wytwarzaniem energii, syntezą białek i naprawą tkanek. Uzupełnienie niedoboru magnezu może zatem poprawiać właściwości mechaniczne tkanki łącznej i zmniejszać ryzyko urazów[1].

Który suplement?

Dla większości osób, poszukujących wsparcia dla mięśni i powięzi, dobrze wchłaniany jest glicynian magnezu (bisglicynian), który jest łagodny dla żołądka i nie powoduje biegunek. Osoby ze skłonnością do skurczów mięśni mogą również odnieść korzyści ze przyjmowania cytrynianu magnezu lub jabłczanu magnezu, które stosuje się zarówno w regeneracji mięśni, jak i poprawie wydolności. W badaniach analizujących funkcjonowanie mięśni i regenerację uczestnicy często otrzymują 300–500 mg magnezu dziennie, zwykle podzielone na dwie dawki. Osoby z chorobami nerek powinny jednak skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji.

Sugerowana dawka: 310–320 mg dziennie dla kobiet i 400–420 mg dla mężczyzn

BIBLIOGRAFIA
1 Sport Sci Health, 2024; 20:715–26

eprasa.pl 48085a3ee1

5 prostych sposobów na uwolnienie powięzi

Ruch jest jednym z najlepszych sposobów na utrzymanie zdrowej powięzi. Kiedy długo siedzimy, odczuwamy stres lub wielokrotnie poruszamy się w ten sam sposób, tkanka powięziowa może tracić elastyczność i zdolność do płynnego przesuwania się względem innych tkanek. Oto pięć technik, zalecanych przez fizjoterapeutów, instruktorów jogi i terapeutów mięśniowo-powięziowych. Dokładne instrukcje ich wykonania można znaleźć w Internecie i na YouTube.

1. Rolowanie na wałku z pianki

Polega ono na przetaczaniu różnych części ciała po twardym cylindrze z pianki, dostępnym u fizjoterapeutów i w Internecie. Najczęściej poddawane rolowaniu są łydki, uda, pośladki i górna część pleców. Badania pokazują, że rolowanie może zmniejszać bolesność mięśni, poprawiać elastyczność i tymczasowo zwiększać zakres ruchu.

2. Rozciąganie kota

Pandykulacja, czyli świadome, powolne przeciąganie się i napinanie mięśni, które najczęściej wykonujemy tuż po przebudzeniu, jest naturalnym sposobem rozciągania i napinania mięśni przez kota. Po przebudzeniu spróbuj wyciągnąć ręce nad głowę, skierować palce stóp, delikatnie wygiąć i skręcić ciało, a następnie powoli się rozluźnić. Niektórzy terapeuci ruchowi uważają, że pomaga to zresetować napięcie mięśniowe i powięziowe.

3. Głęboki przysiad

W wielu tradycyjnych kulturach ludzie odpoczywają przez długi czas w pełnym przysiadzie. Utrzymywanie wygodnego przysiadu, z piętami na podłodze, jeśli jest to możliwe, delikatnie rozciąga stopy, łydki, biodra i dolną część pleców – wszystkie te obszary łączą się poprzez łańcuchy powięziowe.

4. Sprężyste ruchy powięziowe

Niemiecki badacz powięzi, Robert Schleip, spopularyzował lekkie, sprężyste ruchy, takie jak delikatne podskakiwanie, przeskakiwanie lub odbijanie się na mini trampolinie. Te rytmiczne ruchy mogą pomagać stymulować właściwości elastyczne powięzi i poprawiać krążenie krwi w tkankach łącznych.

5. Uwalnianie twarzy i żuchwy

Wiele osób utrzymuje napięcie w żuchwie, skroniach, czole i okolicy oczu. Delikatny masaż skroni, policzków i mięśni żuchwy, połączony z przesadnym ziewaniem i powolnymi ćwiczeniami otwierania ust, może pomóc złagodzić napięcie twarzy. Niektórzy ludzie zgłaszają silne reakcje emocjonalne, gdy uwalniają przewlekłe napięcie żuchwy. Pamiętaj jednak, że lepiej działać delikatnie i konsekwentnie przez dłuższy czas niż intensywnie. Agresywne rozciąganie może powodować uczucie stłuczenia lub bolesność tkanek.

nienie ograniczeń powięziowych pomiędzy czaszką a kością krzyżową[7].

Ciało przechowuje stres

Pogląd, że depresja, lęk i trauma zostają fizycznie uwięzione w ciele, od dawna funkcjonował na obrzeżach medycyny. Przez długi czas sceptycy odrzucali go jako pseudonaukowy żargon, ale był on przyjmowany przez wszystkich – od nauczycieli jogi po terapeutów zajmujących się traumą. Dziś nauka dotycząca powięzi przenosi tę rozmowę do głównego nurtu.

Popularna idea uwięzionego stresu zyskała szczególną popularność dzięki pracy holenderskiego psychiatry, Bessela van der Kolka, którego bestsellerowa książka *The Body Keeps the Score* przedstawia pogląd, że trauma jest nie tylko zapamiętywana przez umysł, ale również przenoszona przez ciało. Opisuje on osoby po traumie jako żyjące w ciągłym stanie walki lub ucieczki, z płytkim oddechem, zaciśniętymi szczękami, napiętymi ramionami i ograniczonym zakresem ruchu. „Osoby po traumie czują się niebezpiecznie we własnych ciałach przez cały czas" – mówi van der Kolk.

Terapeuci, tacy jak ci z Human Garage, którzy pomogli LeeAnn Rimes, są przekonani, po obserwowaniu tysięcy pacjentów, którzy w dramatyczny sposób uwalniają emocje poprzez terapię uwalniania powięzi, że to właśnie powięź przechowuje napięcie przez długi czas. „Wierzę, że różne części ciała przechowują różne emocje albo różne wspomnienia" – powiedział współzałożyciel Jason Van Blerk nadawcy Dr Ranganowi Chatterjee. Naukowcy są jednak bardziej powściągliwi w twierdzeniu, że powięź przechowuje wspomnienia lub traumę, ale otwarcie zastanawiają się, czy przewlekły stress emocjonalny z czasem nie przekształca tkanki łącznej ciała?

eprasa.pl 48085a3ee1

Niedawny przegląd psychiatryczny zaproponował, że powięź działa jako biologiczny pomost między ciałem a mózgiem, przekazując do układu nerwowego informacje o napięciu, postawie ciała, stanie zapalnym i wewnętrznym stanie fizjologicznym. Naukowcy z Arabii Saudyjskiej, Kanady i Chin zaproponowali niedawno teorię, że powięź funkcjonuje jako ogólnoustrojowa sieć czuciowa, głęboko powiązana z postawą ciała, bólem, stanem zapalnym i autonomicznym układem nerwowym. „Układ powięziowy nieustannie przekazuje do mózgu informacje o wewnętrznym stanie fizjologicznym organizmu, oferując wiarygodne ramy do zrozumienia, w jaki sposób napięcie somatyczne może korelować ze stanami emocjonalnymi" – napisali[8].

Powięź i depresja

Przywołują oni jedno z pierwszych badań, które bezpośrednio analizowało związek między powięzią a depresją. Niemiecki psycholog Johannes Michalak i jego współpracownicy, zrekrutowali 69 hospitalizowanych pacjentów psychiatrycznych z dużym zaburzeniem depresyjnym i przydzielili ich do wykonania albo pojedynczej sesji samodzielnego uwalniania mięśniowo-powięziowego przy użyciu wałków z pianki, albo ćwiczenia placebo. Okazało się, że pacjenci z depresją mieli mierzalnie sztywniejszą i mniej elastyczną tkankę mięśniowo-powięziową w górnej części pleców i szyi niż zdrowe osoby z grupy kontrolnej. U tych, którzy przeszli sesję uwalniania mięśniowo-powięziowego, odnotowano poprawę stanu emocjonalnego i zmniejszenie negatywnego nastawienia pamięciowego, które jest zazwyczaj uznawane za charakterystyczną cechę tego zaburzenia. „Charakterystyka tkanki mięśniowo-powięziowej może stanowić część depresyjnej konfiguracji wzajemnego powiązania procesów cielesnych i psychologicznych, które blokują podsystemy w samopodtrzymującej się konfiguracji utrzymującej depresję" – napisali naukowcy[9]. Było to małe badanie i obejmowało tylko jedną sesję z użyciem wałka z pianki, ale współgra ono z podstawowymi radami ze świata rozwoju osobistego. Na długo przed rozwojem badań nad powięzią eksperci od samopomocy obserwowali to samo zjawisko.

> Influencerzy twierdzą, że sztywność powięzi twarzy jest nie tylko źródłem napięcia i bólu, ale także przyczynia się do powstawania zmarszczek i zmian owalu twarzy

Amerykański mówca motywacyjny Tony Robbins od dziesięcioleci mówi, że emocje nie pozostają wyłącznie w umyśle, ale są przenoszone przez ciało. Zamiast czekać, aż poczujemy motywację, Robbins radzi najpierw zmienić swój stan poprzez działanie fizyczne: wyprostować się, głęboko oddychać, poruszać się inaczej, słuchać energicznej muzyki, tańczyć. Innymi słowy, radzi wykorzystywać dwukierunkową rozmowę między stresem psychicznym a ciałem, która z kolei wpływa na to, jak się czujemy.

Pomysł ten nie narodził się jednak w świecie samopomocy. Na długo przed tym, zanim influencerzy na Instagramie zaczęli publikować nagrania dotyczące uwalniania powięzi twarzy, biochemiczka Ida Rolf przekonywała, że tkanka łączna ciała zawiera klucz do postawy, ruchu i zdrowia. W latach 40. i 50. XX wieku opracowała autorski system rolfingu – intensywną, głęboką manipulację tkanek, mającą na celu reorganizację postawy i ruchu poprzez układ powięziowy. Jako jedna z pierwszych praktyków, którzy umieścili powięź w centrum zdrowia człowieka, zajmowała się tym długo przed tym, zanim naukowcy głównego nurtu zaczęli się nią interesować. Założony przez nią Rolf Institute nadal szkoli specjalistów w zakresie technik uwalniania powięzi.

Jeśli Rolf była pionierką pracy z powięzią, to fizjoterapeuta z Pensylwanii, John Barnes, był wizjonerem, który spopularyzował ją na szeroką skalę. Barnes, który zmarł w 2025 roku, przez dziesięciolecia nauczał techniki manualnej, która stała się znana jako uwalnianie mięśniowo-powięziowe. Podczas swoich seminariów wyszkolił tysiące praktyków. Jego wpływ można dostrzec wszędzie – od fizjoterapii, chiropraktyki i ośrodków leczenia przewlekłego bólu po ośrodki odnowy biologicznej.

Powięź w lustrze

Pomysł, że trauma emocjonalna może zostać osadzona w ciele w postaci napięcia, nie jest niczym nowym. Nowa jest natomiast idea, że te napięciowe węzły można znaleźć również na twarzy. Wraz z rozwojem terapii powięziowej jako fenomenu mediów społecznościowych, influencerzy zaczęli twierdzić, że zaburzenia powięzi twarzy powodują nie tylko napięcie i ból, ale także zmarszczki i wiotczenie skóry. Najbardziej prominentnym zwolennikiem tego poglądu jest Oscar Patel, internetowy twórca działający na pograniczu tzw. looksmaxxingu, czyli zwiększania atrakcyjności mężczyzn, pracy nad postawą, oddychaniem i terapii miofunkcjonalnych. Jego nagrania dotyczące uwalniania twarzy stały się wiralowe,

eprasa.pl 48085a3ee1

wprowadzając powięź do świata mediów poświęconych urodzie i poprawie atrakcyjności fizycznej. Patel odrzuca pogląd, że struktura twarzy jest niezmienna. Twierdzi, że twarz można zmieniać i kształtować za pomocą ćwiczeń, podobnie jak ciało. Jeśli złe nawyki żywieniowe i siedzący tryb życia mogą prowadzić do zwiększenia obwodu brzucha, złej postawy i chorób, to zdaniem Patela takie nawyki, jak nieprawidłowa postawa, oddychanie przez otwarte usta i garbienie się, mogą prowadzić do powstania tzw. szyi technologicznej, cofnięcia brody, wad zgryzu i innych nieestetycznych cech.

„Wasze kości nie są statyczne. Są dynamiczną, żywą tkanką" – mówi Patel i uczy swoich subskrybentów tzw. mewingu, ćwiczenia języka, wprowadzonego przez brytyjskich ortodontów Johna Mewa i Mike'a Mewa, którzy twierdzą, że język jest kluczową siłą, kształtującą twarz przez całe życie. Jego idealna pozycja spoczynkowa nie znajduje się na dnie jamy ustnej, lecz przy podniebieniu, przy delikatnie zamkniętych zębach. Taka pozycja sprzyja szerszym łukom zębowym, lepszemu funkcjonowaniu dróg oddechowych i silniejszemu rozwojowi żuchwy do przodu.

Oddychanie przez usta, wysunięcie głowy do przodu i zaokrąglenie ramion są przeciwieństwem idealnej postawy, co prowadzi do problemów, takich jak zmniejszenie podniebienia, cofnięcie linia żuchwy, bezdech senny oraz skrzywienie i zbyt ciasne ułożenie zębów. Bracia Mew wyprostowali zęby i poprawili wygląd wielu twarzy za pomocą swoich radykalnych idei ortotropowych. Jednak nawet oni byli sceptyczni, że po okresie nastoletnim można coś zdziałać w tym zakresie. Ale nie Patel. Dodał on do ćwiczeń „thumb pulling", czyli wkładanie kciuków do ust i naciskanie nimi na podniebienie, oraz „zygotaping", czyli oklejanie powięzi twarzy taśmą, aby utrzymywać usta zamknięte podczas snu. Jego ćwiczenia uwalniania mięśniowo-powięziowego obejmują ponadto rozciąganie wędzidełka – powięzi pod językiem – w celu prze-

BIBLIOGRAFIA

1. *Sport Sci Health*, 2024; 20: 715–26
2. *Int J Mol Sci*, 2025; 26(20): 10166
3. *Cureus*, 2025; 17(11): e96752
4. *Sports (Basel)*, 2026; 14(2): 82
5. *J Case Rep Studies*, 2019; 7(5): 504
6. *Foot (Edinb)*, 2014; 24(2): 66–71
7. *Int J Sci Healthcare Res*, 2021; 6(2): 332–372
8. *Int J Environ Res Public Health*, 2021; 18(15): 7807
9. *Front Psychiatry*, 2026; 17: 1687288
10. *Cognit Ther Res*, 2022; 46(3): 560–572
11. *J Nutr Health Aging*, 2007; 11(2): 99–110
12. *Curr Med Issues*, 2020; 18(4): 312–316
13. Arch Dermatol Res, 2005; 297(4): 147–53

Zapomniany minerał w tkance łącznej

Krzem w diecie jest pierwiastkiem śladowym, który odgrywa istotną rolę w utrzymaniu siły i odporności tkanki łącznej naszego organizmu. Przez dziesięciolecia pozostawał jednak w cieniu takich składników odżywczych, jak wapń, magnez i witamina C, jednak naukowcy od dawna podejrzewali, że jest on kluczowym składnikiem strukturalnym.

W przełomowym przeglądzie, badacz żywienia Ravin Jugdaohsingh zauważył, że gromadzące się przez ostatnie 30 lat dowody zdecydowanie wskazują, że krzem korzystnie wpływa na zdrowie kości i tkanki łącznej i może być kolejnym niezbędnym pierwiastkiem w naszej diecie[1]. Ma to szczególne znaczenie dla powięzi. Co zaskakujące, naukowcy nie badali dotychczas bezpośrednio suplementacji krzemu pod kątem zdrowia powięzi, choć krzem występuje w wysokich stężeniach w tkankach bogatych w kolagen, w tym w kościach, chrząstkach, ścięgnach i więzadłach oraz skórze. Uważają jednak, że krzem może wspierać tworzenie kolagenu i macierzy zewnątrzkomórkowej – strukturalnego rusztowania, które nadaje tkankom łącznym siłę i elastyczność. Badania dowodzą, że krzem odgrywa zasadniczą rolę we wzroście, rozwoju i regeneracji różnych rodzajów tkanki łącznej[2].

Badania na zwierzętach wykazały, że niedobór krzemu może upośledzać rozwój tkanki łącznej i szkieletu, natomiast badania z udziałem ochotników sugerują, że suplementacja krzemem może poprawiać jakość tkanek bogatych w kolagen. W jednym z nich kobiety, przyjmujące codziennie 10 mg krzemu w postaci stabilizowanego choliną kwasu ortokrzemowego przez 20 tygodni, doświadczyły poprawy elastyczności skóry i siły włosów oraz paznokci – trzech tkanek, które, podobnie jak powięź, w dużym stopniu zależą od zdrowia kolagenu[3].

Która forma jest najlepsza?

Poniżej najlepiej przebadane formy suplementów:

- stabilizowany choliną kwas ortokrzemowy (ch-OSA)
- kwas ortokrzemowy (OSA)
- monometylosilanetriol (MMST)

Krzem z suplementów nie rozpuści magicznie zrostów powięziowych, ale badania sugerują, że wspiera kolagenowe rusztowanie, nadające powięzi siłę i elastyczność. W większości badań klinicznych stosuje się dawki 5–10 mg krzemu pierwiastkowego dziennie, chociaż typowe spożycie z dietą (z produktów takich jak owies, jęczmień, piwo i fasolka szparagowa) wynosi 20–50 mg dziennie.

Woda krzemionkowa

Niektóre rodzaje wody zawierają duże ilości biodostępnej krzemionki. Jedna butelka wody o pojemności 500 ml dziennie może dostarczać nawet 45 mg krzemionki, co odpowiada ilości stosowanej w większości badań nad suplementami lub ją przewyższa.

BIBLIOGRAFIA

1. J Nutr Health Aging, 2007; 11(2): 99–110
2. Curr Med Issues, 2020; 18(4): 312–316
3. Arch Dermatol Res, 2005; 297(4): 147–53

eprasa.pl 48085a3ee1

ciwdziałania podwójnemu podbródkowi. Patel twierdzi, że przekształcił twarz swojej 58-letniej matki, a zdjęcia przed i po zdają się pokazywać, że zmarszczki mimiczne i pomarszczona skóra szyi zniknęły w ciągu sześciu miesięcy z twarzy kobiety. Zdjęcia jego samego oraz dziesiątek obserwujących z cofniętymi brodami, które zmieniły się w modele o wyraźnie zarysowanych szczękach, są dość spektakularne.

Zdjęcia przed i po, zamieszczane w Internecie, są jednak trudne do zweryfikowania, a zmiany postawy, oświetlenia i kąta kamery mogą powodować zaskakująco duże różnice. Czy zatem istnieją dowody naukowe potwierdzające to, czego naucza Patel?

Nie potrzeba pracy naukowej, aby wiedzieć, że ludzie noszą napięcie na twarzy. Jeden długi dzień przy komputerze wystarczy, aby poczuć że czoło się marszczy, zaciska szczęka, napinają skronie i boli szyja, pozostającą zbyt długo w pozycji wysuniętej do przodu.

Ma to sens, że napięcie twarzy może prowadzić z biegiem lat do widocznych zmian, które kojarzymy ze starzeniem się. Napięciowe bóle głowy są faktycznie opisywane w literaturze medycznej od dziesięcioleci, ale obecnie istnieje niewiele dowodów na to, że osoby dorosłe mogą zmieniać strukturę twarzy wyłącznie poprzez ćwiczenia. Mimo to jest jeszcze zbyt wcześnie, aby odrzucić ten ruch. Język jest faktycznie jednym z najsilniejszych mięśni ciała i łączy się poprzez złożoną sieć mięśni i powięzi z żuchwą, gardłem, szyją i górną częścią ciała. Kość jest żywą tkanką reagującą na siły mechaniczne – aparaty ortodontyczne są tego najlepszym dowodem. A powięź jest siłą, której potęga pozostawała nierozpoznana przez naukę i medycynę przez setki lat – aż do teraz. Popularność ruchu związanego z powięzią pokazuje, że jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, że postawa ciała, oddychanie, ruch i tkanka łączna mogą wpływać na nasze zdrowie – a być może nawet na nasze twarze – znacznie bardziej, niż kiedykolwiek wiedziała o tym medycyna.

Dzień, spędzony przed ekranem komputera, sprawia, że czujesz, jak czoło się marszczy, zaciska szczęka, napinają skronie i boli szyja, wysunięta zbyt długo do przodu.

REKLAMA

eprasa.pl 48085a3ee1

W jaki sposób nakarmić powięź?

Ta trójwymiarowa sieć tkanki łącznej, która otacza i przenika mięśnie, kości, nerwy i narządy potrzebuje naszego wsparcia, tak samo jak serce czy wątroba. Co zatem możemy zrobić, by wspomóc powięź i czuć się lepiej, zachować kondycję oraz zdrowie?

Nawadniaj się

Powięź wiąże wodę przez proteoglikany, cząstki zbudowane z białka i cukrów oraz kwas hialuronowy. Samo spożywanie wody nie nawadnia jednak macierzy tkanki łącznej – do tego potrzebne są pierwiastki: magnez, sód i potas, które utrzymują płyn w substancji podstawowej. Dlatego najlepiej jest sięgać po wody mineralne, nasycone potrzebnymi minerałami. Do tego, aby nawodnienie było skuteczne potrzebny jest ruch, który wymusza przemieszczanie płynów w powięzi.

Wzmacniaj kolagen

Włókna kolagenowe są podstawowym budulcem tkanki łącznej, a do ich wytworzenia organizm potrzebuje aminokwasów: glicyny, proliny, hydroksyproliny i lizyny. Ich najlepszym źródłem są długo gotowane wywary z kości i chrząstek, naturalne galarety, skóra drobiu, jaja i ryby.

Uzupełnij niedobory miedzi

Miedź sieciuje włókna kolagenu i elastyny, co nadają włóknom kolagenowym wytrzymałość mechaniczną i odporność na rozciąganie, stabilizując strukturę przestrzenną powięzi, zapewniając jej odpowiednią sztywność i elastyczność jednocześnie. Najlepszymi źródłami tego pierwiastka są: wątróbka, owoce morza (ostrygi, kraby), orzechy (orzechy nerkowca, laskowe), nasiona, kakao, pełne ziarna i rośliny strączkowe.

Nie zapomnij o witaminie C

Witamina C jest niezbędna do wytwarzania i stabilizacji włókien kolagenowych, budujących powięź. Znajdziesz ją m.in. w owocach rokitnika i dzikiej róży, natce pietruszki, czarnej porzeczce, czerwonej papryce, brukselce, brokułach i truskawkach.

Wspieraj fibroblasty cynkiem

To komórki wytwarzające kolagen i inne składniki tkanki łącznej. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebują cynku, który wspiera produkcję, remodelowanie macierzy i bierze udział w usuwaniu uszkodzonych włókien oraz zastępowaniu ich nowymi. Cynk znajdziesz w mięsie (wołowina, drób), podrobach, owocach morza, pestkach dyni, nasionach słonecznika, orzechach, pełnych ziarnach, roślinach strączkowych, jajach i kakao.

Siarka też jest ważna

Pierwiastek ten wchodzi m.in. w skład aminokwasów siarkowych, które tworzą mostki dwusiarczkowe, stabilizujące strukturę przestrzenną kolagenu i elastyny oraz bierze udział w powstawaniu istoty podstawowej powięzi, zapewnia także odpowiednie nawilżenie i amortyzację powięzi. Źródłem tego pierwiastka jest cebula, czosnek, warzywa kapustne i rośliny strączkowe, a spośród suplementów warto sięgnąć po metylosulfonylometan (MSM), organiczną formę siarki.

Zadbaj o źródła krzemu

Doskonałym dawcą stymulującego aktywność fibroblastów i syntezę kolagenu krzemu jest skrzyp polny (*Equisetum arvense*), pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) i rdest ptasi (*Polygonum aviculare*), a także pełne ziarna zbóż i wody mineralne.

Zadbaj o elastyczność

Gdy w organizmie utrzymuje się chroniczny, niski poziom stanu zapalnego, powięź traci elastyczność, staje się bardziej kleista i może powodować uczucie sztywności oraz ból. Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza EPA i DHA obecne w tłustych rybach i niektórych olejach roślinnych, to substancje o silnym działaniu przeciwzapalnym. Hamując wytwarzanie prozapalnych mediatorów, pomagają utrzymać powięź w lepszej kondycji: bardziej plastyczną, lepiej nawodnioną i mniej podatną na tworzenie się zrostów.

Pobudzaj wytwarzanie tkanki łącznej

Doskonale sprawdza się tu wąkrotka azjatycka (*Centella asiatica*, gotu kola), aloes zwyczajny (*Aloe barbadensis, Aloe vera*) i nagietek lekarski (Calendula officinalis) pobudzające wytwarzanie kolagenu i pozostałych składników tkanki łącznej, w tym powięzi.

ebrasa.pl 48085a3ee

Zioła wspomagające zdrowie kobiet

W ziołolecznictwie postrzegamy choroby jako zachwiania równowagi w pracy poszczególnych narządów ludzkiego organizmu. Wiele z typowo kobiecych problemów zdrowotnych może być skutecznie leczonych za pomocą ziół, zmian w diecie i stylu życia. Przedstawiam zatem proste metody uzyskania i utrzymania zdrowej równowagi kobiecego ciała. Zmagając się z wyzwaniami i trudnościami życia we współczesnym świecie, a także wobec coraz bardziej przeciążonego systemu publicznej opieki zdrowotnej, kobiety mogą uzbroić się w proste narzędzia, które pozwolą im zadbać o zdrowie swoje i swojej rodziny.

W zawodzie pielęgniarki kształciłam się na początku lat 90-tych, ale już na długo przed ukończeniem nauki wyzbyłam się wielu złudzeń. Miałam 20 lat i już wtedy było dla mnie jasne, że podawanie leków i interwencje chirurgiczne rzadko kiedy mają na celu zajęcie się przyczynami choroby. Miałam też wrażenie, że pomimo słusznych intencji i ideałów, ogół społeczeństwa zaczął traktować publiczną służbę zdrowia, jako receptę na wszystkie problemy. Zaraz po zdobyciu kwalifikacji zawodowych pielęgniarki, zaczęłam szkolić się w zakresie fitoterapii. Jednocześnie nadal pracowałam w zawodzie w klinikach o różnej specjalizacji oraz jako pielęgniarka w internacie szkoły zakonnej. W 2000 roku otworzyłam prywatny gabinet lekarski w Somerset i ostatecznie rozstałam się z pielęgniarstwem, gdy w 2011 roku adoptowałam dwójkę dzieci. Organizuję spacery i warsztaty na temat roślin leczniczych, przy okazji których zbieram rośliny do mojej apteczki.

Kobiety od dawna były związane z kultem roślin i wiedzą o ziołach służących do radzenia sobie zarówno z dolegliwościami kobiecymi, jak i problemami zdrowotnymi całej rodziny. Od starej wiedźmy czy znachorki, przez kury domowe, akuszerki i po prostu matki – wszystkie te kobiety znały dostępne w ich otoczeniu zioła i potrafiły wykorzystać je do leczenia powszechnych dolegliwości. Jednak na przestrzeni wieków ta wiedza i potencjał kobiet osłabły, ustępując miejsca rozwijającej się medycynie konwencjonalnej, zdominowanej w większości dyscyplin, poza pediatrią, psychiatrią i medycyną ogólną, przez mężczyzn.

Nauka samodzielności

W obliczu przyszłości, gdzie dostęp do bezpłatnej opieki zdrowotnej może być coraz bardziej ograniczany, mamy, w mojej ocenie, obowiązek uczyć nasze dzieci, jak działa ludzki organizm oraz czego potrzebuje, aby

eprasa.pl 48085a3ee1

funkcjonować prawidłowo. Jeśli zachęcimy kobiety do powrotu do korzystania z tradycyjnej wiedzy i metod leczniczych, z pewnością przekażą te umiejętności swoim dzieciom. Wobec coraz większego przeciążenia systemu publicznej opieki zdrowotnej, kobiety powinny uzbroić się w proste narzędzia, które pozwolą im zadbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Fitoterapeuci to jedyni specjaliści medycyny niekonwencjonalnej posiadający oficjalne uprawnienia do diagnozowania chorób. Konsultacja trwa zazwyczaj około godziny i obejmuje pełen wywiad z pacjentem, uwzględniający kwestie stosowanej diety i stylu życia. Dane te pozwalają terapeucie na zidentyfikowanie czynników, które mogły przyczynić się do wystąpienia choroby i dobranie właściwego zestawu ziół, które stosowane są zazwyczaj w postaci wyciągów na bazie alkoholu lub naparów do picia, przygotowanych specjalnie dla danej osoby. Fitoterapeuta udziela również rad i wskazówek w kwestiach związanych z dietą oraz stylem życia, dzięki którym pacjent dowiaduje się, co może zrobić, aby wspomóc prawidłowe funkcjonowanie swojego organizmu.

W moim gabinecie stykam się z szerokim wachlarzem schorzeń, ale zgłasza się do mnie znacznie więcej kobiet niż mężczyzn, a wiele z nich ma problemy zdrowotne charakterystyczne właśnie dla kobiet. Podczas konsultacji, bardziej niż na przepisywaniu ziół, mających na celu doraźną pomoc, skupiam się na wyjaśnianiu pacjentom, jak wprowadzić do ich codziennego życia to, czego ich organizm potrzebuje w dłuższej perspektywie. Wielu specjalistów od ziołolecznictwa prowadzi kursy, organizuje spacery i warsztaty dla osób, które chcą pogłębić swoją wiedzę na temat ziół.

System leczenia

Większość ogólnie dostępnych informacji na temat ziół skupia się na działaniu konkretnych roślin na określone dolegliwości. To, czego ja nauczyłam się z metody leczenia zwanej medycyną endobiogeniczną, to fakt, że wystąpienie choroby jest oznaką tego, że organizmowi brakuje czegoś, czego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Może być to element środowiskowy, emocjonalny, związany z żywieniem, a nawet coś, czego zabrakło w fazie rozwoju. Ciało jest w stanie dostosować się w krótkim czasie, ale później, gdy tkanki stają się nadmiernie obciążone lub przekrwione, w organizmie odkładają się nadmierne ilości hormonów i szkodliwych substancji, a niezbędne do prawidłowego funkcjonowania składniki odżywcze są na wyczerpaniu, może rozwinąć się stan chorobowy. Z punktu widzenia medycyny endobiogenicznej leczenie alopatyczne (medycyna konwencjonalna) zaburza tę naturalną zdolność adaptacyjną, a zatem jeśli nie skupimy się na przyczynie wystąpienia danej choroby, organizm będzie szukał innych sposobów dostosowania się. Może się to objawiać m.in. w postaci skutków ubocznych stosowania przepisanego leku. Oczywiście reakcja i metody adaptacyjne organizmów ludzkich różnią się między sobą, tym niemniej niektóre schematy można przypisać do określonych grup. W większości są to te rodzaje prawidłowości, które zostały opisane w tradycyjnych teoriach leczenia, na przykład w medycynie chińskiej i humoralnej (galenowskiej) oraz ajurwedzie.

Zioła lecznicze są na ogół bardzo bezpieczne i dobrze tolerowane. Istnieją pewne wyjątki, w przypadku reakcji z innymi substancjami. Na przykład, niektóre zioła potęgują działanie szlaku metabolicznego, w którym udział bierze cytochrom P450, enzym przyspieszający rozkład i eliminację leków. Wśród powszechnie znanych roślin, takie działanie ma na przykład dziurawiec. Zioła o takim działaniu mogą potencjalnie osłabiać działanie leków antykoncepcyjnych i przeciwzakrzepowych. Jednak w większości przypadków zioła są bezpieczne, niedrogie, łatwe do uprawy lub zbierania w ich naturalnych środowisku. Należy oczywiście upewnić się co do właściwego rozpoznania – dobry przewodnik po roślinach leczniczych to podstawa, a w przypadku zakupu ziół istotne jest sprawdzenie wiarygodności źródła pochodzenia.

Proste rozwiązania na powszechne kobiece dolegliwości

Część z najbardziej znanych roślin leczniczych o potwierdzonym pozytywnym wpływie na zdrowie kobiet, nie występuje w naturze na naszej szerokości geograficznej, ale wiele pospolitych ziół rośnie dziko na łąkach lub może być bez trudu uprawiana w przydomowym ogródku albo na balkonie. Można je stosować świeżo po zebraniu lub przetwarzać i przechowywać wyciskając sok, zamrażając, susząc w celu przygotowywania naparów, zalewając alkoholem, konserwując z cukrem lub miodem w postaci syropów albo macerując w occie lub oleju. Przekonałam się, że do wyleczenia wielu powszechnych kobiecych dolegliwości wystarczy zazwyczaj kilka ziół i zmian w diecie. Z mojego doświadczenia wynika, że przy odrobienie wiedzy, zastosowaniu ziół i samodzielnego leczenia w domu, można uniknąć konieczności stosowania leków, zmniejszyć dawki tych, już przyjmowanych, a nawet odstawić je zupełnie. Spójrzmy zatem, jak kobiety mogą wspomóc swoje zdrowie.

eprasa.pl 48085a3ee1

Zastosuj zdrową dietę

Tłumaczę moim pacjentom, że najważniejszym elementem dbania o zdrowie jest właściwa dieta. Jeśli dostarczamy organizmowi budulca niezbędnego do jego prawidłowego funkcjonowania, łatwiej będzie mógł dostosowywać się do wszelkich wyzwań, z którymi przyjdzie mu się zmierzyć. Odsetek produktów zbożowych w diecie większości mieszkańców zachodniego świata jest bardzo wysoki. Jestem przekonana, że wpływa to negatywnie na zdrowie układu pokarmowego oraz zaburza równowagę hormonalną organizmu, a działania te wzajemnie się potęgują. Zalecam zatem moim pacjentkom, aby unikały opierania swojej diety na produktach pszennych, a z czasem namawiam je do pieczenia chleba na zakwasie oraz wstępnego namaczania ziaren roślin strączkowych z upraw ekologicznych, dzięki czemu składniki odżywcza stają się łatwiej przyswajalne. Często doradzam także dietę bezzbożową gównie dlatego, że gluten nierzadko wywołuje reakcje alergiczne. I choć jestem sceptyczna wobec bezglutenowego szaleństwa, to z mojego doświadczenia wynika, że spożycie glutenu wiąże się często z zaburzeniami autoimmunologicznymi. Kolejną sprawą jest zawartość kwasu fitowego, obecnego w otrębach większości zbóż i roślin strączkowych, który wiąże się z minerałami w jelitach, szczególnie z żelazem, wapniem, magnezem i cynkiem, ograniczając ich wchłanianie. Traktuję poważnie także piętrzące się dowody na to, że stosowany w środkach ochrony roślin glifosat może zaburzać pracę układu hormonalnego organizmu.

Pamiętaj o fitoestrogenach

Dieta bogata w fitoestrogeny może pozytywnie wpłynąć na zdrowie hormonalne kobiet. Te selektywne modulatory receptora estrogenowego w swojej strukturze chemicznej przypominają endogenne estrogeny, ale są znacznie słabsze w działaniu. Zatem w przypadku dominacji estrogenów, zwykle z powodu osłabienia procesów ich eliminacji, np. w zespole napięcia przedmiesiączkowego, konkurują one o receptory, w wyniku czego ich działanie jest osłabione. Natomiast w przypadku obniżonej ilości estrogenów, np. w okresie menopauzy, zapewniają pewne wzmocnienie działania estrogenów, które bez ich udziału nie byłoby możliwe. Istnieje wiele badań, których autorzy próbują ustalić, czy selektywne modulatory receptora estrogenowego zwiększają ryzyko wystąpienia hormonozależnego raka sutka. Wnioski nie są jednak nigdy jednoznaczne, ponieważ nadal wiemy niewiele o chorobach nowotworowych w ogóle, a do ich wystąpienia przyczynia się tak wiele różnych czynników.

Wiemy, że podwyższony poziom estrogenów może przyczyniać się do powstawania mięśniaków macicy lub rozwoju raka piersi. Rośnie zaniepokojenie wpływem egzogennych estrogenów środowiskowych, takich jak bisfenole, wykorzystywane w produkcji tworzyw sztucznych, na nasze zdrowie. Wiadomo, że spożycie roślin z rodziny kapustowatych (brokuły, kapusta, jarmuż, kalafior itp.) sprzyja sprzęganiu estrogenów, umożliwiając tym samym eliminację ich nadmiaru. Włączenie ich do codziennej diety może być zatem korzystne dla zdrowia.

Zastosuj naturalne sposoby na kobiece problemy

Menopauza to z kolei sprawa, z którą kobiety zgłaszają się do mnie najczęściej. Zwłaszcza teraz, gdy w mediach zaczęły pojawiać się informacje o tym, że HTZ (hormonalna terapia zastępcza) może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi. U niektórych kobiet objawy menopauzy są na tyle uciążliwe, że mogą znacząco wpływać na komfort codziennego życia. Gorące poty i wzdęcia są częstą przyczyną niepokoju, zaburzeń snu i słabej koncentracji. Skutecznym środkiem łagodzącym pocenie się może być szałwia z uwagi na jej działanie osuszające. Tradycyjnie uważano ją za estrogenną. Wykazano również, że wpływa korzystnie na pamięć. Może być stosowana w postaci świeżej, suszonej lub jako wyciąg do trzech razy dzien-

eprasa.pl 48085a3ee1

> Pamiętaj, że wiele ziół wchodzi w interakcje z lekami, zatem ich zastosowanie należy omówić z lekarzem. Nie należy także samodzielnie zmieniać dawkowania leków i rezygnować z ich stosowania bez konsultacji z lekarzem

nie. Jeśli stosujemy ją w postaci naparu, najlepiej pić go na zimno. **Obfite miesiączki** są często leczone za pomocą pigułek antykoncepcyjnych. Wśród przyczyn ich występowania wymienia się anemię, która powoduje obfite miesiączki, ale może też być ich następstwem, problemy z tarczycą, mięśniaki macicy, okres perimenopauzy lub endometriozę. Mogą je wywołać także antykoncepcyjne wkładki wewnątrzmaciczne. Znacznie rzadziej występują jako skutki uboczne stosowania leków przeciwzakrzepowych. Ich przyczyną mogą być też nowotwory. Z punktu widzenia ziołolecznictwa, dominacja estrogenowa przyczynia się do powstania grubszej warstwy endometrium podczas trwania cyklu, prawdopodobnie dlatego, że wątroba nie rozkłada i nie eliminuje skutecznie estrogenów z organizmu. Aby poprawić skuteczność tej eliminacji, zalecam codzienne spożywanie roślin kapustowatych. Przywrotnik jest z kolei rośliną o działaniu ściągającym, od zawsze uznawaną za progestagenową. Jej rozkurczowe działanie jest wykorzystywane do zmniejszenia ciężkich krwawień menstruacyjnych. Pokrzywy mają za to działanie ściągające, są również znakomitym źródłem wielu witamin i minerałów – w tym witaminy C i żelaza. Owoce róży mają właściwości chłodzące, ściągające i są lekko gorzkawe, mogą zatem zmniejszać krwawienie i przekrwienie miednicy oraz wspomagać pracę wątroby. Stosuję je także, aby pomóc kobietom w wyznaczaniu zdrowych granic i zwiększeniu dbałości o siebie, kiedy są nadwyrężone emocjonalnie. Połączenie tych trzech ziół daje przyjemny w smaku napar. Nie brakuje ich w naturze i można łatwo zebrać ich duże ilości, które można zasuszyć i stosować, według potrzeb, przez cały rok.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego to uogólnienie stworzone na potrzeby nazwania wielu różnych objawów, w tym m.in. tkliwości piersi, wzdęć, wahań nastroju i zwiększonego łaknienia. W ziołolecznictwie

REKLAMA

zakładamy, że i te przypadłości związane są ze słabą eliminacją estrogenów i ekspozycją na egzogenne estrogeny środowiskowe. Również w tym przypadku zalecana jest dieta bogata w rośliny z rodziny kapustowatych oraz fitoestrogeny. Uwzględnienie gorzkich ziół w diecie wpływa korzystnie na pracę wątroby i dodatkowo wspomaga usuwanie estrogenów. Jeśli występuje nadmierna wrażliwość piersi, polecam picie wstępnie lekko wypalanego korzenia mniszka lekarskiego. Świetnie zastąpi nam kawę, wspomoże wątrobę i nerki, a jego moczopędne działanie złagodzi wzdęcia. Kofeina nasila za to uczucie tkliwości piersi. Korzystny wpływ na funkcjonowanie wątroby mogą mieć wszystkie odmiany sałaty o gorzkim smaku oraz cytrusy, na przykład cytryna (zwłaszcza skórka) i grejpfrut.

Bóle menstruacyjne (*dysmenorrhea*) można podzielić na dwa rodzaje – bóle zastoinowe i skurczowe. Bóle o podłożu zastoinowym pojawiają się na kilka dni przed miesiączką i ustępują wraz z wystąpieniem krwawienia. Ich przyczyną jest słaby przepływ krwi w miednicy, którego źródeł należy zazwyczaj szukać w zachwianiach równowagi organizmu. Jednym z prostych sposobów radzenia sobie z nimi, jest zadbanie o wątrobę poprzez wprowadzenie do diety wymienionych powyżej pokarmów o gorzkim smaku oraz wspomaganie przepływu krwi przez naczynia krwionośne w obrębie miednicy przy użyciu rozgrzewających przypraw, takich jak imbir czy cynamon. Krwawnik pospolity, występujący dość powszechnie na łąkach, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i jest wykorzystywany do pobudzania krążenia i regulowania przepływu krwi. Kurczowe bóle menstruacyjne pojawiają się natomiast, gdy zaczyna się krwawienie. Ich wystąpienie powiązane jest z zaburzeniem równowagi prostaglandyn i w wielu przypadkach, aby się z nimi uporać, wystarczy uzupełnić dietę o wysokiej jakości tłuszcze omega-3. Sardynki lub makrele w puszce są tanim wydajnym źródłem tych tłuszczów i można spożywać je do trzech razy w tygodniu. Pojawienie się skurczy można oznaczać także, że organizm potrzebuje większej dawki magnezu. W przypadku stosowania diety o wysokiej zawartości węglowodanów, dla prawidłowego metabolizmu niezbędne są duże ilości magnezu, ale fityniany w ziarnach wiążą się z magnezem i osłabiają jego wchłanianie, co jest kolejnym argumentem przemawiającym za wyeliminowaniem z diety produktów zbożowych. Duże ilości magnezu znajdują się w kakao – to świetny pretekst, aby przed miesiączkę pozwolić sobie na trochę wysokiej jakości gorzkiej czekolady! Liście malin w postaci przyjemnego w smaku naparu o działaniu wzmacniającym mięśnie macicy można stosować trzy razy dziennie, w dwóch tygodniach poprzedzających wystąpienie miesiączki, aby złagodzić skurcze. Działanie przeciwskurczowe wzmocni dodatkowo dodanie świeżo startego imbiru lub szczypty pieprzu cayenne. Oba te dodatki działają również rozgrzewająco. Wrotycz maruna (złocień maruna) to kolejna roślina, która zawiera związki regulujące wydzielanie prostaglandyn prozapalnych. Jest łatwa do uprawy w ogrodzie lub doniczce. Najlepsze efekty daje przyjmowanie świeżych liści, które można zrolować i połknąć, jak pigułkę, popijając dużą ilością wody. Przeżuwanie liścia może u niektórych osób spowodować powstanie pęcherzyków wewnątrz jamy ustnej, dlatego najlepiej połykać je w całości. Można też przygotować wyciąg z całej rośliny wraz z kwiatami. W tym celu należy macerować roślinę w wódce: posiekać na drobne kawałki, napełnić nimi słoik i zalać alkoholem. Tak przygotowaną pozostawić do nasiąknięcia na dwa tygodnie, następnie odfiltrować i zabutelkować. Stosować jedną łyżeczkę rozcieńczoną w niewielkiej ilości wody, dwa razy dziennie. Roślina ta sprawdza się również znakomicie zapobiegawczo w przypadku hormonalnych bólów głowy i migreny.

Zapalenie pęcherza moczowego jest zmorą wielu kobiet. Jego przyczyną jest zazwyczaj zanieczyszczenie cewki moczowej bakteriami przeniesionymi z odbytu. Występuje ono również w następstwie intensywnych stosunków seksualnych, w wyniku których doszło do zasinienia cewki moczowej, dlatego przypadłość ta nazywana jest również chorobą nowożeńców, (tzw. syndrom miesiąca miodowego). Można je leczyć w warunkach domowych. Należy wyeliminować z diety wszelkie napoje zawierające cukier, w tym soki owocowe. Nawet sok żurawinowy ma wysoką zawartość cukru, a ten jest pożywką dla bakterii. Pomocny może być natomiast suplement z wyciągiem z żurawiny, który zapobiega przyleganiu bakterii do ściany pęcherza. Odstaw zatem napoje gazowane, kawę i herbatę i pij dużo świeżej wody. Doskonale sprawdza się woda jęczmienna, która jest środkiem łagodzącym podrażnienia błon śluzowych, przynoszącym ulgę przy zapaleniach pęcherza moczowego. Możesz także przygotować herbatkę zioło-

BIBLIOGRAFIA

1. www.gmc-uk.org/chapter_1_SOMEP_2015.pdf_635001394.pdf
2. https://ehjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12940-016-0117-0
3. http://onlinelibrarywiley.com/doi/10.1002/9783527684403.eh13/summary
4. https://www.researchgate.net/publication/240579847_Diet_and_Estrogen_Status_The_Cruciferous_Connection
5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18350281
6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1855626

eprasa.pl 48085a3ee1

wą, łączącą w sobie antybakteryjne działanie tymianku (można dodać zarówno świeży, jak i suszony), kojące i przeciwzapalne właściwości kłącza perzu oraz gorycz ziela nawłoci o działaniu wzmacniającym i moczopędnym – można ją pić w dowolnych ilościach, bez względu na porę dnia. Właściwe działanie terapeutyczne gwarantuje wywar przygotowany z 10 g ziół w litrze wody.

Zwalcz stres i niepokój

Gdyby zgłosiła się do mojego gabinetu kobieta, która powiedziałaby, że nie cierpi na żadne z powyższych dolegliwości, natychmiast chciałabym zamienić się z nią miejscami lub dowiedzieć się, jak tego dokonała! Współczesne kobiety żyją pod ogromną presją konieczności łączenia kariery zawodowej z prowadzeniem domu i dbaniem o rodzinę, rzadko kiedy mogąc liczyć na wsparcie. Oczekiwania wobec życia rodzinnego są teraz większe niż kiedykolwiek i to właśnie kobiety przeważnie ciosą na barkach cały ten emocjonalny ciężar. Jak wiemy zapracowanie jest choroba naszych czasów, dlatego tak ważne jest, aby znaleźć czas na odpoczynek i regenerację. Sposób w jaki odpoczywamy może być dowolny, w zależności od tego, co według na nas działa najlepiej. Może to być spacer na łonie natury, joga, *tai-chi*, gimnastyka, medytacja, zabiegi odprężające ciało, uprawianie sztuki lub czytanie. Nic złego nie ma też w krótkiej drzemce w ciszy. Należy unikać sięgania po kofeinę, ponieważ w dłuższej perspektywie pozbawia nas ona energii. Łatwo ulec pokusie polegania na cukrze, bo daje nam natychmiastowy zastrzyk energii, ale cukier we krwi działa jak jo-jo, powoduje nagłe skoki i spadki energii. Zamiast tego, warto zadbać o utrzymanie stałego poziomu energii dostarczając organizmowi dobrych tłuszczów i białka z jaj, ryb, orzechów i nasion. Jako wsparcie funkcji nadnerczy (gruczoły wydzielające tzw. hormony stresu) możemy dodawać także do jedzenia łyżeczkę nasion pokrzywy dziennie lub zjadać je wymieszane z jogurtem.

Melisa lekarska jest wspaniałym zielem poprawiającym nastrój i kojącym nerwy. Najlepiej działa w postaci herbaty ze świeżych liści, ale można robić z niej również wyciąg lub suszyć i przechowywać do użytku w miesiącach zimowych. Ma właściwości przeciwwirusowe, a badania pokazują, że olejek z niej pozyskany jest szczególnie skuteczny w walce z wirusem wywołującym opryszczkę, półpasiec i ospę wietrzną. Rumianek to z kolei ziele o działaniu odprężającym. Dla mnie jest niejako rośliną matką, jest jak uspokajający uścisk, którego potrzebujemy, gdy sprawy zaczynają nas przerastać i nie chcemy poddać się pierwszej reakcji z rodzaju „walcz lub uciekaj". Stosuję go, aby złagodzić objawy związane ze stresem: ściśnięcie i nerwobóle żołądka lub zespół jelita drażliwego, a także aby wyciszyć reakcje histaminowe w przypadku alergii, ułatwić zasypianie i uśmierzyć ból poprzez rozluźnienie napiętych mięśni. Rumianek rośnie i sam się wysiewa na niezagospodarowanych terenach, jeśli tylko obszar ten pozostaje nienaruszony. Zbieranie pojedynczych kwiatów jest bardzo czasochłonne, ale już 10 świeżych kwiatów wystarczy do przyrządzenia pełnowartościowego naparu. Jeśli planujemy go przechowywać, należy zbierać całe kwiatostany, ponieważ zielone części mają również łagodne działanie i mogą być wykorzystywane do przygotowania wyciągu lub zasuszone i stosowane w naparach.

Oczywiście udało mi się w tym miejscu jedynie nakreślić ogólny kształt dużo obszerniejszego tematu. Istnieje jednak wiele znakomitych książek i innych zasobów, z których można skorzystać. Warto także udać się po poradę do dyplomowanego fitoterapeuty.

Zoe Hawes, fitoterapeutka

Zoe Hawes, Herbs for women's health, Journal of Holistic Healthcare, Vol. 14, Issue 2, Summer 2017, wydawany przez British Holistic Medical Association

REKLAMA

Ukryte bogactwo

Dlaczego tak mało mówi się o niedoborach miedzi?

Żelazo zawsze uchodziło za pierwiastek, którego najbardziej nam brakuje, ale niektórzy eksperci zaczynają dostrzegać, że to właśnie miedź powinna znaleźć się w centrum uwagi.

Minęły już czasy, pomijając nieliczne już na szczęście ubogie i borykające się z głodem kraje, kiedy ludzie chorowali i umierali z powodu ciężkiego niedożywienia lub cierpieli na choroby, takie jak szkorbut (niedobór witaminy C) lub pelagra (deficyt witaminy B3). W krajach zachodu mamy obecnie do czynienia z innym, zadziwiającym zjawiskiem, określanym jako niedożywienie jakościowe – jesteśmy najedzeni i jednocześnie niedożywieni, bo pokarm, choć kaloryczny, jest ubogi w kluczowe składniki odżywcze. Jednym z nich jest miedź, a objawy jej niedoborów nazbyt często przypominają symptomy poważnych chorób.

Przewlekły niedobór biodostępnej miedzi prowadzi do coraz częściej rozpoznawanego stresu oksydacyjnego, zaburzeń funkcji układu odpornościowego i stanów zapalnych[1]. Może on również leżeć u podłoża całej gamy chorób autoimmunologicznych, od choroby Alzheimera i choroby niedokrwiennej serca po osteoporozę[2].

W niektórych badaniach niedobór miedzi określa się mianem „epidemii", która wywołuje objawy, takie jak pogorszenie wzroku, anemia, neuropatia, a nawet rak kości[3]. Jednocześnie zdecydowana większość publikacji określa niedobór miedzi jako rzadki, twierdząc, że jego najczęstsze objawy, takie jak zmęczenie i stres oksydacyjny, wynikają raczej z niedoboru żelaza w diecie.

Winą obarcza się żelazo

Zmęczenie definiuje się jako wyczerpanie i brak energii, które utrudniają wykonywanie codziennych czynności. Przewlekłe zmęczenie często wiąże się z zaburzeniami metabolizmu żelaza, które jest składnikiem hemoglobiny – białka, znajdującego się w czerwonych krwinkach, które transportuje tlen po całym organizmie, oraz mioglobiny, białka, magazynującego tlen w tkankach mięśniowych, w tym w mięśniu sercowym[4]. Ferrytyna to kolejne ważne w tej układance białko, które magazynuje żelazo przede wszystkim w wątrobie i szpiku kostnym. Gdy żelaza jest za mało, liczba czerwonych krwinek, zdolnych dostarczać tlen komórkom i mitochondriom, ulega obniżeniu. A że mitochondria to or-

eprasa.pl 48085a3ee1

ganelle wytwarzające energię dla organizmu (w formie adenozynotrójfosforanu, ATP), niedobór żelaza prowadzi do przewlekłego zmęczenia.

Od 1941 roku, kiedy Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) po raz pierwszy ustaliła zalecane dzienne spożycie (RDA) witamin i minerałów, mieszkańcy krajów rozwiniętych przyjmują coraz więcej żelaza. Obecne RDA dla żelaza wynosi 15–18 mg. Kiedy jednak zsumujemy typowe dzienne spożycie, które często obejmuje także przetworzone produkty, wzbogacane żelazem w postaci jonów żelaza(II), takie jak biały chleb, płatki śniadaniowe, makaron i ryż, staje się oczywiste, że przeciętne spożycie żelaza znacznie przekracza dzienne zapotrzebowanie.

Załóżmy na przykład, że śniadanie składa się ze wzbogacanych żelazem płatków (1 filiżanka zawiera 10,8 mg żelaza) albo ze wzbogaconego białego tosta, gdzie jedna kromka zawiera 1 mg żelaza. Na lunch jemy standardowe danie z kotletem lub hamburgera o masie około 170 g, przygotowanego z chudej mielonej wołowiny, co dostarcza 46 mg żelaza, a jak dodamy do tego ser – 1,9 mg żelaza, podczas gdy sama bułka do hamburgera zawiera 2 mg żelaza. Na kolację jemy za to wzbogacony makaron spaghetti (3 mg żelaza na filiżankę) z sosem pomidorowym (2 mg żelaza) i klopsikami (około 23 mg żelaza na porcję). Daje nam to 89,7 mg żelaza w ciągu jednego dnia. Jeśli dodamy do tego suplement witaminowo-mineralny, zawierający 12 mg żelaza, okazuje się, że przeciętny mieszkaniec Zachodu spożywa co najmniej 100 mg żelaza dziennie.

Mimo to, według większości badań, niedobór żelaza nadal pozostaje główną przyczyną anemii, dotykającej ogromną liczbę ludzi na całym świecie, przyczyniając się do znacznego globalnego obciążenia zdrowotnego[5]. Pracownicy ochrony zdrowia na całym świecie, widząc wyniki badań krwi, regularnie wykazujące niski poziom żelaza i ferrytyny, automatycznie zalecają dostępne bez recepty suplementy, które mogą zawierać nawet 65 mg żelaza w jednej dawce. Znacząco zwiększa to już i tak pulę żelaza w naszej diecie. W związku z rzekomo stale rosnącym zapotrzebowaniem, przewiduje się, że światowy rynek suplementów żelaza wzrośnie z 2,79 mld dolarów w 2025 roku do 3,89 mld dolarów w 2034 roku.

Karen Gadol, 65 lat, asystentka medyczna

Pod koniec lat 90. ubiegłego wieku, Karen ukończyła kursy i uzyskała licencję asystentki medycznej. Miała wymagającą nową pracę, przeszła rozwód i znajdowała się pod ogromnym stresem. „Szczerze mówiąc, patrząc wstecz, sądzę, że mój układ nerwowy był po prostu przeciążony" – mówi. „Powodowało to różnego rodzaju dziwne objawy neurologiczne".

Cierpiała na zmęczenie, bóle całego ciała, drętwienie, mrowienie i inne nietypowe objawy, które przemieszczały się z jednego miejsca w drugie. Poszła do internisty, następnie do neurologa, a potem do kolejnego internisty. Wykonano jej rezonans magnetyczny oraz wszelkie możliwe badania krwi, ale nikt nie potrafił znaleźć przyczyny.

„Na szczęście natknęłam się na prace Morleya i rozpoczęłam Root Cause Protocol. Dzięki temu wyzdrowiałam ze wszystkiego, na co cierpiałam" – mówi. „Oznaczało to wiele zmian. Przestałam przyjmować duże dawki witaminy D i cynku. Zadbałam o odpowiednią mineralizację organizmu i oczywiście dodałam miedź".

Dziś Karen ma 65 lat, nie przyjmuje żadnych leków i nie ma objawów. Jest bardzo aktywna, z radością pracuje i, jak mówi: „po prostu żyje".

Inne spojrzenie na sprawę

Znaczna część literatury naukowej z całego świata utrzymuje, że większość, jeśli nie wszystkie, chorób, w tym utrzymujące się zmęczenie, jest spowodowana przez stres oksydacyjny. Niestety, lekarze nie zdają sobie sprawy, że znaczna część tej literatury wskazuje dysfunkcję komórkową jako pierwotną przyczynę stresu oksydacyjnego. Z kolei dysfunkcja ta ma wynikać z nierównowagi między trzema kluczowymi minerałami: miedzią, żelazem i magnezem[6]. Morley Robbins, twórca Root Cause Protocol i ekspert w dziedzinie funkcjonalnej diagnostyki żywieniowej, zgadza się z tym poglądem: „Kiedy tlen nie może zostać aktywowany przez miedź w mitochondriach (chodzi o proces rozdzielania cząsteczki tlenu i łączenia jej z wodorem, który zachodzi z udziałem miedzi), aby wytworzyć wodę i uwolnić cząsteczki energii, dochodzi do stresu oksydacyjnego, czyli powstawania wolnych rodników tlenowych".

„Badania, sięgające aż 1928 roku dowodzą, że brak biodostępnej miedzi powoduje gromadzenie się żelaza w tkankach, zwłaszcza w wątrobie, gdzie nie powinno go być[7]. Wywołuje to kaskadę procesów stresu oksydacyjnego w komórkach i mitochondriach, które powodują zmęczenie oraz tworzą podłoże dla przewlekłych schorzeń, takich jak stłuszczenie wątroby. Niedobór miedzi i wzrost poziomu żelaza radykalnie zwiększają również tempo zużywania magnezu, prowadząc do jego wyczerpania".

Robbins twierdzi, że opracowanie teorii, dotyczącej wpływu wzajemnego oddziaływania miedzi, żelaza i magnezu na stres oksydacyjny oraz zdrowie, zajęło mu 7 lat. Opierała się ona na jego pracy z klientami i na

eprasa.pl 48085a3ee1

Protokół leczenia przyczynowego, tzw. Root Cause Protocol M. Robbinsa

Poniżej przedstawiono najważniejsze elementy protokołu Morleya Robbinsa – to holistyczny program zdrowotny, stworzony przez amerykańskiego badacza i eksperta ds. żywienia, który koncentruje się na przywracaniu prawidłowej gospodarki mineralnej komórek, ze szczególnym uwzględnieniem równowagi między magnezem, miedzią a żelazem.

Faza I

Przestań przyjmować żelazo Dotyczy to suplementów oraz żywności wzbogacanej żelazem.

Zmień schemat suplementacji Przestań przyjmować witaminę D, wapń, cynk oraz wszystkie syntetyczne formy witaminy C.

Zmień dietę Przestań spożywać syrop glukozowo-fruktozowy, sztuczne substancje słodzące oraz oleje bogate w kwasy omega-6, takie jak olej sojowy czy rzepakowy.

Spożywaj odpowiednią ilość tłuszczów Wybieraj zdrowe tłuszcze zamiast stosowania diety niskotłuszczowej.

Unikaj fluoru Przestań używać produktów zawierających fluor.

Faza II

Pij sok pomarańczowy i elektrolity Zacznij odżywiać nadnercza i wątrobę, pijąc codziennie 120 ml świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego z dodatkiem ¼ łyżeczki kamienia winnego i ¼ łyżeczki soli morskiej.

Przyjmuj magnez Zacznij uzupełniać minerały za pomocą kropli mineralnych lub magnezu, stosowanego przezskórnie. „Z klinicznego punktu widzenia kluczowe jest wchłanianie" – mówi Edwards. „Magnez jonowy wchłania się w 100%. Dobrze sprawdza się również magnez w technologii przedłużonego uwalniania (SRT), działający przez 8 godzin, albo magnez w postaci bisglicynianu". Optymalna dawka magnezu wynosi 5 mg na 0,5 kg masy ciała dziennie.

Przyjmuj prawdziwą witaminę C Zacznij stosować organiczny kompleks witaminy C, pochodzący z pełnowartościowej żywności. Rozpocznij od dawki nie większej niż 400 mg dziennie.

Przyjmuj biodostępną miedź Zacznij od 4–6 mg dziennie.

Faza III

Przyjmuj olej z wątroby dorsza Jest on źródłem naturalnie występującej witaminy A w postaci retinolu, który aktywuje biodostępną miedź i pomaga regulować poziom żelaza w organizmie.

Jedz produkty bogate w miedź Najlepszą formą miedzi jest ta pozyskiwana z żywności, dlatego należy spożywać organiczne, pełnowartościowe produkty i zboża. Najlepszym źródłem miedzi są podroby, zwłaszcza wątroba wołowa.

Starannie wybieraj wodę Pij filtrowaną wodę mineralizowaną.

Przyjmuj odpowiednie suplementy Potrzebujesz dodatkowo m.in. tauryny, boru i jodu.

Oddawaj krew M. Robbins, podobnie jak inni lekarze stosujący ten protokół, zaleca oddawanie krwi lub upust krwi, jeśli poziom żelaza w hemoglobinie znacznie przekracza 14 g/dl. Zwykle wystarczy oddać krew 1-2 razy do roku, aby utrzymać prawidłowy poziom żelaza u kobiety przed menopauzą.

Działaj stopniowo Specjaliści zalecają wprowadzanie protokołu powoli i nieskomplikowanie. Nie musisz robić wszystkiego, co obejmuje protokół. Wybierz te elementy, które najłatwiej rozpocząć lub zakończyć.

Zaufaj organizmowi Przede wszystkim zaufaj organizmowi i pozwól mu zdecydować, co zrobić ze wszystkimi zmianami i dostarczanymi substancjami. „Nie stresuj się, zwłaszcza wynikami badań" – mówi Edwards. „Badania laboratoryjne mają znaczenie, ale na wyniki wpływa wiele czynników, szczególnie jeśli żyjesz w typowym zachodnim środowisku. Będą się z czasem zmieniać, ponieważ zaczynasz z poziomu, który jest bardzo zaburzony na wielu różnych wewnętrznych szlakach. Działaj powoli i pamiętaj, że organizm będzie zdrowiał w sposób, którego potrzebuje i który jest dla niego właściwy".

eprasa.pl 48085a3ee1

setkach badań, wskazujących w tym kierunku. W szczególności korzystał z pracy sir Douglasa Kella, dotyczącej nieprawidłowej chelatacji żelaza, jako główny czynnika, przyczyniający się do rozwoju chorób naczyniowych oraz innych postępujących chorób zapalnych i zwyrodnieniowych[8].

Interakcja żelaza i miedzi

Miedź ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, działa także przeciwzapalnie, wspiera przewód pokarmowy, poprawia funkcjonowanie mózgu i wzmacnia odporność. Badania pokazują, że spowalnia również pogorszenie funkcji poznawczych[11]. Suplementacja miedzią znacząco obniża poziom cytokin prozapalnych w organizmie[12], a spożywanie jej wiąże się również z niższym ryzykiem zgonu z jakiejkolwiek przyczyny[13]. Warto jednak wiedzieć, że miedź i żelazo współdziałają. Żelazo transportuje tlen, a miedź nie tylko reguluje transport żelaza we krwi, lecz także bierze udział w przemianach transportowanego w niej tlenu. Z powodu tej dynamicznej zależności, bez wystarczającej ilości biodostępnej miedzi, organizm nie jest w stanie wytworzyć potrzebnej mu energii, a stan zdrowia ulega pogorszeniu. Oprócz opisanych wyżej kluczowych funkcji, miedź jest niezbędna także do optymalnego działania enzymów i przenoszenia elektronów w komórce. Kolejnym poważnym problemem, wynikającym z tej zasadniczej nierównowagi między miedzią, magnezem i żelazem, jest narastający niedobór ceruloplazminy[14]. „To główne białko antyoksydacyjne naszego metabolizmu, zawierające miedź, które reguluje w organizmie status żelaza, miedzi i tlenu. Ceruloplazmina jest słońcem całego naszego metabolicznego wszechświata" – mówi Robbins. „Różnorodność tego białka jest zdumiewająca. Ma ono bowiem zdolność odczytywania każdej sytuacji w organizmie i wytwarzania tego, czego organizm potrzebuje. Pełni co najmniej 20 funkcji enzymatycznych w wątrobie, oczach, mózgu, nerkach, gonadach, macicy i łożysku – by wymienić tylko kilka kluczowych miejsc jej syntezy. A do działania potrzebuje miedzi".

Badania, sięgające aż 1928 roku wskazują, że niedobry miedzi przyczyniają się do kumulacji żelaza w tkankach, czyli tam, gdzie nie powinno go być

Jedną z najważniejszych funkcji tego białka zależnego od miedzi jest zdolność zmiany stanu elektronowego żelaza z potencjalnie toksycznej postaci Fe^{2+} do Fe^{3+}. Żelazo hemowe (Fe^{2+}), jest jednym ze składników wzbogacających, występujących w wielu przetworzonych produktach spożywczych. Fe^{2+} powinno zostać wchłonięte w jelicie cienkim, gdzie zostaje utlenione do formy niehemowej (Fe^{3+}), zanim trafi do krwiobiegu. Za każdym razem, gdy żelazo musi przejść przez błonę komórkową, konieczna jest zatem zmiana jego wartościowości elektronowej i to właśnie miedź umożliwia tę przemianę. Bez niej żelazo nie może być transportowane we krwi. Bardziej toksyczne żelazo hemowe zatrzymuje się w tkankach, gdzie zaburza prawidłowe funkcjonowanie komórek i uszkadza takie narządy, jak wątroba, żołądek, serce oraz naczynia krwionośne. Na tym polega regulowanie gospodarki żelazowej – stan, który lekarze nieustannie mylą z niedoborem żelaza. Według Robbinsa czę-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MIEDŹ CHELAT

Miedź chelat Singularis® Superior zawiera chelat miedzi w kapsułkach wegańskich. Miedź przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu odpornościowego i nerwowego oraz jest silnym antyoksydantem, który pomaga usuwać wolne rodniki z organizmu. Przyczynia się również do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i prawidłowej pigmentacji skóry i włosów. Miedź pomaga w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2026 r.

eprasa.pl 48085a3ee1

Dr Michael Grossweiler, 64 lata, stomatolog

Michael jest dentystą, ma także wykształcenie w dziedzinie genetyki drobnoustrojów i mikrobiologii. Po operacji szczęki zaczął zmagać się z objawami neurologicznymi i narastającym ogólnym zmęczeniem. Rozpoczął badania nad funkcjonowaniem mitochondriów i produkcją ATP, po czym natrafił na prace M. Robbinsa. Będąc pod wrażeniem, spotkał się z nim i zdecydował się wypróbować Root Cause Protocol.

„Jeśli chodzi o nowe rzeczy, zawsze jestem pacjentem numer jeden" – mówi Michael. „Postanowiłem więc tego spróbować".

Objawy neurologiczne stopniowo się zmniejszyły, a następnie zniknęły, ale minęły około 3 miesiące, zanim naprawdę zaczął zauważać wzrost poziomu energii. Wtedy uświadomił sobie również, że 2–4 mg miedzi dziennie nie stanowiło dla niego wystarczającej dawki.

„Muszę przyjmować od 6 do 8 mg dziennie, aby utrzymać poziom energii –prawdopodobnie z powodu wieloletniej ekspozycji na rtęć. Poza tym jestem starszy. Moje dzieci, w wieku 18 i 20 lat, zaczęły to stosować i w ciągu tygodnia poczuły się świetnie".

Robbins zaczął również pomagać Michaelowi w rozwiązywaniu niektórych problemów jego pacjentów, zwłaszcza niepowodzeń implantacji, spowodowanych ogólnym pogorszeniem zdrowia kości. Z czasem Michael zauważył, że jego pacjenci dobrze reagowali na protokół. Ich kości stawały się mocniejsze, implanty były bardziej trwałe, a pacjenci zgłaszali ogólną poprawę poziomu energii. „Gdybym miał podsumować to jednym słowem, powiedziałbym: to zdolność zdrowienia" – mówi Robbins. „Root Cause Protocol sprawia, że pacjenci lepiej znoszą stres i urazy związane z operacją. Pomaga zapewnić odpowiednią ilość energii potrzebną do gojenia. Poza tym dostarcza mikroelementów, niezbędnych do odbudowy kości i odzyskania zdrowia".

sto w tkankach znajduje się ponad 10-krotnie więcej niedostępnego żelaza niż we krwi. „Niedobór żelaza nie jest prawdziwym problemem" – wyjaśnia. „Prawdziwy problem polega na tym, że z powodu czynników dietetycznych i środowiskowych, które w ciągu ostatniego stulecia pozbawiły nasze organizmy miedzi, magnezu i ceruloplazminy, współczesny człowiek nie jest w stanie metabolizować ani przetwarzać żelaza w sposób, jaki zaplanowała natura".

Błędy w diagnostyce

Oprócz tego, że nie rozpoznajemy prawdziwej przyczyny problemu, nie potrafimy również dokładnie go wykrywać za pomocą badań. Istnieją trzy rodzaje badań krwi dotyczących żelaza: oznaczenie poziomu żelaza w surowicy, oznaczenie poziomu ferrytyny (ocena rezerwy żelaza w organizmie) i oznaczenie stopnia wysycenia transferryny – białka transportującego żelazo we krwi.

W latach 70. zaczęto koncentrować się nie na poziomie żelaza w surowicy, a na oznaczaniu poziomu ferrytyny we krwi – wartości, która zazwyczaj jest niższa niż poziom żelaza w surowicy. Ferrytyna jest wewnątrzkomórkowym związkiem magazynującym żelazo w tkankach i narządach, a jej funkcją jest magazynowanie, nie transport. Według sir Douglasa Kella, brytyjskiego biochemika, komandora Orderu Imperium Brytyjskiego i czołowego światowego autorytetu w kwestii ferrytyny, jej poziom w surowicy nie jest wskaźnikiem dostępności żelaza, lecz markerem stanu zapalnego, który pojawia się we krwi w wyniku apoptozy, czyli obumierania komórek w całym organizmie[15]. „Nie można ocenić statusu żelaza u danej osoby, patrząc wyłącznie na ogólne wyniki badań poziomu żelaza" – potwierdza dr Ben Edwards, lekarz medycyny integracyjnej z Lubbock w Teksasie (USA) i założyciel Veritas Wellness. „Szczególnie podejrzane są badania poziomu ferrytyny". Sir Douglas Kell powiedział samemu Morleyowi, że ilość ferrytyny we krwi powinna wynosić zero, ponieważ w ogóle nie powinna ona znajdować się we krwi –powinna być wewnątrz naszych komórek. Ferrytyna przedostaje się do krwi, gdy wątroba, a także inne narządy, są objęte stanem zapalnym i uwalniają do krwiobiegu całą swoją ferrytynę. Jeśli zatem cierpisz na przewlekłe zmęczenie, nie oznacza to, że masz anemię. Cierpisz na zaburzenia gospodarki żelazowej, a nie na niedobór żelaza. Zamiast pospiesznie przepisywać suplementy żelaza, gdy wyniki wskazują niski poziom ferrytyny, żelaza w surowicy i wysycenia transferyny, Edwards najpierw pyta pacjentów: „Gdzie występuje krwawienie?". Sprawdza, czy występują krwawiące wrzody lub wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

BIBLIOGRAFIA

1 Nutrients, 2024; 17(1): 117
2 J Trace Elem Med Biol, 2011; 25(4): 204–12
3 J Nutr Sci, 2022; 11: e89
4 Diagnostics (Basel), 2022; 12(9): 2057
5 Nutrients, 2024; 16(20): 3434
6 Food Control, 2022; 141: 109212
7 J Biol Chem, 1928; 77: 797-812
8 BMC Med Genomics, 2009; 2: 2
9 PLoS One, 2023; 18(9): e0287741; J Autoimmun, 2025; 157: 103484
10 Sci Rep, 2024; 14(1): 19237
11 Mol Psychiatry, 2022; 27(10): 4307–4313; Front Nutr, 2024; 11: 1424614; Sci Rep, 2025; 15(1): 24334
12 Nutrients, 2025; 17(1): 117
13 PLoS One, 2023; 18(10): e0292759
14 Compr Physiol, 2018; 8(4): 1433–1461; Biol Trace Elem Res, 2024; 203(4): 2216–2225
15 BMJ, 2015; 351: h3692

eprasa.pl 48085a3ee1

Pyta, czy kiedykolwiek pojawia się krew w stolcu. Kobiety pyta o cykle menstruacyjne i o to, czy miesiączki są obfite. Jeśli pacjent ma historię krwawień, wie, że wyniki badań żelaza są prawidłowe. Rozumiejąc epidemię rozregulowania gospodarki żelazowej wśród zachodniej populacji, nie spieszy się jednak z przepisywaniem suplementów. Zamiast tego rozpoczyna opracowany przez Robbinsa protokół, którego celem jest przywrócenie żelaza uwięzionego w tkankach do systemu recyklingu organizmu. Nazywa się on Root Cause Protocol, co można przetłumaczyć, jako protokół leczenia przyczynowego.

„Nie można wyciągać żadnych wniosków na podstawie tylko jednego markera krwi" – mówi Edwards. „Obraz jest znacznie bardziej złożony niż stwierdzenie, że masz niską ferrytynę, więc przyjmuj żelazo. Moim zdaniem to błąd w sztuce lekarskiej. Jednak zdecydowana większość lekarzy nic o tym nie wie".

Problemem nie jest niedobór żelaza. Prawdziwy problem to czynniki środowiskowe i dieta, które sprawiają, że nasz organizm nie potrafi prawidłowo wchłaniać i metabolizować żelaza

Pechowy zbieg okoliczności

Obecnie najczęściej niedoborowym minerałem w glebach rolniczych jest miedź. Według badań opublikowanych przez Quadram Institute w Norwich w Anglii w ciągu ostatnich 80 lat doszło do 80% utraty miedzi z gleb uprawnych i tendencja ta nadal się utrzymuje. Intensywne stosowanie nawozów, zawierających azot, fosfor i potas, blokuje pobieranie miedzi przez rośliny uprawne. Pestycyd Roundup, znany chemicznie jako glifosat, usuwa z gleby poprzez chelatowanie wszystkie minerały, zwłaszcza miedź. Fluor dodawany do wodociągów, płynów do płukania jamy ustnej i past do zębów również chelatuje miedź w organizmie, szczególnie tę znajdującą się w enzymach tkanki łącznej. Niektóre antybiotyki działają podobnie. Suplementacja cynkiem zmniejsza wchłanianie miedzi w jelitach. Syntetyczny kwas askorbinowy, czyli kwas cytrynowy występujący na niezliczonych etykietach produktów spożywczych, uwalnia żelazo, blokuje wchłanianie miedzi i zmienia strukturę ceruloplazminy.

Retinol, to z kolei jedyna wykorzystywana przez organizm forma witaminy A, występująca wyłącznie w tłustych produktach, takich jak wątroba, ser, masło pochodzące od krów karmionych trawą, śmietana, tłuste ryby i żółtka jaj. Odgrywa on istotną rolę w utrzymaniu homeostazy miedzi i funkcji enzymów transportujących miedź, które regulują i napędzają nasz metabolizm. Mimo to większość pracowników ochrony zdrowia ostrzega przed spożywaniem właśnie tego rodzaju produktów, obawiając się odkładania cholesterolu. „Niestety, nie można wchłaniać miedzi z diety, jeśli w diecie nie ma tłuszczu" – mówi Robbins. „Nie można też metabolizować tłuszczu z pożywienia, jeśli w tkankach brakuje miedzi. Do tego dochodzą wszystkie pozostałe wzajemnie oddziałujące problemy. Widzicie, jak wszystko to splata się w jeden pechowy zbieg okoliczności?".

REKLAMA

eprasa.pl 48085a3ee1

Kto kim rządzi?

O chorobach i niedoborach, które zmieniają nasze zachowanie

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego bywasz drażliwy bez wyraźnego powodu, tracisz motywację, masz dziwne zachcianki, czujesz chroniczne zmęczenie lub nagle ogarnia cię niewytłumaczalny lęk? Świat każe nam szukać winy w charakterze, silnej woli albo gorszym dniu. Tymczasem coraz więcej badań pokazuje coś znacznie bardziej niepokojącego i jednocześnie fascynującego: nasze zachowanie, nastrój, a nawet decyzje, które podejmujemy, mogą być sterowane przez czynniki, których istnienia nie podejrzewamy – niedobory mikroskładników, dysbiozę, zakażenia pasożytnicze czy przerost grzybów w organizmie. Oś jelitowo-mózgowa, stany zapalne wpływające na neuroprzekaźnictwo, mikroorganizmy zdolne do manipulowania zachowaniem żywiciela dla własnego przetrwania – to już nie science fiction, lecz przedmiot poważnych badań neurobiologicznych i mikrobiologicznych. Sprawdźmy zatem, kto naprawdę trzyma stery w naszej głowie.

Nasze ciało rozmawia z mózgiem na tysiące sposobów. Mówimy o osiach regulacji, wzajemnym oddziaływaniu i roli nerwu błędnego, który zbiera informacje z całego naszego ciała, ale tak naprawdę nie poznaliśmy wszystkich szlaków tej komunikacji. Wiemy jednak, że każdą zmiana w ciele jest poddawana analizie układu nerwowego, na każda następuje reakcja. Tak samo każdy metabolit ma do spełnienia swoje zadanie, jego nadmiar lub brak to sygnał, który wyzwala działanie, bo cel nadrzędny organizmu jest jeden – przetrwać. Aby to uczynić, jeśli czegoś mu brakuje, coś zagraża lub coś jest nie tak, ciało zaczyna żyć własnym życiem i stara się skłonić nas do działania, które to przetrwanie ma mu zapewnić. Wzbudza apetyt na określone smaki, wiedząc, że poszukując ich wybierzemy potrzebne mu potrawy. Skłania do określonego zachowania, które ma nas ochronić lub pomóc uciec od zagrożenia i do tego wyposaża, na pewien czas, w zdolności do podjęcia tego wysiłku. A jeśli jest potrzeba oszczędzania zasobów, wzbudza senność i skłania do odpoczynku. Ale te mechanizmy obronne to broń obosieczna – w toku ewolucji zaczęły ją wykorzystywać pasożyty i patogeny, które starają się nami rządzić, byśmy niczym marionetki, działali nie na własną, a ich korzyść. Czasami nasz organizm działa także nadgorliwie i zmusza do zachowań niebezpiecznych dla naszego życia i zdrowia[1].

Psychika pod kontrolą metabolizmu

Spójrzmy na początek na nasze emocje i regulującą je serotoninę, neuroprzekaźnik, nazywany hormonem szczęścia. Aby organizm mógł go wytworzyć potrzebuje tryptofanu, aminokwasu, którego źródłami są m.in. mięso, ryby, owoce morza, nabiał i jaja. Tyle że serotonina jest dla organizmu marginalnym odbiorcą tego surowca. Około 95% tryptofanu ląduje w wątrobie na tak zwanym szlaku kynureninowym, ciągu przemian, w którym tryptofan zamienia się w kynureninę i jej pochodne, czyli substancje regulujące układ odpornościowy i wpływające na działanie mózgu. Do dalszych przemian w kierunku serotoniny i melatoniny trafia raptem 1–5%, ale co ważne, ta proporcja nie jest stała. Brzmi skomplikowanie, ale zaraz dojdziemy do sedna.

Przy infekcji, przewlekłym stanie zapalnym albo długotrwałym stresie psychospołecznym komórki odpornościowe i mikroglej, czyli komórki odpornościowe mózgu, wydzielają cytokiny prozapalne – to białkowe sygnały, którymi układ odpornościowy porozumiewa się z komórkami. Podkręcają one aktywność enzymów, biorących udział we wspomnianym szlaku metabolicznym. Efekt ten nazwano podkradaniem tryptofanu: surowiec jest przekierowywany z wytwarzania serotoniny na tor kynureninowy, więc do mózgu trafia mniej prekursora i powstaje mniej koniecznej do utrzymania nastroju serotoniny. Ta zależność pokazuje, jak z pozoru błahe wydarzenia mogą w sposób mierzalny wpływać na nasze samopoczucie psychiczne. Sama serotonina nie jest tu jednak najciekawsza. Ważniejsze, w którą stronę rozgałęzia się szlak. Co się dzieje dalej? Pobudzenie mikrogleju prowadzi do uszkodzenia komórek nerwowych w obszarach mózgu, odpowiedzialnych za emocje, pamięć i nasze zachowanie, a w tym czasie inne komórki nerwowe przechodzą przez niekorzystne zmiany metaboliczne, których konsekwencje są poważne: m.in. anhedonia, czyli utrata zdolności do odczuwania przyjemności i radości oraz spowolnienie psychoruchowe. Z czasem, wskutek niedoborów serotoniny i pozostałych zmian, może rozwinąć się depresja – a ta bardzo poważnie zaburza nasze zachowanie i może negatywnie wpływać na podstawowe czynności życiowe, w tym apetyt i sen[2]. Finalnie efekt jest niewspółmiernie silny do początkowego bodźca…

Jelita rozmawiają z mózgiem

I to na kilka sposobów. Pierwszy to nerw błędny, bezpośrednie połączenie jelitowego

Jak zapobiegać zakażeniom pasożytniczym i je zwalczać?

W zapobieganiu i wspomaganiu terapii doskonale sprawdzają się substancje naturalne, które porażają układ nerwowy dorosłych pasożytów lub uszkadzają ich ciała, a to umożliwia ich wydalenie z organizmu. Są to: **kukurbitacyna** zawarta w pestkach dyni i oleju z pestek dyni, **tujon**, którego źródłem jest bylica piołun (*Artemisia absinthium*), bylica pospolita (*Artemisia vilgaris*), wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare*) i szałwia lekarska (*Salvia officinalis*), **allicyna i ajoen** z czosnku zwyczajnego (*Allium sativum*), **juglon** zawarty w łupinach **czarnego orzecha** (*Juglans nigra*), a także **oleuropeina**, której źródłem są liście drzewa oliwnego oraz **tymol i karwakrol**, będące składnikami olejku z oregano (*Origanum vulgare L.*) i tymianku (*Thymus vulgaris*). Ponadto warto sięgać po zioła przeciwzapalne, stymulujące układ odpornościowy i łagodzące podrażnienie przewodu pokarmowego. To doskonale sprawdzają się **garbniki i tymol** z tymianku i oregano, wspomniana **oleuropeina**, a także **gorzknik kanadyjski** (*Hydrastis canadensis*), który działa jak naturalny antybiotyk. Ponadto łagodząca działa **prawoślaz lekarski** (*Althaea officinalis*) i **koper włoski** (*Foeniculum vulgaria*palne) oraz **czarnuszka siewna** (*Nigella sativa*)[9].

eprasa.pl 48085a3ee1

układu nerwowego z ośrodkowym. Metabolity mikrobioty jelitowej pobudzają jego włókna czuciowe wprost albo za pośrednictwem komórek enteroendokrynnych jelita. Jak tego dowiedziono? Kiedy zwierzętom laboratoryjnym przecięto nerw błędny doszło do zablokowania przeciwlękowego działania szczepów, takich jak Lactobacillus rhamnosus JB-1 – to mocny argument, że sygnał biegnie właśnie tędy. Drugi sposób jest immunologiczny. Zwiększona wskutek stresu, niewłaściwej diety lub stanu zapalnego bądź zaburzeń mikrobiomu (dyzbiozy), przepuszczalność jelit skutkuje przedostawaniem się fragmentów błony bakterii Gram-ujemnych, silnie pobudzających układ odpornościowy, a ten pobudza wspomniany mikroglej i prowadzi do zmian w naszym samopoczuciu, opisanych w pierwszym akapicie. Trzecia droga to oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), główny układ reakcji na stres. Dysbioza, czyli zaburzenie składu mikrobioty, wiąże się z jej nadaktywnością i przewlekle podwyższonym poziomem hormonu stresu. A stres negatywnie wpływa na emocje, zdolności poznawcze i zachowanie. Czwarty sposób dialogu to metabolity. Wskutek fermentacji błonnika powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe: octan, propionian i maślan, które mogą wpływać na aktywność mikrogleju, odczyt genów i stan jelit. Bakterie jelitowe wytwarzają też GABA, dopaminę, serotoninę i acetylocholinę – główne neuroprzekaźniki, regulujące prace układu nerwowego. Ale tu potrzebne jest zastrzeżenie, które ginie w popularnych opisach: większość neuroprzekaźników z jelit nie przechodzi bariery krew-mózg. Działają zatem lokalnie, na jelitowy układ nerwowy, nerw błędny i komórki odpornościowe[1].

Uzupełnij niedobory

Źródła jodu: ryby morskie i owoce morza (dorsz, makrela, łosoś, tuńczyk, krewetki, ostrygi), algi morskie (nori, wakame, kelp), nabiał (mleko, jogurt, ser), jaja, sól, jodowana.
Źródła cynku: ostrygi i inne owoce morza, mięso (wołowina, wieprzowina, drób), wątroba, pestki dyni, sezam, słonecznik, orzechy (nerkowce, migdały, orzechy ziemne), pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, kakao i gorzka czekolada, jaja i nabiał.
Źródła witaminy D: tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledź, sardynki, tuńczyk), olej z wątroby dorsza, jaja (zwłaszcza żółtko), wzbogacone produkty (niektóre mleka roślinne, margaryny, płatki śniadaniowe), grzyby.
Źródła witaminy B12: mięso (wołowina, wieprzowina, jagnięcina), wątroba i podroby, ryby i owoce morza, jaja, nabiał (mleko, ser, jogurt), wzbogacone produkty roślinne (niektóre mleka roślinne, płatki, drożdże odżywcze).
Źródła żelaza: hemowe (lepiej przyswajalne) – czerwone mięso (wołowina, jagnięcina), wątroba i podroby, drób (szczególnie ciemne mięso), ryby i owoce morza (małże, ostrygi, sardynki); niehemowe – rośliny strączkowe (soczewica, fasola, ciecierzyca), szpinak, jarmuż i inne zielone warzywa liściaste, pestki dyni, sezam, orzechy, pełne ziarna zbóż, quinoa, suszone owoce (morele, rodzynki), tofu i tempeh.
Źródła chromu: drożdże piwne (jedno z najbogatszych źródeł), owoce morza (ostrygi, małże, krewetki), wątroba i podroby, mięso (wołowina, drób, wieprzowina), produkty pełnoziarniste (kasza gryczana, owsiana, chleb razowy, mąka pełnoziarnista), brokuły, orzechy (brazylijskie, migdały, orzechy włoskie), jaja (szczególnie żółtka), kakao i gorzka czekolada, grzyby, gruszki, daktyle suszone, jabłka, szpinak i inne warzywa liściaste.

We władzy pasożytów

Toxoplasma gondii to pierwotniak wewnątrzkomórkowy, zakażający niemal wszystkie zwierzęta ciepłokrwiste, w tym ludzi, ale rozmnażający się płciowo wyłącznie w jelitach kotowatych. To ważne, ponieważ opisano u gryzoni ciekawe zjawisko – zakażone myszy i szczury tracą wrodzony lęk przed zapachem kota, stają się bardziej ciekawe otoczenia i czasami wręcz aktywnie podążają za zapachem kociego moczu. A wszystko po to, by stać się łatwym łupem i aby cykl życiowy pasożyta mógł się domknąć.

Od 30 do 50% ludzi na świecie nosi w sobie uśpione cysty toksoplazmy. Jednak dla pasożyta jesteśmy ewolucyjnym ślepym zaułkiem, bo koty na nas nie polują. Ale to nie oznacza, że nie ma on nad nami władzy. Od lat 90. publikowano doniesienia, głównie autorstwa czeskiego biologa ewolucyjnego Jaroslava Flegra na temat wpływu toksoplazmy na ludzki umysł i zachowanie. Okazało się, że obecność cyst zmienia nasze zachowanie – zakażeni mężczyźni uzyskiwali niższe wyniki w skali świadomość reguł, lekceważyli normy, byli bardziej podejrzliwi, ale jednocześnie częściej bezkrytycznie przyjmowali narzucone zasady. U zakażonych kobiet obraz był odwrotny – były bardziej ciepłe emocjonalne, sumienne i towarzyskie. Statystyki wypadków drogowych pokazały zaś, że uczestnicy kolizji drogowych częściej mieli przeciwciała przeciw *T. gondii*, co tłumaczyć miało wolniejszy czas reakcji i wyższą tolerancję ryzyka. Inne badania dowiodły, że zakażeni studenci częściej wybierali studia biznesowe, częściej zakładali firmy i zgłaszali mniejszy lęk przed porażką. Jak to możliwe? Naukowcy mają 3 teorie: pierwsza zakłada, że obecność cyst w konkretnych obszarach mózgu tłumi przetwarzanie strachu i wpływa na wytwarzanie niektórych neuroprzekaźników, a stan zapalny o niskim nasileniu, jaki wywołuje obecność pasożytów, zmienia nasz metabolizm. Możliwa jest też odwrócona przyczynowość: równie dobrze to osoby impul-

eprasa.pl 48085a3ee1

sywne i poszukujące wrażeń mogą łatwiej się zarażać, bo jedzą surowe mięso, mniej dbają o higienę i spędzają więcej czasu w terenie[3].

Także pasożyty jelitowe wpływać na nasze zachowania, ale czynią zazwyczaj to pośrednio. Działają na kilka sposobów. **Po pierwsze obecność pasożytów zmienia skład mikrobioty i prowadzi do uszkodzenia błony śluzowej jelit, co ma negatywny wpływ na metabolizm tryptofanu i wytwarzanie przez mikrobiotę serotoniny. Ponadto rozwija się w jelitach stan zapalny. Wszystkie te sygnały przez nerw błędny, krew i układ odpornościowy, który próbuje poradzić sobie z zakażeniem, trafiają do naszego mózgu i wpływają na nastrój, zmniejszają koncentrację, powodują lęki i zmiany zachowania: nerwowość, drażliwość, nadmierną ekspresję emocjonalną.** Po drugie przewlekły stan zapalny, który zaczyna się w jelicie, rozprzestrzenia się często na cały organizm, w tym do układu nerwowego. Obecność czynników prozapalnych w organizmie aktywuje bowiem mikroglej, czyli układ odpornościowy ośrodkowego układu nerwowego, chroniącego mózg. **Może to powodować zachowania, takie jak przewlekłe zmęczenie, anhedonia (niezdolność do odczuwania radości), wycofanie społeczne, zaburzenia snu i koncentracji.** Trzeci mechanizm dotyczy niedoborów (o nich w dalszej części artykułu). **Pasożyty konkurują o składniki odżywcze, powodują niedokrwistość lub wydzielają metabolity, co pogarsza samopoczucie i funkcje poznawcze. Niektórzy naturopaci twierdzą, że infekcja pasożytnicza zwiększa ochotę na słodkie przekąski, bo potrzebują cukru lub to, że podbierają nam składniki odżywcze sprawia, że tego cukru (czyli najszybszej energii) domaga się nasz organizm.** Temat ten jest nadal przedmiotem badań, ale wiele wskazuje na to, że pasożyty potrafią zmieniać nasze preferencje pokarmowe i zmieniać apetyt. Czwarty mechanizm jest chyba najprostszy – **sama obecność niechcianych lokatorów, ich mechaniczne drażniące działanie czy świąd, jaki wywołują np. owsiki, mogą prowadzić do rozdrażnienia, zaburzeń koncentracji i obniżenia nastroju, co jest wypadkową powyższych mechanizmów i zaburzeń snu, które zakażenie wywołuje[4].**

Co zrobić? Badać się regularnie. Choć lekarze zalecają badania z reguły dopiero wtedy, gdy pacjent zgłasza objawy, mogące świadczyć o zakażeniu pasożytami, a inne przyczyny wykluczono, coraz więcej specjalistów twierdzi, że powinniśmy badać się profilaktycznie, przynajmniej raz do roku. Wiele zakażeń przebiega bowiem bezobjawowo.

Niedobory, które zmieniają zachowanie

Żelazo Jest niezbędne m.in. do syntezy enzymu regulującego wydzielanie dopaminy – bez niego produkcja dopaminy zwalnia, neuroprzekaźnik ten odpowiada za motywację, napęd i kontrolę ruchów. Najlepiej udokumentowanym skutkiem jest **zespół niespokojnych nóg,** objawiający się nieodpartą potrzebą poruszania nogami z nieprzyjemnymi doznaniami – pełzania, mrowienia i bólem – nasilona w spoczynku i wieczorem, ustępująca przy ruchu. Drugim objawem niedoboru żelaza, jest zespół pica, czyli **kompulsywne spożywanie substancji niebędących pokarmem**. Najczęstsza jej postać to żucie lodu, rzadsze to geofagia (spożywanie ziemi, gliny), amylofagia (chęć na krochmal) i jedzenie kredy. Deficyty żelaza powodują również **zaburzenia poznawcze i emocjonalne**: mgła mózgowa, słaba koncentracja, zwolnione przetwarzanie informacji, luki w pamięci, drażliwość i chwiejność emocjonalna. U dzieci przewlekły niedobór może pozostawić nieodwracalne opóźnienia rozwojowe i deficyty uwagi.

Witamina B12 Jest niezbędna dla zdrowia układu nerwowego, w tym bierze udział w powstawaniu mielinowej osłonki nerwów, dlatego jej niedobory objawiają się głownie w **postaci problemów neurologicznych**. Chwiejność emocjonalna, drażliwość, halucynacje wzrokowe i słuchowe, urojenia i manie prześladowcze to tylko niektóre z objawów. Zaburzenia poznawcze narastają skrycie: utrata pamięci, dezorientacja, kłopoty z funkcjami wykonawczymi i zwolnienie myślenia nie pojawiają się z dnia na dzień. To **jedna z klasycznych przyczyn odwracalnego otępienia**, o ile rozpozna się ją wcześnie, bowiem długotrwały niedobór zostawia trwałe uszkodzenie. Niedobory upośledzają także czucie wibracji i pozycji, powodują ataksję czuciową, porażenie spastyczne oraz neuropatię typu skarpetki i rękawiczki, czyli zaburzenia czucia w stopach i dłoniach.

Witamina D Receptory dla tej witaminy znajdują się m.in. w tych obszarach mózgu, które odpowiadają za nasze samopoczucie psychiczne. Tam witamina D tłumi aktywacje układu odpornościowego mózgu (mikroglej) i reguluje wytwarzanie neuroprzekaźników. Stąd **jednym z objawów niedoboru jest pogorszenie nastroju i skłonność do depresji**, zaburzenia lekowe, przewlekłe zmęczenie, mgła mózgowa i utrata albo nadmierny apetyt.

Cynk Bierze udział w wytwarzaniu hormonów tarczycy i wydzielaniu czynników, pobudzających tworzenie nowych połączeń nerwowych, zatem jego niedobór i związane z nim zaburzenia pracy tego gruczoły oraz **upośledzenie pracy mózgu** zwiększają ryzyko

eprasa.pl 48085a3ee1

obniżenia nastroju, rozwoju depresji i spowolnienia psychicznego, apatii, wycofania, chronicznego zmęczenia i trudności w nauce.

Jod Jod jest obligatoryjnym substratem syntezy hormonów tarczycy – bez niego po prostu nie powstaną. Niedobór prowadzi zatem do subklinicznej lub jawnej niedoczynności tarczycy. A że hormony tarczycy regulują m.in. neurogenezę, rozgałęzianie dendrytów i tworzenie synaps, ich **niedobór obniża wrażliwość receptorów, co powoduje spowolnienie psychoruchowe, dysfunkcje wykonawcze, upośledzenie pamięci roboczej i anhedonię**. Mówi się nawet o depresji hipotyreotycznej, związanej z niedoborem hormonów tarczycy.

Całe szczęście, we wszystkich przypadkach, skutecznym remedium jest zmiana diety i włączenie do niej źródeł brakujących pierwiastków i witamin. A jeśli chcemy szybko uzupełnić niedobory i ustrzec się przed skutkami przedłużającego się deficytu, warto sięgnąć po suplementy[5].

SIBO – trzeci do pary

SIBO (ang. small intestinal bacterial overgrowth) to przerost bakterii w jelicie cienkim, czyli sytuacja, w której występuje tam nadmierna liczba bakterii lub nieprawidłowy skład mikroorganizmów – bakterie jelita grubego migrują i namnażają się w jelicie cienkim.

Może powodować m.in. wzdęcia, gazy, bóle brzucha, biegunkę lub zaparcia oraz uczucie pełności. A czy może wpływać na nasze emocje i zachowanie? Pośrednio tak, bo to trzeci do pary na linii organizm-niedobory pokarmowe. SIBO zaburza bowiem wchłanianie tłuszczów, witamin i mikroelementów, zużywając przy tym niektóre z nich nadmiernie (witamina B12, magnez). Niektóre bakterie produkują kwas D-mlekowy, a w rzadkich przypadkach daje to dodatkowo objawy napadowej ataksji, splątania i ciężkiej mgły mózgowej[10].

Cukier, insulinooporność i zachcianki

Wyobraź sobie, że twój organizm to delikatna orkiestra. Glukoza to zespół, a insulina – dyrygent, który dba, by energia trafiała w akord tak, jak trzeba. Kiedy wszystko gra równo, czujesz się stabilnie: masz klarowną głowę, równy nastrój i normalny apetyt. Problem zaczyna się, gdy dyrygent zaczyna machać pałeczką zbyt gwałtownie – poziom cukru we krwi gwałtownie skacze, a potem spada. I właśnie wtedy pojawia się ta dobrze znana, niemal magiczna ochota na coś słodkiego… oraz cała gama subtelnych, a czasem bardzo dokuczliwych objawów psychicznych.

Mechanizm jest dość prosty, choć skutki bywają zaskakujące. Zjesz coś słodkiego lub wysoko przetworzonego – cukier błyskawicznie trafia do krwi. Trzustka reaguje i natychmiast wyrzuca sporą dawkę insuliny. Glukoza zostaje szybko rozprowadzona do komórek, a jej poziom we krwi ulega obniżeniu – czasem nawet poniżej komfortowej normy. Mózg, który zużywa ogromne ilości energii i jest wyjątkowo wrażliwy na jej brak, odczytuje to jako zagrożenie. Wysyła więc sygnał alarmowy: „Szybko, daj mi coś słodkiego!”. I tak zamyka się błędne koło – im częściej jemy produkty powodujące gwałtowne skoki glukozy, tym silniejsza staje się ochota na kolejną porcję cukru. Ale to nie tylko kwestia apetytu. Wahania glukozy i insuliny mają bezpośredni wpływ na nastrój i pracę mózgu. Gdy cukier spada, spada też produkcja i dostępność kluczowych neuroprzekaźników – serotoniny i dopaminy. Pojawia się drażliwość, niepokój, uczucie wewnętrznego napięcia, a czasem nawet lekki lęk. Myśli stają się mniej klarowne, koncentracja szwankuje, a w głowie pojawia się charakterystyczna mgła. Niektórzy opisują to jako nagłe zmęczenie psychiczne, apatię albo poczucie, że wszystko mnie drażni. W skrajnych przypadkach mogą pojawić się nawet objawy przypominające atak paniki: kołatanie serca, pocenie się i niepokój. Co ciekawe, organizm szybko uczy się tego schematu. Im częściej doświadcza gwałtownych spadków cukru, tym bardziej uzależnia się od szybkich dawek glukozy jako sposobu na poprawę samopoczucia. Słodkie staje się zatem nie tylko przyjemnością, ale swoistym „lekiem” na złe samopoczucie – choć w dłuższej perspektywie tylko pogarsza sprawę.

Dobra wiadomość? Ten mechanizm da się uspokoić. Stabilizacja poziomu cukru poprzez regularne posiłki bogate w białko, zdrowe tłuszcze i błonnik, unikanie długich przerw między jedzeniem oraz ograniczenie produktów o wysokim indeksie glikemicznym potrafi w ciągu kilku dni zauważalnie złagodzić zarówno napady ochoty na słodycze, jak i towarzyszące im wahania nastroju. Mózg przestaje wysyłać alarmy, a my odzyskujemy większą kontrolę nad apetytem i emocjami.

Wahania glukozy i insuliny to cichy, ale bardzo skuteczny manipulator naszego zachowania i samopoczucia. Warto o nich pamiętać – bo czasem to, co wydaje się problemem siły woli albo charakteru, w rzeczywistości jest po prostu głosem głodnego, przestraszonego mózgu, proszącego o paliwo[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2025 Feb 28;17(5):842.
2. Int J Mol Sci. 2021 May 3;22(9):4837.
3. Schizophr Bull. 2007 May;33(3):757-60.
4. Pathogens. 2024 Jul 23;13(8):608.
5. Pediatr Ann. 2019 Nov 1;48(11):e434-e440.
6. Psychosom Med. 2023 Jan 28;85(3):289–293.
7. Front Cell Neurosci. 2025 Jan 8;18:1495224.
8. Neuron. 2024 Dec 18;112(24):3999-4016.
9. Braz J Vet Med. 2022 Sep 11;44:e004722.
10. Curr Microbiol. 2021 Feb;78(2):449-463.

eprasa.pl 48085a3ee1

Czy sterują nami grzyby?

Candida albicans zamieszkuje naszą skórę, jamę ustną i przewód pokarmowy oraz drogi rodne. Nie szkodzi nam, dopóki mikrobiom tych miejsc jest stabilny, a organizm trwa w równowadze. Jeśli jednak, w skutek np. stresu, infekcji, choroby przewlekłej czy innych czynników dojdzie do jej zakłócenia, *Candida* rozrasta się nadmiernie i mamy do czynienia z pleśniawkami, kandydozą pochwy i sromu, przerostem grzybiczym jelita cienkiego lub grzybicą skóry. Sama obecność *Candida albicans* nie oznacza choroby ani przerostu. Badania wykazały obecność *C. albicans* w jelitach aż u około 82,9% osób, przy czym ilość grzyba była bardzo zróżnicowana – na jego poziom wpływały m.in. skład mikrobioty, dieta, czynniki gospodarza i odpowiedź immunologiczna.

W Internecie można do tego znaleźć informacje, że przerost Candidy w naszym organizmie zmienia zachowanie i apetyt, bo grzyb potrzebuje cukru. Czy to prawda? Istnieją eksperymentalne dowody, że może dochodzić do takiej komunikacji poprzez oś jelito–mózg. W badaniu na myszach kolonizacja przewodu pokarmowego przez *C. albicans* wiązała się ze zmianami w układzie endokannabinoidowym (to system regulujący organizmu) i zwiększeniem poziomu stresu oraz nasileniem zachowań lękowych.

Czy oznacza to, że *Candida* steruje naszymi zachciankami? Tego nauka obecnie nie potwierdza. To bardzo popularna teza, ale brakuje badań wykazujących, że jelitowy przerost *Candida* bezpośrednio powoduje apetyt na słodycze. Co więcej, badanie z udziałem zdrowych ludzi wykazało, że dieta bogata w rafinowane węglowodany miała jedynie ograniczony wpływ na kolonizację *C. albicans*. Zatem sam grzyb nie zmienia naszego apetytu. Ale… tym co sprzyja grzybicy jest nadmiar węglowodanów w diecie, zatem być może pierwsza jest ochota na cukier, a potem grzybica, a nie odwrotnie?

Nie oznacza to jednak, że temat zachcianek jest całkowicie oderwany od mikrobioty. Badania nad osią jelito–mikrobiota–mózg pokazują, że mikroorganizmy jelitowe mogą wpływać na mechanizmy regulujące apetyt, układ nagrody, sygnały sytości i zachowania związane z jedzeniem. Są to jednak złożone zależności dotyczące całego ekosystemu jelitowego, a nie wyłącznie *Candidy*. Najuczciwszy wniosek brzmi więc: przerost lub zwiększona kolonizacja *Candida* może potencjalnie oddziaływać na organizm również poprzez oś jelito–mózg, a badania na zwierzętach wskazują na możliwy wpływ na stres i zachowanie. Nie ma natomiast wystarczających dowodów, by twierdzić, że *Candida* powoduje u ludzi apetyt na cukier albo że celowo nakłania nas do jedzenia słodyczy[7].

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

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

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

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

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

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

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 48085a3ee1

Dlaczego serce kobiet choruje inaczej?

Przez lata medycyna patrzyła na choroby serca ogólnie, nie uwzględniając różnic płci. Tymczasem serce kobiety reaguje na stres, hormony i czynniki ryzyka zupełnie inaczej niż męskie. Objawy są bardziej subtelne, diagnoza często opóźniona, a przez to rokowanie często gorsze. Coraz więcej badań pokazuje, że trzeba zrozumieć, dlaczego kobiece serce choruje po swojemu i jak to zmienia podejście do profilaktyki oraz leczenia.

Większość z nas ma zakodowany wzorzec nagłej choroby serca – ból w klatce piersiowej, promieniujący do ramienia i żuchwy oraz duszność – bo tak zawał serca objawia się w większości przypadków, zwłaszcza u mężczyzn. Tymczasem kobiety mogą chodzić z zawałem przez kilka dni, pracować, robić zakupy i zajmować się domem, i nie wiedzieć, że właśnie go przechodzą. Częściej będą skarżyły się na zmęczenie, lekka duszność, nudności ,zgagę czy niestrawność, lub ból pleców i szyi oraz zawroty głowy. A to przecież tak nietypowe symptomy, że potrafią zmylić nawet lekarzy, zwłaszcza, jeśli dotyczą pani po 50-tce, zestresowanej, zabieganej i do tego wchodzącej w perimenopauzę. Istnieją też tzw. ciche (nieme) zawały – 1 na 5 przypadków – w których objawy są bardzo łagodne lub prawie żadne. Kobieta może nawet nie wiedzieć, że miała zawał, a dowiaduje się zwykle przypadkiem, podczas rutynowych badań. To tylko jedna z cech charakterystycznych kobiecego serca – ono pracuje inaczej, reaguje inaczej, choruje inaczej…

Spójrzmy na początek na liczby, bo one kreślą obraz, którego nie dostrzegamy. Według danych GUS, choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną zgonów Polek, wyprzedzając nowotwory. W liczbach bezwzględnych na choroby układu krążenia umiera w Polsce rocznie więcej kobiet niż mężczyzn. Powód jest prosty: Polki żyją dłużej – około 82 lat, mężczyźni 74–75 lat, a ryzyko sercowo-naczyniowe rośnie z wiekiem. Do 60.–65. roku życia w statystykach zgonów kobiet dominują nowotwory, potem, zwłaszcza po 75. roku życia, na pierwsze miejsce wychodzą choroby układu krążenia. Pierwszy zawał kobieta przechodzi statystycznie o 7–10 lat później niż mężczyzna,

eprasa.pl 48085a3ee1

co bywa mylnie odczytywane jako efekt ochrony kobiecego ciała, a faktycznie jest tylko odroczeniem[1].

Czym się różnimy?

Zajrzyjmy do kobiecego serca i sprawdźmy, dlaczego jest wyjątkowe. Tętnice wieńcowe mają u pań mniejszy kaliber niż u mężczyzn, za to przepływ wieńcowy w spoczynku jest u kobiet wyższy, a siła, z jaką płynąca krew ociera się o śródbłonek, czyli wyściółkę naczyń, niższa. Tętnice są za to sztywniejsze – te różnice nie są kosmetyczne, lecz zmieniają sposób, w jaki powstaje i pęka blaszka miażdżycowa. U mężczyzn blaszka jest częściej ogniskowa: to wyraźne, uwapnione, bogate w lipidy zgrubienie w jednym miejscu, które pękając zamyka światło naczynia. U kobiet miażdżyca częściej rozkłada się rozlanie po całej długości tętnicy, jest mniej uwapniona, a zamiast pęknięcia dochodzi do starcia cienkiej warstwy komórek śródbłonka z jej powierzchni, na której osadza się skrzeplina. To zjawisko często obserwowane u kobiet przed menopauzą. Konsekwencje już tej jednej różnicy są bardzo praktyczne – erozja zmienia dynamikę wydzielania troponin, białek uwalnianych do krwi wskutek uszkodzenia mięśnia sercowego i potrafi ukryć się w EKG, co sprawia, że brak jest typowych objawów i wyników badań dla choroby wieńcowej i zawału. Druga różnica dotyczy mikrokrążenia, czyli sieci mikroskopijnych naczyń włosowatych, które docierają do niemal każdego zakątka naszego ciała. Klasyczna koronarografia ich nie widzi, bo uwidacznia tylko duże tętnice. Jeśli problem siedzi w mikrokrążeniu, badanie wypada pozornie prawidłowo, a kobieta jest nieświadoma zmian kardiologicznych i pomimo pozornie dobrych wyników, nadal doświadcza objawów[1].

Mit atypowości

Warto też wyjaśnić jedno nieporozumienie: nie jest prawdą, że kobiety nie odczuwają bólu w klatce piersiowej, a to, czego doświadczają podczas problemów z sercem jest atypowe. W rejestrach medycznych, ból lub ucisk w klatce piersiowej zgłaszało 85–90% pacjentów obu płci. To najczęstszy objaw zawału u kobiet. Różnica jest inna i bardziej subtelna. Po pierwsze, kobiety mają znacznie więcej objawów dodatkowych. W badaniu VIRGO (to przełomowe, międzynarodowe badanie naukowe, które skupiło się na analizie zawałów serca u młodych pacjentów w wieku od 18 do 55 lat, ze szczególnym uwzględnieniem różnic między kobietami a mężczyznami), które objęło ponad 3500 pacjentów w wieku 18–55 lat. Ponad 87% osób obu płci odczuwało ból w klatce, ale kobiety raportowały medianę 5 i więcej objawów towarzyszących, podczas gdy mężczyźni 3–4. Po drugie, i to jest sedno sprawy, kobiety 1,5–2 razy częściej niż mężczyźni przechodziły zawał całkowicie bez bólu w klatce piersiowej. W jednej z analiz, obejmującej 1,14 miliona pacjentów wykazano, że brak bólu w klatce piersiowej w czasie zawału zgłasza 42% kobiet i 30,7% mężczyzn. Śmiertelność szpitalna była przy tym wyższa, jeśli pacjent nie zgłaszał bólu, a najwyższa u młodych kobiet bez objawów bólowych. Ta różnica sprawiała, że diagnoza i leczenie przychodziło po prostu zbyt późno, pogarszając rokowanie. Dlaczego tak się dzieje? To, co lekarze traktują jako atypowe, jest różnicą biologiczną, zbyt często bagatelizowaną. Po trzecie, w badaniu VIRGO objawy kobiet były przez personel medyczny częściej przypisywane przyczynom niesercowym. Dlatego Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleciło wycofanie terminu atypowy ból w klatce. Nie z powodów językowych. Nazywanie objawów atypowymi wydłużało bowiem czas do wykonania EKG i czas do udrożnienia naczynia, wiązało się też z zaniechaniem leczenia zgodnego z wytycznymi i gorszymi wynikami u kobiet[1].

Kiedy naczynia są czyste, a serce jednak choruje

Zdarza się tak, że naczynia krwionośne są drożne lub zwężone minimalnie, a serce poważnie choruje. Wiele kobiet słysząc takie rozpoznanie dziwi się, bo przecież jak można mieć objawy zawału bez zaawansowanej miażdżycy? Tymczasem **INOCA** (ang. ischemia with non-obstructive coronary arteries) to niedokrwienie serca przy nieistotnych zwężeniach tętnic wieńcowych: zwężenie jest mniejsze niż 50%, a jednocześnie pojawiają się obiektywne cechy niedokrwienia i typowa dławica. Wśród pacjentów kierowanych na koronarografię INOCA stwierdza się aż u 50–70% kobiet i około 30% mężczyzn. Za chorobę odpowiadają dwa, często współistniejące mechanizmy. Pierwszy to **dysfunkcja mikrokrążenia wieńcowego**: małe naczynia nie potrafią się odpowiednio rozszerzyć, ulegają przebudowie i kurczą się, a drugi to **skurcz dużych naczyń krwionośnych**. Typowy obraz INOCA to: nawracający ból, ucisk lub duszność przy wysiłku, stresie, czasem w spoczynku i w nocy; dolegliwości pojawiają się także po wysiłku, nie tylko w jego szczycie; ból utrzymuje się dłużej niż klasyczna dławica (nawet 10–30 minut); obniżona tolerancja wysiłku, zmęczenie nieproporcjonalne do obciążenia[2]. **MINOCA** (ang. myocardial infarction with non-obstructive coronary arteries) to z kolei zawał serca z nieistotnymi zwężeniami tętnic. Rozpoznaje się go, gdy spełniona jest uniwersalna definicja zawału, czyli obserwuje

eprasa.pl 48085a3ee1

się wzrost i spadek troponiny plus cechy niedokrwienia, a zwężenia we wszystkich dużych naczyniach są mniejsze niż 50% i nie ma innego oczywistego wyjaśnienia. MINOCA stanowi 6–10% wszystkich zawałów, ale u kobiet występuje 2–3 razy częściej niż u mężczyzn. Przyczyn jest kilka: **erozja albo pęknięcie blaszki, zakrzepica lub skurcz naczyń, spontaniczne rozwarstwienie tętnicy i zator wieńcowy**. MINOCA jest często nazywany zawałem przy czystych naczyniach i objawia się dokładnie tak, jak klasyczny zawał mięśnia sercowego[3]. **TAKOTSUBO**, czyli syndrom złamanego serca lub kardiomiopatia stresowa, to tymczasem ostry, zwykle odwracalny zespół niewydolności serca. Po raz pierwszy opisany został w Japonii w 1990 roku, a swoją nazwę zawdzięcza charakterystycznemu kształtowi lewej komory w fazie skurczu – przypomina on japońską pułapkę na ośmiornice takotsubo. Choroba charakteryzuje się przejściowymi zaburzeniami kurczliwości mięśnia sercowego, przy braku istotnych zwężeń w tętnicach wieńcowych. Objawy kliniczne często naśladują zawał serca, co utrudnia wczesne rozpoznanie. Zespół Takotsubo w około 90% przypadków dotyczy kobiet, z czego 80–85% po menopauzie, a średni wiek to 65–70 lat. Do 40–50% pacjentek ma w wywiadzie lęki, depresję lub przewlekły stres, bo przeżywamy go inaczej – silniej w warstwie emocjonalnej i łagodniej w warstwie fizycznej, ze względu na ochronne działanie estrogenów. Czynnikiem wyzwalającym jest **silny stres emocjonalny** (śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, problemy finansowe, zawód miłosny, a nawet ekstremalna radość) **lub fizyczny** (operacja, zakażenie, udar, uraz, napad duszności). Dzieje się tak, ponieważ obniżony poziom estrogenów po menopauzie zwiększa podatność na zaburzenia mikrokrążenia wieńcowego i toksyczne działanie hormonów stresu – ich nagły wyrzut prowadzi do bezpośredniego uszkodzenia mięśnia sercowego, zaburzeń mikrokrążenia, skurczu naczyń wieńcowych lub oszołomienia mięśnia sercowego. Objawy pojawiają się nagle, zwykle w ciągu minut lub godzin po stresie, a czasami 1–2 dni po, i są niemal identyczne z klasycznym zawałem serca: silny ból w klatce piersiowej, duszność, kołatanie serca, omdlenie lub zasłabnięcie, w cięższych przypadkach – objawy ostrej niewydolności serca, obrzęk płuc lub wstrząs. Większość pacjentek wraca do pełnej sprawności w ciągu kilku tygodni do miesiąca. Nawroty zdarzają się u 5–10% chorych[4].

Czy to zawał? Na co zwrócić uwagę?

Objaw najczęstszy (u obu płci): ból, ucisk lub ciężar, palenie lub rozpieranie za mostkiem.

Objawy u kobiet, często występujące bez bólu w klatce:

- duszność – najczęstszy objaw towarzyszący,
- wszechogarniające, niewyjaśnione zmęczenie – potrafi wyprzedzać incydent o dni lub tygodnie,
- nudności, wymioty, ból w nadbrzuszu odczuwany jak zgaga,
- ból żuchwy, gardła, szyi, pleców między łopatkami, jednego lub obu ramion,
- zimne poty, zawroty głowy, stan przedomdleniowy,
- kołatanie serca, nagły, niewytłumaczalny lęk.

Dzwoń na nr 112 lub 999, jeśli: ból lub ucisk w klatce trwa dłużej niż 5 minut i nie ustępuje po odpoczynku, do duszności lub zmęczenia dołączają zimne poty albo nudności, pojawia się ból żuchwy, szyi lub pleców razem z dusznością, masz nagłe uczucie, że „coś jest bardzo nie tak" i towarzyszy ci silny lęk. Nie jedź sama samochodem. Nie czekaj, aż przejdzie do rana. Nie zakładaj z góry, że to nerwy – to może być zawał[1].

Estradiol: co robił i czego brakuje po menopauzie?

Estradiol nie jest tylko żeńskim hormonem płciowym. Pobudza syntezę tlenku azotu w śródbłonku naczyń krwionośnych, co sprzyja ich rozszerzaniu, a ponadto przyspiesza usuwanie z krwi złego cholesterolu LDL i hamuje stan zapalny. Dlatego w perimenopauzie, gdy poziom estrogenu ulega obniżeniu, a potem po menopauzie, gdy jego stężenie jest bardzo niskie, wzrasta poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz przyspiesza narastanie blaszki miażdżycowej. Ponadto im mniej tlenku azotu, tym większa sztywność tętnic i dysfunkcja śródbłonka oraz skłonność do zatrzymywania płynów w organizmie i nadciśnienia. U mężczyzn też zachodzą te zmiany, ale są mniej zależne od hormonów, a bardziej od stylu życia. W perimenopauzie i po menopauzie zmienia się też skład ciała: tłuszcz przenosi się z ud i pośladków na brzuch, w tym do jamy brzusznej, a tłuszcz trzewny wydziela czynniki prozapalne, napędza insulinooporność, zespół metaboliczny i cukrzycę typu 2. A wszystkie te zmiany szkodzą kobiecemu sercu[5].

Opóźnienie, które kosztuje najwięcej

Opóźnienia narastają na dwóch poziomach. Pierwszy to opóźnienie przedszpitalne: kobiety zwlekają z wezwaniem pomocy dłużej niż mężczyźni, nawet o 30–60 minut. Objawy kardiologiczne przypisują refluksowi, napiętym mięśniom, atakowi paniki, stresowi czy grypie. Do tego dochodzą obowiązki opiekuńcze i presja społeczna, które skłaniają do pomniejsza-

eprasa.pl 48085a3ee1

nia własnych dolegliwości. Drugi to opóźnienie systemowe: dłuższy czas do pierwszego EKG i do pobrania krwi oraz udzielenia pierwszej pomocy. Objawy kobiet częściej przypisywane są lękowi lub histerii albo przewodowi pokarmowemu. Zjawisko to, nazwane jest efektem Yentl, od bohaterki musicalu, która musiała przebrać się za mężczyznę, by zostać dopuszczoną do nauki i traktowaną poważnie. Efekt jest mierzalny – młodsze kobiety, poniżej 55.–65. roku życia, mają nawet dwukrotnie wyższą śmiertelność szpitalną i 30-dniową po zawale niż mężczyźni w tym samym wieku. Częściej wracają do szpitala w ciągu roku z powodu niewydolności serca i nawrotu niedokrwienia oraz częściej rozwija się u nich depresja i zespół stresu pourazowego po nagłym problemie kardiologicznym. Żyją potem w ciągłym strachu o własne zdrowie, ale skrzętnie to ukrywają przed bliskimi[1].

KOBIECA APTECZKA DLA SERCA

Koenzym Q10 i selen

Substancja ta jest niezbędna do wytwarzania energii, a tej serce zużywa olbrzymie ilości. Chroni także wytwarzające ją mitochondria przed uszkodzeniami przez wolne rodniki tlenowe, przez co zapobiega chorobom serca i niewydolności tego narządu. Sam koenzym Q10 to doskonały obrońca kobiecego serca, a jeszcze lepiej działa, jeśli połączymy go z selenem. Dowiodło tego szwedzkie badanie KiSel-10, przeprowadzone wśród 443 starszych osób (wiek 70–88 lat). Uczestnicy otrzymywali przez cztery lata codziennie 200 μg organicznego selenu (w postaci drożdży selenowych) oraz 200 mg koenzymu Q10 lub placebo. Wyniki były wręcz imponujące. Po około 5 latach obserwacji śmiertelność sercowo-naczyniowa w grupie przyjmującej suplementy wyniosła 5,9% w porównaniu z 12,6% w grupie placebo. Ponadto zaobserwowano poprawę parametrów pracy serca, a korzyści z suplementacji utrzymywały się nawet po 10 latach obserwacji. Analizy podgrupowe i nowsze opracowania wskazują, że korzyści w zakresie redukcji śmiertelności sercowo-naczyniowej były szczególnie wyraźne u kobiet – efekt ochronny pojawiał się u nich nieco później, ale był silniejszy. Wyniki te są istotne, ponieważ w wielu krajach europejskich, w tym w Polsce, obserwuje się niedobory selenu i koenzymu Q10, zwłaszcza u osób starszych. Podobne wyniki osiągnięty w międzynarodowym badaniu Q-SYMBIO, w którym udział wzięło 420 pacjentów z umiarkowaną do ciężkiej przewlekłą niewydolnością serca. Pacjenci otrzymywali przez 2 lata koenzym Q10 w dawce 100 mg trzy razy dziennie lub placebo. Poważne zdarzenie sercowo-naczyniowe wystąpiło u 15% pacjentów w grupie otrzymującej suplement, a w grupie placebo doświadczyło go aż 26% osób. Odnotowano również istotną redukcję śmiertelności sercowo-naczyniowej (odpowiednio 9% i 16%), śmiertelności całkowitej wi 18%) oraz hospitalizacji z powodu niewydolności serca. Oba badania podkreślają potencjał interwencji ukierunkowanych na niedobory CoQ10 i selenu. Źródłem koenzymu Q10 w diecie są podroby i mięso, a także nasiona, orzechy i oleje roślinne[6,7].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

KOENZYM
Q10 FORTE + B1

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2026 r.

eprasa.pl 48085a3ee1

Kwasy omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza EPA i DHA pochodzące głównie z tłustych ryb morskich oraz ALA z roślin (siemię lniane, orzechy włoskie, olej rzepakowy), od lat budzą zainteresowanie w kontekście zdrowia serca. U kobiet temat ten nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ choroby układu krążenia pozostają jedną z głównych przyczyn zgonów, a ryzyko wyraźnie wzrasta po menopauzie. Kwasy omega-3 działają wielotorowo: obniżają poziom trójglicerydów we krwi, wykazują właściwości przeciwzapalne, poprawiają funkcję śródbłonka naczyń, nieznacznie obniżają ciśnienie tętnicze i mogą zmniejszać skłonność do tworzenia skrzeplin. Badania obserwacyjne i metaanalizy wskazują, że wyższe spożycie ryb lub wyższe stężenie EPA i DHA we krwi wiąże się z niższym ryzykiem zdarzeń wieńcowych, zawału serca i zgonów sercowo-naczyniowych. U kobiet ochronny wpływ estrogenów na układ krążenia słabnie wraz z menopauzą, a to właśnie te hormony ułatwiają przekształcanie roślinnego ALA w dłuższe łańcuchy EPA i DHA. Badania pokazują przy tym, że kobiety jedzące ryby kilka razy w tygodniu mają wyraźnie niższe ryzyko choroby wieńcowej i zgonów z wszystkich przyczyn. Naukowcy sugerują nawet, że związek między spożyciem ryb a niższym ryzykiem choroby niedokrwiennej serca może być silniejszy u kobiet niż u mężczyzn – po menopauzie suplementacja omega-3 konsekwentnie obniża trójglicerydy (szczególnie przy wyjściowo podwyższonych wartościach), choć wpływ na cholesterol całkowity bywa niewielki. Najbezpieczniejszym i najlepiej udokumentowanym sposobem na uzupełnienie niedoborów jest regularne spożywanie tłustych ryb (łosoś, makrela, śledź, sardynki) 1–2 razy w tygodniu. Kwasy omega-3 nie zastąpią zdrowego stylu życia – ruchu, kontroli wagi, niepalenia i zbilansowanej diety – ale mogą stanowić wartościowy element profilaktyki kardiologicznej u kobiet na różnych etapach życia[9].

Tauryna

To aminokwas siarkowy, który osiąga wysokie stężenie szczególnie w mięśniu sercowym (aż 50-60% całej puli wolnych aminokwasów w mięśniu sercowym to właśnie tauryna) i odgrywa kluczową rolę w jego prawidłowym funkcjonowaniu. Jej głównym zadaniem jest utrzymanie stabilności elektrycznej i mechanicznej serca oraz ochrona przed przeciążeniem, co bezpośrednio przekłada się na siłę jego skurczu oraz regularność rytmu. Ponadto tauryna utrzymuje odpowiednią objętość komórek serca oraz równowagę wodno-elektrolitową, zapobiegając nadmiernemu obrzękowi lub odwodnieniu komórek mięśnia sercowego i działa jako silny przeciwutleniacz – neutralizuje wolne rodniki i hamuje stan zapalny. Pomaga w optymalnym transporcie składników odżywczych do mitochondriów, co zwiększa wytwarzanie energii w sercu. Niedobór tauryny drastycznie osłabia zatem zdolność serca do skurczu i może prowadzić do rozwoju poważnych chorób serca. Naturalnym źródłem tego aminokwasu jest przede wszystkim mięso, owoce morza, ryby i nabiał, a zatem te składniki, z których panie często rezygnują, zwłaszcza w diecie wegańskiej i wegetariańskiej. A to prowadzi do niedoborów. Ponadto kobiety wytwarzają mniej tauryny niż mężczyźni, a to za sprawą działania naturalnych estrogenów i antykoncepcji hormonalnej oraz hormonalnej terapii zastępczej[13].

Sok z buraka

Sok z buraka rozszerza naczynia krwionośne i poprawia przepływ krwi dzięki dużej zawartości azotanów, które organizm przekształca w tlenek azotu, który z kolei rozluźnia i rozszerza ściany naczyń krwionośnych. Usprawnia to przepływ krwi i obniża jej ciśnienie oraz odciąża serce. Czasami to właśnie zaburzenia wydzielania tlenku azotu, w połączeniu z niedoborem opisanego już magnezu, mogą podwyższać ciśnienie – a to prowadzi do rozwoju chorób serca i sprzyja zawałom oraz udarom. Tymczasem to właśnie kobiety są bardziej podatne na niedobory tlenku azotu. Jest to spowodowane zależnością procesów jego wytwarzania od poziomu estrogenów, a poziom tych hormonów ulega obniżeniu wraz z wiekiem. Dlatego coraz częściej specjaliści zalecają paniom codzienne spożywanie soku z buraków w ramach profilaktyki nadciśnienia, zwłaszcza po menopauzie. Trzeba jednak pamiętać, że u osób z tendencją do niedociśnienia lub przyjmujących leki na nadciśnienie sok może wywołać zbyt duży spadek ciśnienia[14].

eprasa.pl 48085a3ee1

Żelazo

Jego kluczowa rola polega na uczestnictwie w syntezie hemoglobiny – białka, znajdującego się w czerwonych krwinkach, które transportuje tlen z płuc do tkanek i narządów. Bez odpowiedniej ilości żelaza dochodzi do zaburzeń w wytwarzaniu hemoglobiny, a w konsekwencji do niedokrwistości. U kobiet problem ten nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ ich organizm ma wyższe zapotrzebowanie na ten pierwiastek i jest narażony na większe straty krwi – główną przyczyną są miesiączki. Przy obfitych krwawieniach (powyżej 80 ml na cykl) organizm traci więcej żelaza, niż jest w stanie uzupełnić z diety. A niedobór żelaza nie tylko pogarsza samopoczucie, ale także obciąża układ krążenia i może naśladować lub nasilać objawy chorób serca. Kobiety w wieku rozrodczym są znacznie bardziej narażone na niedobór żelaza niż mężczyźni – ciąża i laktacja to czas, w którym zapotrzebowanie na żelazo znacząco wzrasta (nawet kilkukrotnie), ponieważ pierwiastek jest potrzebny do rozwoju płodu, łożyska oraz zwiększenia objętości krwi matki. Dlatego w ciąży niedokrwistość z niedoboru żelaza dotyczy nawet 20–30% kobiet, zwłaszcza w trzecim trymestrze. Inne przyczyny to: dieta uboga w żelazo (np. wegetariańska lub wegańska bez odpowiedniej suplementacji), zaburzenia wchłaniania (celiakia, choroby zapalne jelit), hemoroidy będące powikłaniem po ciąży, polipy lub mięśniaki macicy, które często są źródłem krwawienia. Po menopauzie ryzyko niedoborów żelaza spada, ale nie znika całkowicie – wtedy częściej dochodzą do głosu krwawienia z przewodu pokarmowego lub choroby przewlekłe. A niedobór żelaza, nawet bez wyraźnej anemii, ma istotne implikacje kardiologiczne. Jego brak prowadzi bowiem do pogorszenia wydolności energetycznej serca – niedobór żelaza stwierdza się u 50–70% chorych z niewydolnością serca, częściej u kobiet. Pogarsza on rokowanie, zwiększa liczbę hospitalizacji i obniża jakość życia. Serce, które już ma ograniczoną zdolność pompującą, musi pracować intensywniej, aby dostarczyć tkankom wystarczającą ilość tlenu. Długotrwałe przeciążenie może prowadzić do tachykardii, powiększenia serca, a nawet rozwoju lub nasilenia niewydolności serca. Objawy anemii często przypominają problemy kardiologiczne – jest to duszność, kołatanie serca, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, uczucie szybkiego lub nieregularnego bicia serca, silne zmęczenie i osłabienie nieproporcjonalne do wysiłku, zawroty głowy, omdlenia lub mroczki przed oczami, którym towarzyszy lęk lub atak paniki. Aby uporać się z anemią często nie wystarczy zmiana diety, choć zawsze warto włączyć do niej źródła żelaza: mięso, podroby i zielone warzywa. Czasami konieczne jest przyjmowanie suplementów, zwłaszcza, jeśli obfite miesiączki co kilka tygodni niweczą dietetyczne wysiłki[8].

REKLAMA

Floradix
Spokój i Równowaga

- Zawiera ekstrakty ziołowe z lawendy, męczennicy cielistej, melisy, rozmarynu i mięty pieprzowej
- Witaminy C i B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- Produkt bezglutenowy

Salus

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

eprasa.pl 48085a3ee1

Mumio (shilajit)

Mumio (shilajit) to naturalna, mineralno-organiczna substancja, powstająca przez długi czas w górskich skałach. Zawiera m.in. kwasy fulwowe, związki humusowe, minerały i inne substancje organiczne. W tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej stosowano je jako środek wzmacniający i wspierający witalność. Współczesne badania sugerują, że część jego składników może wykazywać działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a także wpływać na funkcjonowanie mitochondriów i metabolizm energetyczny komórek. W kontekście serca mumio jest interesujące przede wszystkim dlatego, że stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny uczestniczą w rozwoju wielu chorób układu sercowo-naczyniowego. Mumio wspiera pracę mitochondriów, a zatem dba o to, by sercu nie zabrakło tak potrzebnej energii, a badania na zwierzętach wykazały, że ograniczało uszkodzenia mięśnia sercowego po eksperymentalnym zawale. Substancja ta dba o serce kobiet także pośrednio, regulując poziom trójglicerydów i cholesterolu, a także hamując procesy zapalne śródbłonka naczyń krwionośnych, które związane są m.in. z rozwojem miażdżycy. Niektóre źródła podają, że mumio może regulować także rytm pracy serca i ciśnienie krwi. Co ważne, przyjmowanie go wpływa korzystnie na poziom hormonów płciowych, co ma znaczenie u pań w perimenopauzie i po menopauzie, u których osłabieniu ulega ochronne dla serca działanie estrogenów. Warto jednak zachować ostrożność: jakość preparatów mumio może być bardzo różna, a produkty pochodzące z niewiarygodnych źródeł mogą zawierać metale ciężkie lub inne zanieczyszczenia. Dlatego w przypadku suplementacji szczególnie ważne jest wybieranie preparatów poddanych kontroli jakości[11].

Magnez

Magnez jest niezbędny do prawidłowej pracy układu sercowo-naczyniowego. Uczestniczy w regulacji napięcia naczyń krwionośnych, przewodzeniu impulsów elektrycznych w sercu i utrzymuje prawidłowego rytmu jego pracy oraz funkcje mięśnia sercowego. Pierwiastek ten bierze udział w gospodarce elektrolitowej, a przez to wpływa na objętość krwi i jej ciśnienie. Dlatego wśród objawów niedoboru są symptomy do złudzenia przypominające problemy z sercem – kołatanie, uczucie nierównego bicia czy silny niepokój, a także nadciśnienie. A tymczasem to właśnie u kobiet częściej niż u mężczyzn obserwuje się poważne niedobory magnezu – wynikają one m.in. ze zwiększonego zapotrzebowania, przewlekłego stresu i napięcia nerwowego oraz niewłaściwej diety (kobiety częściej się odchudzają lub głodzą). Warto przy tym wiedzieć, że większa dawka magnezu nie oznacza automatycznie większej ochrony serca. Suplementacja ma największy sens wtedy, gdy występuje niedobór lub zwiększone zapotrzebowanie – najlepiej po konsultacji z lekarzem. Warto za to wprowadzić do diety źródła magnezu, by uniknąć niedoborów. Najlepsze z nich to pestki dyni, migdały, orzechy, kakao, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych i zielone warzywa liściaste[10].

Uwaga! Żadna substancja naturalna, zioło czy suplement nie zastąpi porady lekarza. Jest ona konieczna, jeśli przyjmujesz jakiekolwiek leki, nie tylko kardiologiczne, z uwagi na możliwe interakcje.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Physiol. 2022 Mar 22:13:831179.
2. Atherosclerosis. 2022 Dec:363:8-21.
3. Front Cardiovasc Med. 2022 Nov 15:9:1032436.
4. Clin Med Insights Cardiol. 2022 Jan 4:16:11795468211065782.
5. Climacteric. 2024 Feb;27(1):104-112.
6. Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5):1860-6.
7. JACC Heart Fail. 2014 Dec;2(6):641-9.
8. CMAJ. 2025 Jul 2;197(24):E680–E687.
9. EClinicalMedicine. 2021 Jul 8:38:100997.
10. Nutrients. 2024 Dec 6;16(23):4223.
11. Cardiovasc Toxicol. 2014 Sep;14(3):214-21.
12. J Cardiovasc Dev Dis. 2025 Sep 27;12(10):383.
13. Nutrients. 2023 Sep 30;15(19):4236.
14. Nutrients. 2019 Jul 22;11(7):1683.
15. Pharmaceuticals (Basel). 2010 Jan 19;3(1):188–224.

eprasa.pl 48085a3ee1

MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

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

ŻELKI Z ŻYWYM SHILAJIT-MUMIO NA ZDROWIE

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

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

Żelki z Shilajit-Mumio są łatwe w stosowaniu:

- Nie musisz nic odmierzać ani mieszać
- Nie musisz popijać
- Nie musisz zastanawiać się nad dawkowaniem – wystarczą 2 żelki dziennie

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

Gabinety Mumio Sp. z.o.o. • Al. Solidarności 117/315 Warszawa

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

Egzemplarz dla prasa.pl 45088a5551

Robaczki raz, proszę...

Lubisz gotowe ciasteczka, herbatniki i batoniki? A może jesteś smakoszem jogurtów owocowych? To powinieneś wiedzieć, że w ich składzie mogą się znajdować mączki z owadów. Brzmi niesmacznie, ale to możliwe. Co więcej, dodawanie mączki z owadów do żywności jest zgodne z polskim i europejskim prawem. Już w 2021 roku owady jadalne zostały uznane za źródło pożywienia i dopuszczone do stosowania w Europie. Wprowadzone przez Unię Europejską prawo wywołuje wiele kontrowersji, ale ma też swoich zwolenników, którzy głośno mówią, że to cenne źródło białka. Ich argumentem jest także to, że hodowla owadów na mączkę wiąże się z mniejszą emisją gazów cieplarnianych w porównaniu z hodowlą trzody. Ważny argument, ale czy dodawanie mączki z owadów do żywności jest bezpieczne dla naszego zdrowia?

eprasa.pl 48085a3ee1

Większość z nas na widok robaka w jabłku czy w śliwce krzywi się i szybko odrzuca taki owoc. Tymczasem w wielu krajach spożywanie owadów, w różnych stadiach ich rozwoju, jest głęboko zakorzenione w kulinarnej tradycji. W konsumpcji owadów przodują kraje azjatyckie, ale i u nas są już restauracje, które serwują smażone świerszcze czy gotowane jedwabniki. Wiele osób wyjście do takiej restauracji traktuje jako eksperyment kulinarny, często jednorazowy. Świadome zjadanie owadów można potraktować jako przygodę, ale dla większości z nas spożywanie owadów jest barierą, której nie chcemy przekraczać. Niestety, mączki owadzie mogą obecnie być dodawane do wielu produktów spożywczych, a więc możemy je spożywać nieświadomie.

Podobno jest smacznie

Owady jada się w około 130. krajach na całym świecie, przy czym najwięcej gatunków spożywa się w Azji, Afryce i Ameryce Południowej. Wiele krajów azjatyckich, takich jak Tajlandia, Chiny i Wietnam, ma długą tradycję spożywania insektów, które można znaleźć na lokalnych targach, a także w postaci przetworzonej, np. jako mąkę czy pastę. Na świecie za jadalne uważa się ponad 2000 gatunków owadów, jednak w Unii Europejskiej do spożycia oficjalnie dopuszczono na razie 4 gatunki. Są to mącznik młynarek, szarańcza wędrowna, świerszcz domowy i pleśniakowiec lśniący. Inne gatunki są tradycyjnie spożywane w Afryce i Azji.

W kuchniach chińskiej, tajskiej, japońskiej i koreańskiej znajdziemy różnorodne potrawy przygotowane z wykorzystaniem insektów. Skoczki, jedwabniki, larwy mącznika czy chrząszcze są tu traktowane jako przysmaki, a niektóre potrawy uznaje się za prawdziwe delikatesy. W Tajlandii szczególnie popularne są larwy motyli jedwabnika, które podawane są jako przekąski lub składnik potraw. W Chinach chrząszcze, szarańcze i skoczki ceni się za chrupkość i intensywny smak. W wielu krajach afrykańskich jedzenie insektów także ma długą historię i jest związane z lokalnymi tradycjami spożywczymi. W niektórych regionach larwy termitów, skoczki czy mączniki stanowią istotny element diety, dostarczając białka i innych składników odżywczych. Owady często spożywane są na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej.

W Europie jedzenie owadów nadal jest traktowane jak eksperyment kulinarny, obcy naszej kulturze. Jednak taki sposób dostarczania białka zyskuje na popularności. W Wielkiej Brytanii przeprowadzono badania, mierzące gotowość konsumentów do spożywania owadów jako źródła białka. Wstępnie tylko 59% badanych było otwartych na ten pomysł, jednak po zapoznaniu się z korzyściami, płynącymi z takich praktyk, już ponad 70% było na tak. W niektórych krajach, takich jak Holandia czy Belgia, insekty są już oferowane w restauracjach. Polska nie odstaje pod tym względem, choć w Warszawie są już restauracje, w których podaje się burgery i pizzę z dodatkiem suszonych larw mącznika młynarka, a wykorzystywane w nich owady pochodzą z polskich certyfikowanych hodowli.

❝ Rozporządzenie KE dokładnie wymienia do jakich artykułów spożywczych może być dodawana maczka z owadów. Na liście są m.in. chleb, bułki, ciasta i ciastka, produkty na bazie makaronu, przetworzone produkty z ziemniaków, ser i produkty z sera oraz musy owocowe i warzywne. Rozporządzenie weszło w życie 10 lutego 2025 roku i może być stosowane we wszystkich państwach członkowskich. Dla konsumentów najistotniejszą informacją jest jednak to, że produkty zawierające mączki owadzie muszą być odpowiednio oznaczone ❞

eprasa.pl 48085a3ee1

Unia jest na tak

Zgodnie z rozporządzeniem Komisji Europejskiej, od lutego 2025 r. do chleba, serów, ciast, a nawet dżemów, mogą być dodawane sproszkowane larwy mącznika młynarka. Rozporządzenie wykonawcze podpisała szefowa Komisji Europejskiej (KE) Ursula von der Leyen, na podstawie opinii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) z dnia 28 marca 2023 r. EFSA uznał, że sproszkowane larwy mogą być dodawane do produktów żywnościowych, o ile wcześniej zostaną poddane działaniu promieni UV. Rozporządzenie KE dokładnie wymienia do jakich artykułów spożywczych może być dodawana maczka z owadów. Na liście są m.in. chleb, bułki, ciasta i ciastka, produkty na bazie makaronu, przetworzone produkty z ziemniaków, ser i produkty z sera oraz musy owocowe i warzywne. Rozporządzenie weszło w życie 10 lutego 2025 roku i może być stosowane we wszystkich państwach członkowskich. Dla konsumentów najistotniejszą informacją jest jednak to, że produkty zawierające mączki owadzie muszą być odpowiednio oznaczone.

Czytaj etykiety

Artykuły spożywcze, do których dodawane są barwniki czy mączki owadzie, muszą być odpowiednio oznaczone. Ich obecność musi być uwzględniona na etykiecie produktu. A zatem jeśli nie chcemy korzystać z takich produktów warto czytać etykiety i rozumieć zawarte na nich informacje. Co warto wiedzieć?

Kod E 120 – oznacza koszenilę, naturalny barwnik produkowany z owadów.
Kod E 904 – oznacza obecność szelaku, który jest wykorzystywany do nabłyszczania np. owoców i słodyczy.
Kod E 1650 – potwierdza dodatek mąki świerszczowej.
Kod E1700 – wskazuje na obecność sproszkowanych larw mącznika.

Na etykietach produktów zamiast kodów mogą pojawiać się także łacińskie nazwy owadów. I tak:

- *Acheta domesticus* (świerszcz domowy).
- *Tenebrio molitor* (mącznik młynarek).
- *Locusta migratoria* (szarańcza wędrowna).
- *Alphitobius diaperinus* (pleśniakowiec lśniący).

Innym oznaczeniem informującym o obecności barwników lub mączek owadzich jest znak graficzny, czyli wizerunek owada. Obowiązkowe jest również umieszczenie na etykiecie produktu ostrzeżenia o alergenach dla produktów, zawierających owady jadalne. Informacja jest szczególnie ważna dla osób uczulonych na skorupiaki, mięczaki i roztocza.

Nic nowego

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że żywność zawierająca mączki owadzie od kilku lat jest obecna w naszych sklepach. Od stycznia 2023 r. w sklepach są obecne produkty, które zawierają w składzie **proszek ze świerszcza domowego i larwy pleśniakowca lśniącego**. Jeden z najczęściej używanych czerwonych barwników spożywczych jest wytwarzany ze zmiażdżonych owadów – **koszenila (karmin)**, składnik, który kryjący się pod nazwą E102 wytwarza się z pochodzących z Ameryki Łacińskiej czerwców kaktusowych. Każdego roku do produkcji tego barwnika wykorzystuje się miliardy tych małych owadów, hodowanych przede wszystkim w Chile. Karmin dodaje się do jogurtów i lodów, ciast, napojów bezalkoholowych, babeczek i pączków. To także substancja powszechnie stosowana w przemyśle kosmetycznym, która występuje w wielu szminkach. **Szelak** to kolejna substancja pozyskiwana z owadów – żywiczna wydzielina produkowana przez samicę indyjskiego pluskwiaka. Wydzielina, która przyjmuje kolor od żółtego, przez pomarańczowy, rubinowy aż po ciemny brąz jest wykorzystywana jako barwnik spożywczy. Oznacza się ją kodem E 904. Szelak nadaje także pastylkom i cukierkom lśniącą powłokę. Podobnie jak karmin jest wykorzystywany do nadawania słodyczom, napojom, serkom

eprasa.pl 48085a3ee1

czy jogurtom atrakcyjnego wyglądu. Warto dodać, że do wielu produktów wysokobiałkowych dodawana jest **mąka ze świerszczy**, co powinno być oznaczone na etykiecie produktu symbolem E 945. Mąka ze świerszczy może być dodawana do chleba, bułek, herbatników, ciastek i ciast, do przekąsek (batony zbożowe, paluszki, krakersy, produkty na bazie makaronu), dań gotowych (pizza, zupy, sosy, produkty na bazie roślin strączkowych) oraz kiełbas czy innych produktów mięsnych, aby uatrakcyjnić ich wygląd.

Wartości odżywcze

„Produkty wzbogacone o mączkę owadzią zawierają więcej białka i tłuszczy o wysokiej jakości, np. kwasu laurynowego, oleinowego, linolowego, które są dobre dla naszego organizmu. Gotowy produkt wzbogacony jest także o błonnik z chityny, który poprawia perystaltykę jelit. Z badań wynika także, że produkty z mączką owadzią mogą mieć działanie przeciwzakrzepowe i prebiotyczne. W żywności z jej dodatkiem zaobserwowano też wzrost ogólnej zawartości polifenoli i pojemności antyoksydacyjnej. Jest ona też dobrym źródłem pierwiastków śladowych, w tym żelaza, cynku, miedzi, manganu i selenu, witamin z grupy B (B1, B2, B9) oraz witaminy A i C". To cytat z wywiadu udzielonego przez dr inż. Annę Draszanowską, adiunkta w Katedrze Żywienia Człowieka na Wydziale Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Zwolennicy mąki z owadów uważają, że mąka ze świerszcza może być witamin i mikroelementów. Owady są ponadto bogate w białko, a dokładna jego zawartość może różnić się w zależności od gatunku. Zazwyczaj jest to od 40% do nawet 60%. W produktach spożywczych również ważna, co zawartość białka, jest jego strawność, a ta w przypadku owadów wynosi od 76 do 96 %. Lepszą strawność ma mięso, w tym szczególnie wołowina (98%) czy białka jaja (95%), ale za to białka roślinne już niższą (około 45-80%).

A co z chityną?

Wiele osób zastanawia się czy chityna, znajdująca się w mączkach owadzich, jest szkodliwa dla zdrowia człowieka. Chityna, która stanowi główny składnik egzoszkieletu (pancerza) owadów, jest polisacharydem, występującym również w grzybach, wodorostach czy skorupiakach. W kontekście mączek z owadów (np. ze świerszczy czy larw mącznika młynarka), używanych jako źródło białka w żywności, chityna nie jest uważana za substancję toksyczną ani szkodliwą dla zdrowia człowieka jeżeli jest używana w umiarkowanych ilościach. Wręcz przeciwnie, zdaniem naukowców działa jak błonnik pokarmowy, który nie jest w pełni trawiony, ale wspiera mikrobiotę jelitową, może poprawiać trawienie i ma potencjał prebiotyczny, czyli może pobudzać wzrost mikrobioty jelitowej.

Przedstawiając zalety mączek z owadów trzeba jednak pamiętać o pewnych zagrożeniach. Po pierwsze, jedząc produkty z mączką z owadów u niektórych osób może rozwinąć się reakcja alergiczna. Chityna sama w sobie nie jest silnym alergenem, ale produkty z owadów mogą uczulać osoby wrażliwe na białka skorupiaków, mięczaków czy roztoczy. Ryzyko to jest niskie, ale istnieje. Po drugie, chityna wpływa na trawienie – ludzki organizm produkuje enzymy (np. chitynazę), umożliwiające częściowe trawienie chityny, ale jej nadmiar może powodować dyskomfort trawienny (np. zaparcie, wzdęcia), podobnie jak nadmiar błonnika roślinnego. I po trzecie, chodzi o ogólne bezpieczeństwo żywności. Unia Europejska (w tym Polska) dopuściła mączki owadzie do spożycia po rygorystycznych ocenach EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności), potwierdzających brak toksyczności. Zdaniem EFSA chityna z mączek owadzich nie jest szkodliwa, a nawet może być korzystna, o ile spożycie jest umiarkowane i produkty pochodzą z kontrolowanych źródeł.

Kontrowersje i obawy

O dodawaniu mąki z owadów do produktów spożywczych co jakiś czas robi się głośno. Zwolennicy tego dodatku do żywności wskazują, że temat wzbudza sporo negatywnych

eprasa.pl 48085a3ee1

emocji, zwłaszcza u osób, które nie mają wiedzy na ten temat, osób, które zamiast opierać się na badaniach i dowodach naukowych powtarzają mity oraz chwytliwe slogany. Zwracają też uwagę na to, że pojawia się niebezpieczny i krzywdzący trend, straszący użytkowników mediów społecznościowych, że mączki owadzie będą nas truły. Przeciwnicy twierdzą, że jeszcze zbyt mało wiemy o długoterminowym wpływie spożycia mączki i zawartej w niej chitynie na nasze zdrowie. Wskazują także na konieczność poszanowania naszych tradycji kulinarnych i tego, że takie egzotyczne, kulturowo nam obce dodatki, mogą i mają prawo budzić niepokój lub nawet obrzydzenie, że tolerancja i zrozumienie musi działać w obie strony. A samo deprecjonowanie obaw sceptyków nie przysłuży się rzetelnej i spokojnej rozmowie, opartej na dowodach naukowych, a nie emocjach.

Najbardziej boimy się tego, czego nie znamy. To oczywiste. A zatem czas się zapytać ekspertów, czy mamy się czego bać i czy faktycznie stoimy przed koniecznością poszukiwania alternatywnych źródeł białka?

❝ Ilość mąki ze świerszczy w produkcie żywnościowym jest ściśle określona. Jak wynika z rozporządzenia Unii Europejskiej, maksymalna zawartość to 2 gramy na 100 gramów danego produktu. Zarówno Komisja Europejska, jak i Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności zastrzegają, że spożywanie proszku ze świerszczy jest bezpieczne dla zdrowia, a wręcz może mieć pozytywny wpływ na organizm, jednak jego obecność w żywności może być problematyczna dla osób, które są uczulone na mięczaki, skorupiaki oraz roztocza ❞

Okiem eksperta

O tym, że dieta ma ogromny wpływ na dobrostan naszego organizmu nie trzeba nikogo przekonywać. Dostarczanie właściwej porcji witamin, minerałów, białka i wielu innych cennych składników odżywczych, może być pomocne w zapobieganiu wielu chorobom, w tym schorzeniom cywilizacyjnym. Większość z nas nie czyta etykiet umieszczonych na kupowanych produktach, a więc możemy wprowadzać do organizmu substancje, które nie są zdrowe lub też nie służą naszemu ciału. Nie rozważamy szkodliwości konserwantów, zawartych w jedzeniu, ale kwestionujemy potrzebę poszukiwania alternatywnych źródeł, np. białka.

Prawo umożliwiające dodawanie do wielu produktów spożywczych mączek z owadów budzi spore emocje. Czy słusznie? O wypowiedź na ten temat poprosiliśmy dr inż. Agnieszkę Leciejewską, dietetyczkę, która od wielu lat zajmuje się układaniem indywidualnych jadłospisów dla osób odchudzających się oraz chorych, cierpiących na kilka współistniejących schorzeń.

– Zacznę od tego, że na mączki z owadów warto spojrzeć chłodnym okiem i bez niepotrzebnych emocji. Jako dietetyk widzę tu szanse i zagrożenia. Za szansę można uznać fakt, że mączki owadzie to źródło białka, bezpiecznego i dobrze przyswajalnego. Większość z nas białko pozyskuje z mięsa, a jego produkcja obarczona jest dużymi kosztami, specyficznymi wymaganiami środowiskowymi, emisją gazów cieplarnianych itp. Białko pozyskiwane z roślin, przy założeniu czarnego scenariusza, może być trudniej dostępne jeśli będą nas częściej nawiedzały długotrwałe susze. Nie sądzę, aby mąki z owadów stały się dla nas podstawowym źródłem białka, ale warto o nich pamiętać, gdy białka – z różnych powodów – może brakować. Warto też wiedzieć o tym, że niektóre rodzaje mięsa, np. mięso czerwone powinny być ograniczane w naszej diecie, bo – co wiadomo od dawna – sprzyjają wielu chorobom. Podobnie jest z tłuszczem.

– Mączki z owadów należy traktować jako dodatek, który może wzbogacić powszechnie kupowane produkty. Jeżeli chcemy z nich ko-

eprasa.pl 48085a3ee1

rzystać muszą być spełnione odpowiednie warunki hodowli owadów, które będą podlegały systematycznym kontrolom służb zajmujących się bezpieczeństwem żywności. Warto też zwrócić uwagę na chitynę – dodaje dr inż. Agnieszka Leciejewska – Jemy mało błonnika, ale trzeba też pamiętać o tym, że gdy zaczynamy go jeść w większej ilości, mogą się pojawić problemy gastryczne. Podobnie jest z chityną. Jeśli dodatkowo nie będziemy pić dużych ilości wody, pojawią się zaparcia i poważne kłopoty z wypróżnieniem. A więc jeśli chcemy dodawać mączki owadzie do produktów spożywczych, muszą być bardzo rygorystycznie przestrzegane normy dotyczące proporcji. Inaczej mówiąc, jaki procent mąki owadziej może być dodawany do kilograma mąki, z której piecze się np. chleb.

– Zagrożenia? Mogą być różne. Warto odpowiedzieć na pytanie, czy w hodowlach owadów na mąkę jesteśmy w stanie zapewnić czystość mikrobiologiczną? Można powiedzieć – trzeba mieć zaufanie do producentów. Wiemy jednak, że to nie takie proste, bo w pogoni za zyskiem niektórzy producenci mogą uciekać się do nieczystych rozwiązań. Mogą kupować mąkę owadzią z niesprawdzonych źródeł tylko dlatego, że jest ona tańsza.

– Zagrożenie widzę także w nieświadomości społecznej i opacznym odczytywaniu informacji prasowych. Już były publiczne wypowiedzi, że Unia chce nas karmić robakami. Argument był wielokrotnie wykorzystywany w różnych kampaniach. Dlatego konieczna jest edukacja społeczeństwa i dobre wyjaśnienie, że mąki owadzie mogą być dodatkiem do pewnych produktów spożywczych, ale nie będą podstawą żywienia. Obecnie wielu dietetyków zastanawia się, jak wzbogacić dietę swoich podopiecznych, bo, wbrew powszechnemu przekonaniu, jest coraz więcej osób niedożywionych, z deficytami witamin, minerałów i białka. Być może mączki owadzie mogą być pomocne w uzupełnieniu tych niedoborów.

Myśląc o zagrożeniach nie można pominąć problemów osób, które są uczulone na skorupiaki – zauważa dr inż. Agnieszka Leciejewska – Wiadomo, że nawet niewielka ilość substancji uczulającej może wywołać reakcję alergiczną. Dlatego też produkty, do których będzie dodawana mączka z owadów, muszą być dobrze oznaczone, a sami alergicy muszą wiedzieć, że takie zagrożenie istnieje. Nie polecałabym wyrobów wzbogaconych o mączki owadzie także małym dzieciom, kobietom w ciąży i karmiących piersią, bo nie mamy wiedzy (nie było badań), jak te osoby będą reagowały na takie produkty. Seniorzy i osoby zmagające się z chorobami układu pokarmowego, którzy sięgają po produkty zawierające mączkę z owadów powinny obserwować swój organizm. Trzeba sprawdzić czy takie jedzenie nie wpływa negatywnie na ich samopoczucie, czy nie powoduje wzdęć lub zaparć. Przy stanach zapalnych żołądka, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego lepiej nie spożywać wyrobów wysoko przetworzonych, a przecież do takich wyrobów dodaje się mączki owadzie. W dietetyce przyjmuje się, że osoby schorowane powinny zwracać baczną uwagę na to, co jedzą, bo niewłaściwa dieta może niekorzystnie wpływać na stan zdrowia. Ale nie ma też potrzeby wpadać w panikę. Do każdego należy podchodzić indywidualnie, bo to, co jednemu pacjentowi służy, drugiemu może szkodzić. Jeżeli chcemy korzystać z produktów wzbogaconych mąką z owadów warto sprawdzić, jak organizm będzie reagował.

– Perspektywicznie musimy liczyć się z różnymi ograniczeniami w produkcji żywności. Możemy utracić część możliwości pozyskiwania białka, a wtedy konieczne będzie spożywanie białka pochodzącego z owadów – dodała dr Leciejewska.

Autor Anna Jarosz

ŹRÓDŁA:

1. https://instytutdietetyki.pl/owady-jako-zywnosc/
2. https://food.ec.europa.eu/food-safety/novel-food/authorisations/approval-insect-novel-food_en
3. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:32015R2283

eprasa.pl 48085a3ee1

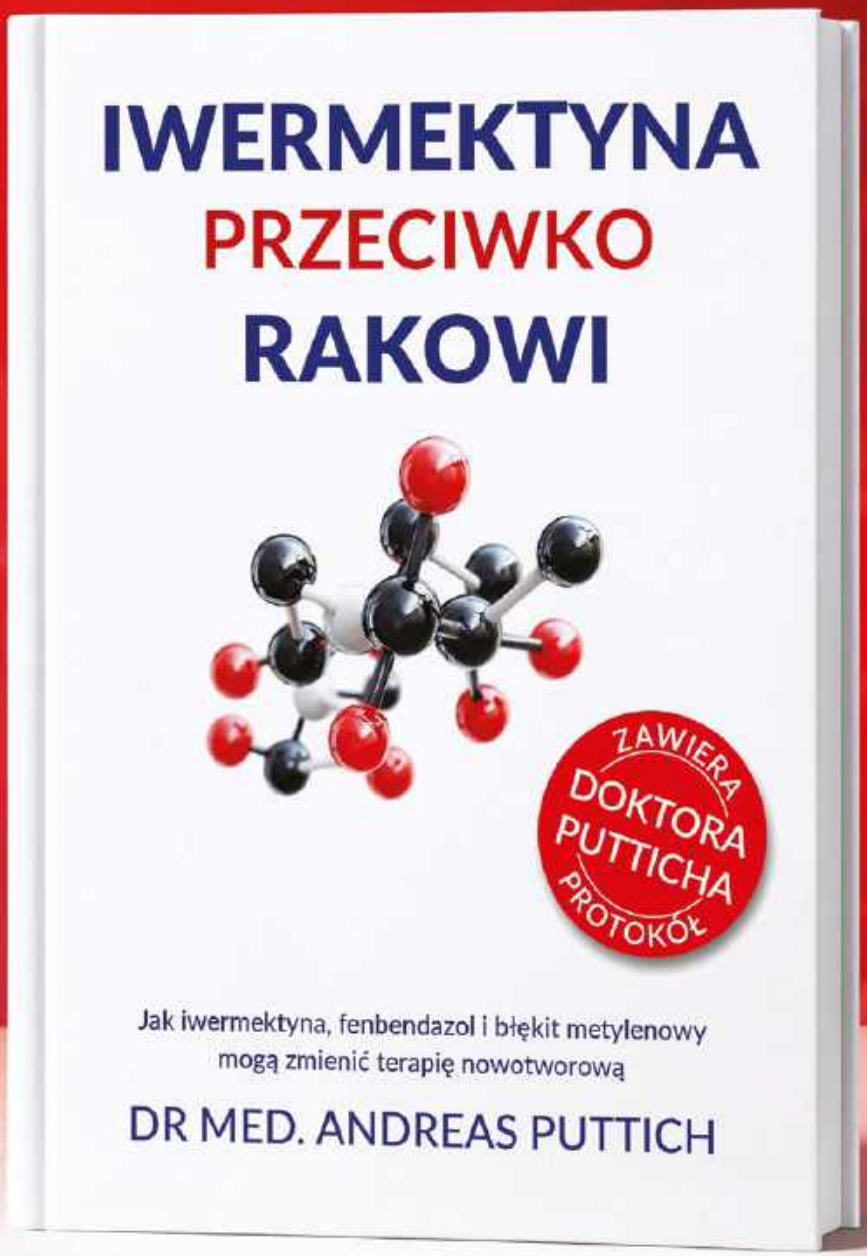
Pełnotłusty nabiał już nie szkodzi?

Czy nasze przekonanie o tym, że pełnotłusty nabiał jest niezdrowy, trafia właśnie do lamusa? Obszerne badanie naukowe dowodzi, że nie mamy wystarczających podstaw do tego, by tak twierdzić.

Od lat dietetycy i lekarze zalecają spożywanie niskotłuszczowych lub beztłuszczowych produktów mlecznych, zamiast pełnotłustych, aby ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych i w ten sposób obniżyć związane z nimi ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Na początku roku, w *American Journal of Clinical Nutrition,* jednym z najbardziej prestiżowych, recenzowanych czasopism naukowych na świecie w dziedzinie dietetyki i żywienia klinicznego, opublikowano obszerną analizę literatury, która podważa tę tezę i stwierdza, że nie ma wystarczających dowodów naukowych na poparcie twierdzenia, że niskotłuszczowe produkty mleczne są zdrowsze, niż pełnotłusty nabiał. Wśród autorów znalazł się dr Ronald Krauss, profesor pediatrii i medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco (USA), ekspert w dziedzinie chorób sercowo-naczyniowych i członek redakcji Wellness Letter, biuletynu wydawanego przez University of Berkeley (USA). W udzielonym redakcji Wellness Letter wywiadzie dr Krauss wyjaśnia, w jaki sposób publikacja tej przełomowej analizy może zmienić nie tylko podejście świata nauki do prewencji chorób krążenia, ale także, jak może wpłynąć na nasze wybory?

Wellness Letter: Czy może Pan wyjaśnić kontekst tej nowej analizy?
Ronald Krauss: Opublikowany artykuł zawiera przegląd danych, zebranych przez grupę międzynarodowych ekspertów ds. żywienia. Została ona powołana w zeszłym roku w celu oceny, czy obecne zalecenia dietetyczne, dotyczące wyboru produktów mlecznych

eprasa.pl 48085a3ee1



Iwermektyna przeciwko rakowi

Jak iwermektyna, fenbendazol i błękit metylenowy
mogą zmienić terapię nowotworową

DR MED. ANDREAS PUTTICH

Książka dostępna w księgarniach stacjonarnych i internetowych

eprasa.pl 48085a3ee1

> Żywność jest złożona i trudno jest dokładnie określić, który składnik odpowiada za dany efekt zdrowotny. Sprawa staje się jeszcze bardziej skomplikowana, gdy weźmie się pod uwagę choroby sercowo-naczyniowe, które same w sobie mają wiele czynników. Gdy mamy do czynienia zarówno ze złożoną żywnością, jak i wieloczynnikowym procesem chorobowym, bardzo trudno jest połączyć te elementy. W przypadku nabiału dowody nie potwierdzają powszechnego przekonania, że mleko o niskiej zawartości tłuszczu ma większe zalety niż mleko pełnotłuste

o niskiej lub wysokiej zawartości tłuszczu, są uzasadnione dowodami, pochodzącymi zarówno z badań obserwacyjnych, jak i randomizowanych badań klinicznych. Dotychczasowe zalecenia zostały opracowane w celu zmniejszenia ryzyka sercowo-naczyniowego poprzez obniżenie spożycia tłuszczów nasyconych.

Nasza analiza wykazała, że dane nie dostarczyły dowodów na niekorzystny wpływ pełnotłustych produktów mlecznych i konieczność zastąpienia ich produktami o obniżonej zawartości tłuszczu. Przygotowanie tego przeglądu potwierdziło to, co wielu z nas po cichu przypuszczało od lat.

WL: Czy może Pan odnieść się do faktu, że spotkanie, którego efekty stanowią podstawę opublikowanej analizy, było sponsorowane i finansowane przez Holenderskie Stowarzyszenie Mleczarskie, a kilku autorów miało dodatkowe powiązania z przemysłem mleczarskim?

RK: Wszyscy zgodziliśmy się wziąć udział w tej konferencji, mając zapewnienie, że chociaż finansowanie zapewniło Holenderskie Stowarzyszenie Mleczarskie, nie miało ono żadnego wpływu na program, jego członkowie nie mogli uczestniczyć w dyskusji ani nie mieli żadnego wkładu w przygotowanie naszego artykułu. Jako autorzy ujawniliśmy wszystkie inne powiązania z przemysłem mleczarskim. Zawsze można zadać pytanie: „Czy mogło to spowodować stronniczość?". Jednak sponsor nie ingerował w żaden sposób. Myślę, że udało nam się stworzyć przedsięwzięcie naukowe, na które nie miały wpływu żadne z tych powiązań.

WL: Dlaczego więc tak długo panowało przekonanie, że pełnotłusty nabiał jest szkodliwy, skoro nie ma i nie było na to dowodów?

RK: Wytyczne są często opracowywane w oparciu o różne założenia. Nie uznano w pełni, że istnieją różnice między różnymi źródłami tłuszczów nasyconych w żywności pod względem wpływu na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Założeniem, leżącym u podstaw zalecenia spożywania niskotłuszczowych produktów mlecznych, jest to, że większe spożycie tłuszczów nasyconych z dowolnego źródła może zwiększać ryzyko chorób serca. Prowadzi to do stosunkowo uproszczonego przekonania, że wszystko, co zmniejsza spożycie tłuszczów nasyconych, zmniejsza ryzyko chorób serca. Jednak pomysł ten nie uwzględnia wszystkich dowodów, gdy patrzymy na żywność całościowo, a nie na sam tłuszcz nasycony. W przypadku tłuszczu mlecznego nie ustalono, że zawartość tłuszczu nasyconego jest głównym czynnikiem, wpływającym na stan układu krążenia, gdy weźmie się pod uwagę nabiał, jako całość. Produkty mleczne występują bowiem w różnych formach. Istnieją dowody na to, że sfermentowane pełnotłuste produkty mleczne, takie jak ser i jogurt, korzystnie

eprasa.pl 48085a3ee1

wpływają na metabolizm, zatem nie można ich porównywać tłuszczów nasyconych, zawartych w mięsie, które ma zupełnie inne zastosowanie w żywności.

WL: A co z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu? Jak wypada w porównaniu z pełnotłustym mlekiem?
RK: To nadal wielki znak zapytania. Istnieje tylko jedno badanie, dostarczające dowodów na to, że mleko o niskiej zawartości tłuszczu jest lepsze, a wyniki tego badania nie są spójne z innymi danymi. Istnieją faktycznie podgrupy populacji, dla których mleko pełnotłuste może być czynnikiem predysponującym do zawałów serca. Jednak to jedno badanie nie jest rozstrzygające i nie uznaliśmy tych danych za wystarczająco mocne, aby wpłynąć na nasz wniosek, że ogólnie rzecz biorąc, nie musimy się martwić o wybór między nabiałem pełnotłustym a niskotłuszczowym.

Żywność jest złożona i trudno jest dokładnie określić, który składnik odpowiada za dany efekt zdrowotny. Sprawa staje się jeszcze bardziej skomplikowana, gdy weźmie się pod uwagę choroby sercowo-naczyniowe, które same w sobie mają wiele czynników. Gdy mamy do czynienia zarówno ze złożoną żywnością, jak i wieloczynnikowym procesem chorobowym, bardzo trudno jest połączyć te elementy. W przypadku nabiału dowody nie potwierdzają powszechnego przekonania, że mleko o niskiej zawartości tłuszczu ma większe zalety niż mleko pełnotłuste.

Panuje przy tym zgoda co do tego, że spożywanie nabiału ma korzystny wpływ na ciśnienie krwi. Standardowa dieta DASH, opracowana w celu zmniejszenia ryzyka i wspomagania leczenia nadciśnienia, zaleca spożywanie nabiału o niskiej zawartości tłuszczu. Moja grupa przeprowadziła badanie, w którym sprawdzono, czy w ramach diety DASH istnieje różnica między spożywaniem pełnotłustych a niskotłuszczowych produktów mlecznych. Nie stwierdziliśmy żadnych znaczących różnic w wpływie na ciśnienie krwi i profil cholesterolu. W związku z tym doszliśmy do wniosku – i tak samo stwierdzono w niniejszym przeglądzie – że nie ma szczególnego powodu, aby wybierać produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu zamiast produktów o wysokiej zawartości tłuszczu.

WL: A co z koncepcją, że jedynie 10% całkowitej dziennej ilości kalorii powinny zaspokajać tłuszcze nasycone?
RK: Nie ma ustalonych podstaw do wybierania konkretnego po-

REKLAMA

eprasa.pl 48085a3ee1

> Nie ma ustalonych podstaw do wybierania konkretnego poziomu tłuszczów nasyconych, do którego należy dążyć, i istnieje wiele powodów takiego stanu rzeczy. Najbardziej oczywistym z nich jest to, że spożycie tłuszczów nasyconych z różnych źródeł pokarmowych i ich wpływ na zdrowie, należy rozpatrywać w kontekście ogólnego wpływu tych pokarmów na nasz organizm. Ne możemy w takiej analizie ograniczać się tylko do jednego składnika danego pokarmu

ziomu tłuszczów nasyconych, do którego należy dążyć, i istnieje wiele powodów takiego stanu rzeczy. Najbardziej oczywistym z nich jest to, że spożycie tłuszczów nasyconych z różnych źródeł pokarmowych i ich wpływ na zdrowie, należy rozpatrywać w kontekście ogólnego wpływu tych pokarmów na nasz organizm. Ne możemy w takiej analizie ograniczać się tylko do jednego składnika danego pokarmu.

WL: Czy niektóre osoby powinny się martwić, że pełnotłuste produkty mleczne mają więcej kalorii niż niskotłuszczowe?

RK: Tak, ograniczenie tych dodatkowych kalorii może mieć niewielkie znaczenie dla osób, które chcą lub muszą schudnąć. Pacjenci z wysokim poziomem cholesterolu, zwłaszcza cholesterolu LDL, powinni zwracać uwagę na spożycie niektórych źródeł tłuszczów nasyconych. Jednak w przypadku nabiału dotyczy to głównie masła i śmietany, które nie mają wersji o niskiej zawartości tłuszczu i dlatego nie zostały uwzględnione w naszej analizie. W porównaniu z mlekiem, serem i jogurtem zawierają one bardzo duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, a ponieważ nie ma tu wyboru między wersją pełnotłustą lub odtłuszczoną – pozostaje jedynie ograniczenie spożycia.

Jeśli dana osoba ma wysoki poziom cholesterolu LDL i spożywa duże ilości śmietany oraz masła, ograniczenie spożycia tych produktów może przynieść korzyści. W takich przypadkach obniżenie poziomu cholesterolu LDL może przełożyć się na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Jeśli jednak poziom cholesterolu LDL danej osoby mieści się w optymalnym zakresie, nie ma szczególnego powodu, aby go obniżać. Nie ma to żadnych znaczących korzyści, ponieważ ryzyko chorób serca jest już i tak niskie.

WL: Jakie są dalsze plany badawcze?

RK: Potrzebujemy więcej badań nad mechanizmami, dzięki którym tłuszcz mleczny może mieć korzystny wpływ na zdrowie. Spośród nasyconych kwasów tłuszczowych, zawartych w tłuszczu mlecznym, jeden, znany jako kwas pentadekanowy lub C15:0, ma wiele właściwości, które nie mają nic wspólnego z cholesterolem. Poziom tego konkretnego nasyconego tłuszczu we krwi wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem cukrzycy i innymi korzystnymi skutkami dla zdrowia. Wskazuje to, że większe spożycie tego nasyconego tłuszczu pochodzenia mlecznego może mieć korzystny wpływ na metabolizm. Badania nad tym i powiązanymi dowodami mogą pomóc nam lepiej zrozumieć wpływ nabiału na zdrowie. Dowodzi też, że nie należy demonizować wszystkich tłuszczów nasyconych, bez szerszego spojrzenia na żywienie człowieka.

eprasa.pl 48085a3ee1

POROZMAWIAJ Z NASZYM **AGENTEM AI**

Agent AI O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, dostępny na stronie **www.oczymlekarze.pl**, został stworzony z myślą o tym, aby dać naszym Czytelnikom konwersacyjne narzędzie, które pomoże w dotarciu do wiedzy na tematy zdrowotne w sprawdzonych źródłach medycznych: materiałach redakcyjnych magazynu O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i magazynu Holistic Health.

Agent AI pozwala naszym Czytelnikom na prowadzenie rozbudowanych, zaangażowanych konwersacji i wyszukiwanie rzetelnej wiedzy medycznej, bazującej na sprawdzonych źródłach.

Już teraz możesz zadać mu dowolne pytanie, dotyczące Twojego zdrowia, samopoczucia lub konkretnego problemu medycznego, a nasz **Agent AI** odpowie w przystępny i zrozumiały sposób.

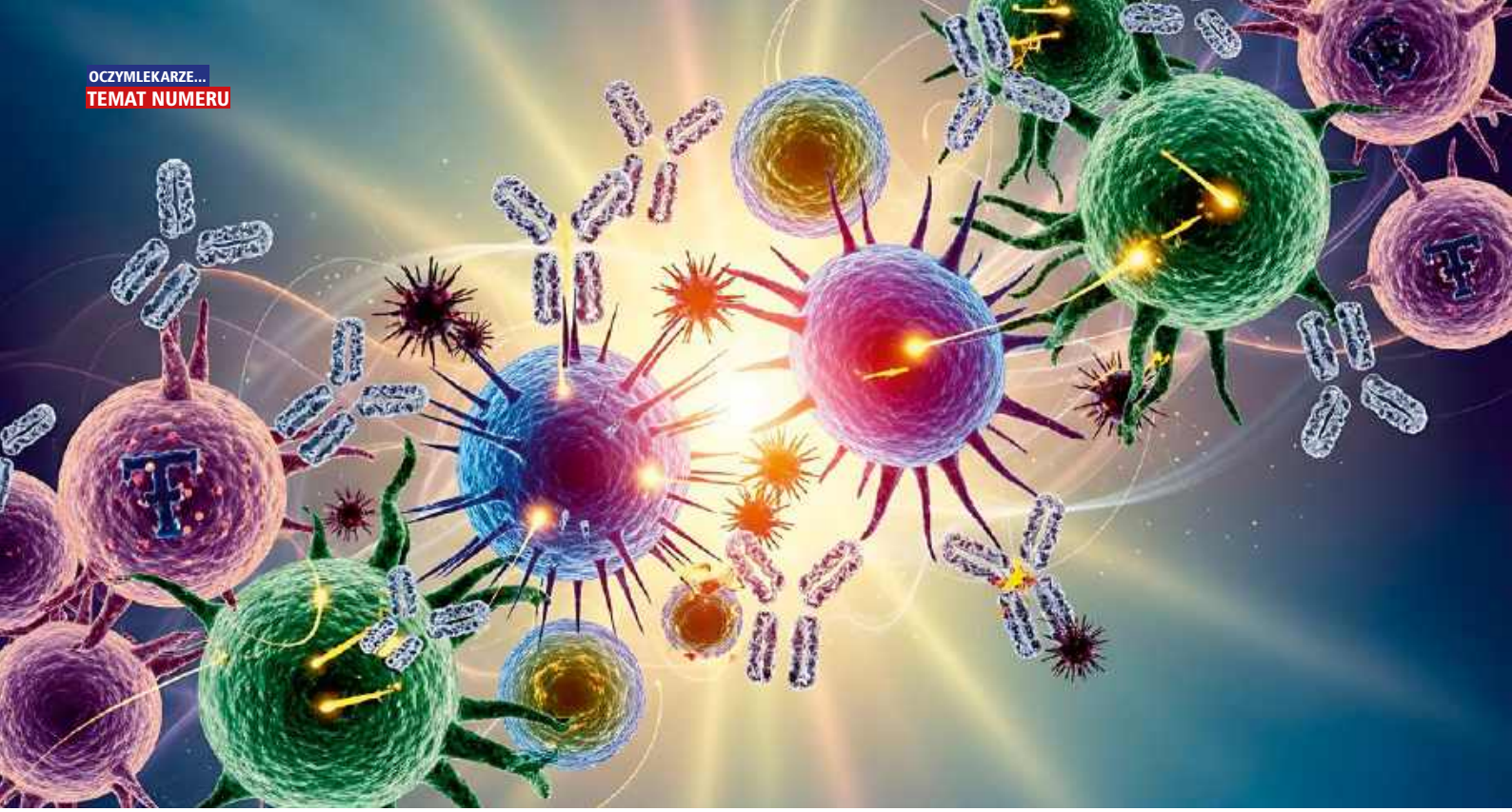
Możesz z nim dyskutować, dopytywać, prowadzić bardzo rozbudowane i wnikliwe konwersacje.

Dodatkowo **Agent AI** zaproponuje Ci artykuły, opublikowane w naszych magazynach o zdrowiu, w których poruszaliśmy interesujący Cię temat.

A jeśli szukasz informacji o konkretnym składniku lub chcesz dowiedzieć się, co medycyna naturalna ma Ci do zaoferowania, **Agent AI** poleci konkretny produkt lub terapię i przybliży ich działanie.

Poznaj Agenta AI O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i zadbaj o swoje zdrowie!
www.agentai.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 48085a3ee1



CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

GDY CIAŁO STAJE SIĘ WROGIEM

Przez dekady patrzyliśmy na choroby autoimmunologiczne jak na efekt „pomyłki" układu odpornościowego – awarii systemu, który miał chronić, a zaczął atakować własne tkanki. Dziś ten obraz staje się coraz bardziej złożony. Najnowsze badania pokazują, że za rozwojem takich schorzeń, jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń czy stwardnienie rozsiane, stoi nie jeden winowajca, lecz cała sieć powiązanych ze sobą mechanizmów. Coraz więcej uwagi poświęca się przewlekłemu stanowi zapalnemu niskiego stopnia, który z czasem może przełamywać mechanizmy tolerancji immunologicznej. Równolegle naukowcy odkrywają coś, co jeszcze niedawno wydawało się zarezerwowane dla onkologii: ukryte mutacje somatyczne w komórkach odpornościowych, nabywane z wiekiem, które mogą sprawiać, że pojedyncze klony limfocytów zaczynają programować nieprawidłową odpowiedź autoimmunologiczną. Trzecim, coraz szerzej badanym elementem tej układanki, jest mikrobiom jelitowy – a konkretnie jego wpływ na równowagę limfocytów T regulatorowych (Treg), które w zdrowym organizmie pełnią rolę hamulca dla nadmiernej reakcji immunologicznej.

Czy ta wiedza pozwoli nam wreszcie skutecznie leczyć choroby z autoagresji, a nie tylko łagodzić ich objawy?

eprasa.pl 48085a3ee1

Układ odpornościowy można porównać do niezwykle skomplikowanego systemu bezpieczeństwa. Jego zadaniem jest rozpoznawanie tego, co należy do organizmu i tego, co stanowi zagrożenie: bakterii, wirusów, pasożytów czy komórek zmienionych nowotworowo. Najważniejszą cechą tego systemu jest więc nie tylko zdolność do skutecznego ataku, lecz również zdolność do powstrzymania się od niego. Organizm zdrowego człowieka przez całe życie styka się z ogromną liczbą potencjalnie niebezpiecznych substancji i mikroorganizmów, a mimo to jego limfocyty nie zwracają się przeciwko własnym komórkom. Ten stan nazywamy tolerancją immunologiczną.

Choroba autoimmunologiczna pojawia się wtedy, gdy mechanizmy odpowiedzialne za tę tolerancję zostają zaburzone. Układ odpornościowy zaczyna rozpoznawać określone elementy własnego organizmu jako zagrożenie i uruchamia przeciwko nim reakcję. W zależności od choroby, celem mogą być różne tkanki – w reumatoidalnym zapaleniu stawów atakowana jest przede wszystkim błona maziowa stawów, w stwardnieniu rozsianym osłonka mielinowa nerwów i struktury mózgu, w cukrzycy typu 1 celem stają się komórki beta trzustki, produkujące insulinę, a w chorobie Hashimoto dochodzi do przewlekłego procesu autoimmunologicznego, skierowanego przeciwko tarczycy. W toczniu układowym reakcja jest za to bardziej rozproszona i może obejmować wiele narządów[1].

To nie jest jedna choroba

Określenie choroby autoimmunologiczne obejmuje bardzo różne schorzenia. Niektóre dotyczą przede wszystkim jednego narządu, inne mają charakter układowy. Łączy je jednak pewien wspólny element: utrata prawidłowej kontroli nad odpowiedzią immunologiczną. Co ważne, autoimmunizacja nie musi od razu oznaczać pełnoobjawowej choroby. Organizm może przez wiele lat wytwarzać przeciwciała przeciwko własnym tkankom albo wykazywać inne oznaki nieprawidłowej reakcji immunologicznej, zanim pojawią się objawy, pozwalające postawić rozpoznanie. To bardzo ważna zmiana w myśleniu o tych schorzeniach. Choroba nie zawsze zaczyna się bowiem w dniu, w którym pojawia się pierwszy ból stawu, wysypka, przewlekłe zmęczenie czy zaburzenie pracy narządu – proces autoimmunologiczny może rozwijać się i trwać latami, niezauważony, do czasu, aż organizm utracił zdolnośc kompensowania problemów[1].

Jak dochodzi do autoagresji?

Mechanizm jest złożony. Pierwszym elementem może być predyspozycja genetyczna. Szczególne znaczenie mają między innymi warianty genów, związanych z układem HLA – to zestaw genów, obecnych na 6 chromosomie, który działa jak dowód tożsamości komórek, pozwalając układowi odpornościowemu odróżniać własne tkanki od obcych – które wpływają na sposób prezentowania antygenów komórkom odpornościowym. Ale sama genetyka nie wystarcza. Gdyby wystarczała, u osób posiadających określone warianty genów choroba rozwijałaby się niemal zawsze. Tymczasem tak nie jest. Dlatego coraz większą uwagę zwraca się na środowisko. Znaczenie mogą mieć przebyte infekcje, palenie papierosów, niektóre leki i substancje chemiczne, promieniowanie UV, zaburzenia metaboliczne, otyłość, stres, brak snu, sposób odżywiania oraz zmiany mikrobiomu. W niektórych chorobach szczególnie ważne może być zjawisko tzw. mimikry molekularnej. Polega ono na tym, że fragment mikroorganizmu przypomina strukturę, znajdującą się w organizmie człowieka. Układ odpornościowy uruchamia reakcję przeciwko infekcji, ale część odpowiedzi może następnie przenieść się na własne tkanki. Innym mechanizmem jest uwalnianie własnych antygenów w wyniku uszkodzenia komórek. Jeżeli tkanka zostanie uszkodzona, układ odpornościowy może zetknąć się z cząsteczkami, które wcześniej były dla niego słabo dostępne. Do tego dochodzą zmiany w regulacji limfocytów T i B, zaburzenia wytwarzania cytokin, nieprawidłowe działanie komórek prezentujących antygen oraz zaburzenia mechanizmów usuwania komórek, które zwróciły się przeciwko gospodarzowi. To właśnie dlatego współczesna immunologia coraz rzadziej mówi o jednym błędzie odporności – bardziej trafne jest określenie: utrata równowagi[1].

Dlaczego choroby autoimmunologiczne tak często dotyczą kobiet?

To jedna z najbardziej charakterystycznych cech autoimmunologii. Szacuje się, że choroby autoimmunologiczne jako grupa dotyczą około 5–8% populacji, a kobiety stanowią około 78% osób, dotkniętych tymi schorzeniami. W niektórych opracowaniach stosuje się szersze szacunki, sięgające około 5–10%populacji, zależnie od tego, jakie jednostki chorobowe zostaną zaliczone do tej grupy. Nie jest to jednak prosta historia o tym, że kobiety mają słabszą odporność. Jest wręcz odwrotnie.

Kobiecy układ odpornościowy jest pod wieloma względami bardziej aktywny. Wytwarza często silniejszą odpowiedź z udziałem przeciwciał i może intensywniej reagować immunologicznie na infekcje. Z punktu widzenia ochrony przed zakażeniami jest

eprasa.pl 48085a3ee1

to korzystne. Ceną może być jednak większa podatność na sytuację, w której odpowiedź immunologiczna wymknie się spod kontroli.

Znaczenie mają również hormony płciowe, geny znajdujące się na chromosomie X, różnice w regulacji ekspresji tych genów oraz prawdopodobnie zmiany, zachodzące podczas ciąży. Niektóre choroby pokazują tę różnicę wyjątkowo wyraźnie – toczeń rumieniowaty układowy występuje u kobiet wielokrotnie częściej niż u mężczyzn, a statystyki wskazują, że na 1 chorego mężczyznę przypada aż 9 kobiet! W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów różnica jest mniejsza, ale nadal wyraźna.

W Polsce nie ma jednego, kompletnego rejestru wszystkich chorób autoimmunologicznych. Nie możemy więc uczciwie powiedzieć, ile dokładnie Polek i Polaków cierpi łącznie na choroby autoimmunologiczne. Możemy natomiast obserwować poszczególne jednostki. A tu obraz jest klarowny: zdecydowana większość pacjentów z chorobami z autoagresji to kobiety[2].

Jakie są przyczyny chorób autoimmunologicznych?

Z jednej strony wiemy o nich wiele, z drugiej nadal nie mamy pewności. Choroby autoimmunologiczne mają bowiem charakter wieloczynnikowy – zwykle są wynikiem interakcji genów i czynników środowiskowych, nie ma jednej uniwersalnej przyczyny, a choroba pojawia się jako efekt splotu wielu wydarzeń. Czynnikiem wyzwalającym bywają: infekcje wirusowe i bakteryjne, uruchamiające mechanizm wspomnianej mimikry molekularnej, palenie tytoniu, ekspozycja na toksyny (pestycydy, metale ciężkie) i zanieczyszczenie powietrza, dysbioza, czyli zaburzenie składu i funkcji mikrobiomu jelitowego, niedobór witaminy D, przewlekły stres, otyłość, zaburzenia snu oraz zaburzenia hormonalne. Dodatkowo wpływ na rozwój autoagresji ma dieta (np. gluten w celiakii, chemiczne dodatki do żywności), promieniowanie UV i niektóre leki. Podsumowując, autoagresja wynika z delikatnego zaburzenia równowagi między genami a środowiskiem. Nie istnieje jedna przyczyna, lecz złożona sieć czynników, które u podatnych osób prowadzą do utraty tolerancji immunologicznej. Zrozumienie tych mechanizmów otwiera drogę do wcześniejszej diagnostyki i profilaktyki.

Spójrzmy zatem na trzy najbardziej znane i obecnie intensywnie badane przyczyny chorób autoimmunologicznych. I jednocześnie na sposoby, aby im przeciwdziałać i zahamować proces autoagresji lub maksymalnie go wyciszyć[1].

1. Przeciekanie jelit – proces, w który jeszcze do niedawna nikt nie wierzył

W ostatnich latach ogromne zainteresowanie wzbudziła koncepcja przeciekającego jelita. Medycyna usłyszała o zwiększonej przepuszczalności jelit już w połowie XX wieku, ale koncepcja zespołu nieszczelnego jelita jako szerokiej jednostki chorobowej pojawiła się później i długo budziła (i częściowo nadal budzi) sceptycyzm. Badania, przeprowadzone w kolejnych dekadach stopniowo odkrywały przed nami nieznany świat mikrobioty i jelit, a to, co początkowo było jedynie śmiała hipotezą, okazało się prawdziwym procesem. Dlaczego medycyna konwencjonalna długo w to nie wierzyła? Główne powody sceptycyzmu dotyczyły nie tyle samego zjawiska zwiększonej przepuszczalności, to jest realne i mierzalne, ile rozszerzonej koncepcji zespołu nieszczelnego jelita, zakładającej wpływ tego stanu na niemalże każdy aspekt naszego zdrowia. Dziś wiemy, że nie były to tezy przesadzone. To, co pozornie wydaje się błahym zjawiskiem, okazuje się mieć poważne konsekwencje. Nadal jednak zespół nieszczelnego jelita nie został uznany za chorobę. Jak się rozwija i jakie ma konsekwencje?

Ściana jelita nie jest zwykłą rurą – to niezwykle aktywna bariera immunologiczna. Komórki nabłonka jelitowego są ze sobą ściśle połączone, dzięki czemu organizm ma kontrolę na tym, co może przejść pomiędzy nimi do krwiobiegu i wnętrza organizmu. Z jednej strony bariera ta musi być wystarczająco szczelna, aby nie przepuszczać przypadkowo bakterii, toksyn i dużych cząsteczek, a z drugiej musi umożliwiać wchłanianie wody, elektrolitów i składników odżywczych. Ta równowaga jest regulowana między innymi przez białka połączeń ścisłych i szlak związany z zonuliną – białkiem regulującym przepuszczalność jelit.

Jeżeli przepuszczalność bariery zostaje zaburzona, do krwi przedostaje się więcej cząstek z jelit, a tym samy m wchodzą one w kontakt z układem odpornościowym. Może to powodować aktywację komórek odpornościowych. U osoby zdrowej nie musi to oznaczać choroby. Układ odpornościowy jest przecież właśnie po to, aby nieustannie kontrolować ogromną liczbę obcych antygenów. Problem pojawia się wtedy, gdy

eprasa.pl 48085a3ee1

Jak chronić jelita?

Nie istnieje jedna dieta, która gwarantowałaby, że choroba autoimmunologiczna się nie rozwinie. Można jednak wspierać prawidłową funkcję bariery jelitowej i mikrobiomu. Największe znaczenie mają tu proste działania:

Duża różnorodność produktów roślinnych – warzyw, owoców, nasion, orzechów, pełnych ziaren i roślin strączkowych, które są skarbnica składników odżywczych,

Odpowiednia ilość błonnika, który stanowi pożywienie dla bakterii, wytwarzających krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, odżywiające błonę luzową jelit i dbające o jej integralność.

Fermentowane produkty spożywcze, takie jak naturalny jogurt, kefir, kiszone warzywa czy inne tradycyjnie fermentowane produkty, uzupełniają zastępy mikrobioty.

Ograniczenie wysoko przetworzonej żywności, szczególnie tej bogatej w cukry proste, nadmiar soli, tłuszcze nasycone i liczne dodatki technologiczne, które pobudzają układ odpornościowy.

Unikanie niepotrzebnego stosowania antybiotyków, ponieważ mogą one istotnie zmieniać skład mikrobiomu i rozszczelniać barierę jelitową.

Regularna aktywność fizyczna jest potrzebna do prawidłowej pracy jelit.

Odpowiednia ilość snu – to właśnie w nocy układ pokarmowy może się zdegenerować.

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest konieczne, ponieważ towarzyszące mu zaburzenia metaboliczne szkodzą jelitom i mikrobiocie[3].

REKLAMA

GDY W JELITACH ROBI SIĘ ZA CIASNO

SIBOn

SUPLEMENT DIETY

- Ekstrakt z korzenia berberysu
- Ekstrakt z nasion czarnuszki
- Ekstrakt z ziela bylicy pospolitej
- Ekstrakt z liścia babki lancetowatej
- Kora cynamonowca
- Ekstrakt z propolisu

liść babki lancetowatej wspomaga funkcje jelit, stymuluje wzrost korzystnej mikroflory jelitowej oraz sprzyja trawieniu i detoksykacji organizmu

korzeń berberysu wspiera funkcje wątroby

kora cynamonowca sprzyja zdrowiu jelit, co ma znaczenie m.in. w przypadku biegunek

ziele bylicy pospolitej poprawia apetyt

* 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 48085a3ee1

zwiększona przepuszczalność jelita współistnieje z predyspozycją genetyczną, dysbiozą i nieprawidłową regulacją odpowiedzi immunologicznej. Wtedy jelito może stać się jednym z miejsc, w których dochodzi do stałego pobudzenia układu immunologicznego i wskutek tego wzbudzenia autoagresji.

2. Przewlekły stan zapalny – układ immunologiczny pod presją

Stan zapalny sam w sobie nie jest wrogiem. Przeciwnie, bez niego nie moglibyśmy przeżyć. Kiedy skaleczymy palec, organizm uruchamia reakcję zapalną – w jej przebiegu w miejsce uszkodzenia docierają komórki odpornościowe, zwiększa się przepływ krwi, pojawia się obrzęk, uruchomione zostają mechanizmy naprawcze i rozpoczyna się odbudowa tkanek.

Problem pojawia się wtedy, gdy reakcja, która miała być krótkosamochód i funkcjonować przez lata. A jednak w jego organizmie mogą utrzymywać się podwyższone poziomy czynników prozapalnych.

Skąd bierze się przewlekły stan zapalny? Lista czynników, sprzyjających rozwojowi tego stanu jest długa. Należą do nich między innymi: nadmierna ilość tkanki tłuszczowej, szczególnie trzewnej, palenie papierosów, przewlekły stres, niedobór snu, mała aktywność fizyczna, dieta uboga w błonnik i produkty roślinne, nadmiar żywności wysoko przetworzonej, zaburzenia metaboliczne i insulinooporność, (wydzielającym hormony) i immunologicznym. Tkanka tłuszczowa, zwłaszcza trzewna, może bowiem wytwarzać liczne substancje, wpływające na funkcjonowanie układu odpornościowego. W przypadku otyłości dochodzi między innymi do zwiększonej aktywacji makrofagów oraz produkcji prozapalnych cytokin. To jeden z powodów, dla których nadmierna masa ciała może nie tylko zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy czy chorób sercowo-naczyniowych, ale także wpływać na przebieg chorób zapalnych i autoimmunologicznych.

Zioła przeciwzapalne

W zwalczaniu stanów zapalnych w organizmie warto wspomagać się ziołami. Nie zastępują leczenia, jeśli jest konieczne, ale skutecznie wspierają terapię. Warto też pamiętać, że mogą wchodzić z reakcję z lekami, zatem ich stosowanie trzeba omówić z lekarzem. Wśród wielu ziół i pokarmów przeciwzapalnych warto zwrócić uwagę na kurkumę (*Curcuma longa*), imbir (*Zingiber officinale*), kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*), czarci pazur (*Harpagophytum procumbens*), rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*), pokrzywę zwyczajną (*Urtica dioica*), wierzbę białą (*Salix alba*), zielona herbata (*Camellia sinensis*), czystek kreteński (*Cistus creticus*), ostropest plamisty (*Silybum marianum*), mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*), lukrecję gładką (*Glycyrrhiza glabra*), szałwię lekarską (*Salvia officinalis*), rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*), lebiodkę pospolitą (*Origanum vulgare*), tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*), nagietek lekarski (*Calendula officinalis*), skrzyp polny (*Equisetum arvense*), miętę pieprzową (*Mentha piperita*).

Co przewlekły stan zapalny robi z układem odpornościowym?

Wyobraźmy sobie system alarmowy, który nigdy się nie wyłącza. Jeżeli sygnały alarmowe pojawiają się przez pewien czas, są pożyteczne – organizm likwiduje zagrożenie i reakcja zapalna zostaje wyciszona. Jeżeli alarm rozlega się każdego dnia przez wiele lat, system zaczyna działać inaczej. Przewlekła ekspozycja na sygnały zapalne może zmieniać aktywność limfocytów, komórek dendrytycznych, makrofagów i innych elementów odporności. Może również wpływać na równowagę między komórkami, odpowiedzialnymi za pobudzanie odpowiedzi immunologicznej a tymi, które powinny ją hamować. W kontekście autoimmunizacji szczególnie istotna jest równowaga pomiędzy limfocytami Th17 i Treg. Th17 pomagają organizmowi

prasa.pl

zwalczać niektóre drobnoustroje, ale ich nadmierna aktywność, wiązana jest z wieloma chorobami zapalnymi i autoimmunologicznymi. Treg działają natomiast jak hamulec. Pomagają powstrzymywać nadmierną reakcję odpornościową i utrzymywać tolerancję wobec własnych tkanek. Jeżeli układ gazu i hamulca przestaje działać prawidłowo, rośnie ryzyko utraty równowagi.

Jak rozpoznać przewlekły stan zapalny?

To nie jest łatwe, ponieważ jego objawy są bardzo niespecyficzne. Mogą pojawiać się: przewlekłe zmęczenie, gorsza regeneracja, problemy ze snem, bóle mięśni i stawów, pogorszenie koncentracji, obniżenie nastroju, zwiększenie masy ciała, zaburzenia metabolizmu glukozy i częstsze infekcje. Żaden z tych objawów nie oznacza jednak automatycznie choroby autoimmunologicznej ani przewlekłego stanu zapalnego. Do oceny stanu zapalnego lekarz może wykorzystać między innymi badania poziomu CRP, OB i inne, zależne od sytuacji klinicznej. Nie istnieje jednak pojedynczy test, który odpowiadałby na pytanie: „Czy mój układ odpornościowy zaczyna atakować własne ciało?". Dlatego diagnostyka powinna być prowadzona na podstawie objawów, badania lekarskiego i odpowiednio dobranych testów, a nie na podstawie jednego wyniku laboratoryjnego.

Co można zrobić naturalnie, by zahamować stan zapalny?

Największe znaczenie mają rzeczy pozornie banalne i zmiany stylu życia.

Ruch – regularna aktywność fizyczna pomaga regulować metabolizm, masę ciała i funkcjonowanie układu odpornościowego. Nie trzeba od razu rozpoczynać intensywnych treningów. Dla wielu osób bardzo dobrym początkiem jest szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, ćwiczenia siłowe dwa razy w tygodniu lub regularne ćwiczenia mobilizacyjne.

Sen – coraz więcej badań łączy zaburzenia snu z dysregulacją odporności. Zaburzenia snu powiązano nawet z wyższym ryzykiem rozwoju niektórych chorób autoimmunologicznych. Nie oznacza to, że bezsenność wywołuje autoimmunizację, ale badania pokazują, że sen jest jednym z elementów układanki.

Redukcja przewlekłego stresu – stres nie jest bezpośrednią przyczyną chorób autoimmunologicznych, może jednak wpływać na oś podwzgórze–przysadka–nadnercza, układ autonomiczny, sen i w ten sposób, pośrednio, na funkcjonowanie układu odpornościowego. Pomocne w redukcji stresu mogą być techniki oddechowe, medytacja, mindfulness, joga, spacery, kontakt z naturą oraz regularna aktywność fizyczna[4].

REKLAMA

Zmniejsz zmęczenie i znużenie

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

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

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 48085a3ee1

3. Mutacje – czy układ odpornościowy można przeprogramować?

To jeden z najbardziej fascynujących kierunków współczesnych badań nad chorobami autoimmunologicznymi. Mutacja somatyczna to zmiana w DNA, która pojawia się w komórce w ciągu życia człowieka. Nie musi być obecna w każdej komórce organizmu i nie musi być dziedziczona przez potomstwo. Takie mutacje pojawiają się w nas wszystkich. Im jesteśmy starsi, tym więcej komórek ma za sobą liczne podziały i tym samym więcej okazji do powstania przypadkowych zmian w DNA.

Przez długi czas zakładano, że jest to przede wszystkim problem związany z nowotworzeniem. Dziś wiemy, że niekoniecznie. Mutacje somatyczne mogą bowiem wpływać również na funkcjonowanie układu odpornościowego.

Słowo klon może brzmieć groźnie, ale w immunologii oznacza przede wszystkim grupę komórek, wywodzących się od jednej komórki macierzystej. Jeżeli pojedynczy limfocyt zostanie aktywowany, może zacząć się intensywnie namnażać. Powstaje wtedy populacja komórek o bardzo podobnych cechach. Jest to normalny mechanizm odpowiedzi immunologicznej. Problem może pojawić się wtedy, gdy w wyniku mutacji albo innych zmian regulacyjnych, określony klon uzyskuje przewagę nad pozostałymi.

W onkologii nazywamy to klonalną ewolucją. W immunologii naukowcy zaczynają dopiero dostrzegać podobne zjawiska również poza nowotworami. Niektóre nabyte mutacje mogą sprawiać, że komórki odpornościowe będą reagować zbyt silnie, zbyt długo albo w nieodpowiedni sposób.

Wiek jako dodatkowy czynnik ryzyka

Starzenie się układu odpornościowego, czyli immunosenescencja, nie oznacza jedynie osłabienia odporności. To bardziej skomplikowany proces. Z wiekiem zmieniają się bowiem proporcje poszczególnych populacji limfocytów, sposób reagowania komórek na sygnały, produkcja cytokin i zdolność organizmu do utrzymywania równowagi między aktywacją i hamowaniem odpowiedzi immunologicznej. W tym samym czasie w komórkach gromadzą się mutacje somatyczne. Niektóre z nich mogą być całkowicie obojętne. Inne mogą dawać określonym komórkom przewagę.

To właśnie tutaj pojawia się pytanie: czy z czasem część naszego układu odpornościowego może stać się mniej różnorodna, a bardziej zdominowana przez pewne klony? Badania nad somatycznymi mutacjami w chorobach autoimmunologicznych sugerują, że odpowiedź może być twierdząca.

Nie oznacza to jednak, że każda osoba po czterdziestce czy pięćdziesiątce posiada autoimmunologiczne klony. Nie oznacza również, że każda taka mutacja prowadzi do choroby. Jest to raczej kolejny element, który może zwiększać podatność organizmu na zaburzenia regulacji odporności.

Czy można zapobiec takim mutacjom?

Tutaj odpowiedź jest znacznie mniej satysfakcjonująca. Nie znamy obecnie sposobu, który pozwalałby zapobiec wszystkim mutacjom somatycznym związanym ze starzeniem. Możemy jednak ograniczać część czynników, które zwiększają uszkodzenia komórkowe i przyczyniają się do uszkodzeń DNA. Najważniejsze to: porzucenie nałogów (papierosy, alkohol), ochrona przed nadmiernym promieniowaniem UV, prawidłowa masa ciała, aktywność fizyczna, dieta bogata w produkty roślinne, odpowiednia ilość snu, kontrolowanie chorób metabolicznych, ograniczanie niepotrzebnej ekspozycji na substancje toksyczne. Nie są to

eprasa.pl 48085a3ee1

metody naprawiania DNA. Ich znaczenie polega raczej na ograniczaniu środowiska, w którym powstaje przewlekłe uszkodzenie komórek i stan zapalny.

Czy suplementy mogą pomóc?

Nie ma obecnie suplementu diety, o którym można powiedzieć, że zapobiega mutacjom somatycznym w limfocytach i dzięki temu chroni przed chorobą autoimmunologiczną. Ale mamy antyoksydanty, które unieszkodliwiając wolne rodniki tlenowe, zapobiegają uszkodzeniom materiału genetycznego. Ich źródłem są świeże warzywa i owoce, zwłaszcza jagodowe, gorzka czekolada i zdrowe oleje roślinne. Interesująca jest w tym kontekście też witamina D, ponieważ jej receptor występuje na wielu komórkach układu odpornościowego. Niski poziom witaminy D obserwuje się w różnych chorobach autoimmunologicznych, ale nie oznacza to automatycznie, że niedobór jest ich przyczyną. Innymi słowy: warto leczyć niedobór, ale nie należy obiecywać sobie, że suplementacja witaminą D wyłączy autoimmunizację[5].

4. Mikrobiota – nieustanny dialog z układem odpornościowym

W organizmie człowieka żyją miliardy mikroorganizmów. Największa ich społeczność znajduje się w przewodzie pokarmowym. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu bakterie jelitowe traktowaliśmy przede wszystkim jako pomocników trawienia. Dzisiaj wiemy, że ich rola jest znacznie większa. Mikrobiom można traktować jak biologiczny ekosystem. Bakterie konkurują w nim ze sobą, produkują metabolity, wpływają na śluzówkę jelita i nieustannie „rozmawiają" z układem odpornościowym. Jednym z najważniejszych produktów w tej współpracy są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, między innymi maślan, octan i propionian. Powstają one w wyniku fermentacji błonnika przez określone bakterie. I właśnie tutaj pojawia się bardzo ciekawy mechanizm.

Nasz organizm nie trawi całości błonnika, część trafia do jelita grubego, gdzie staje się pożywieniem dla bakterii. Niektóre z metabolitów błonnika mogą wpływać na komórki odpornościowe. Jednym z efektów może być wspieranie rozwoju i funkcji limfocytów T regulatorowych – Treg, które są jednym z najważniejszych hamulców układu odpornościowego. Można je porównać do strażników, którzy pilnują, aby reakcja obronna nie trwała dłużej, niż jest to potrzebne.

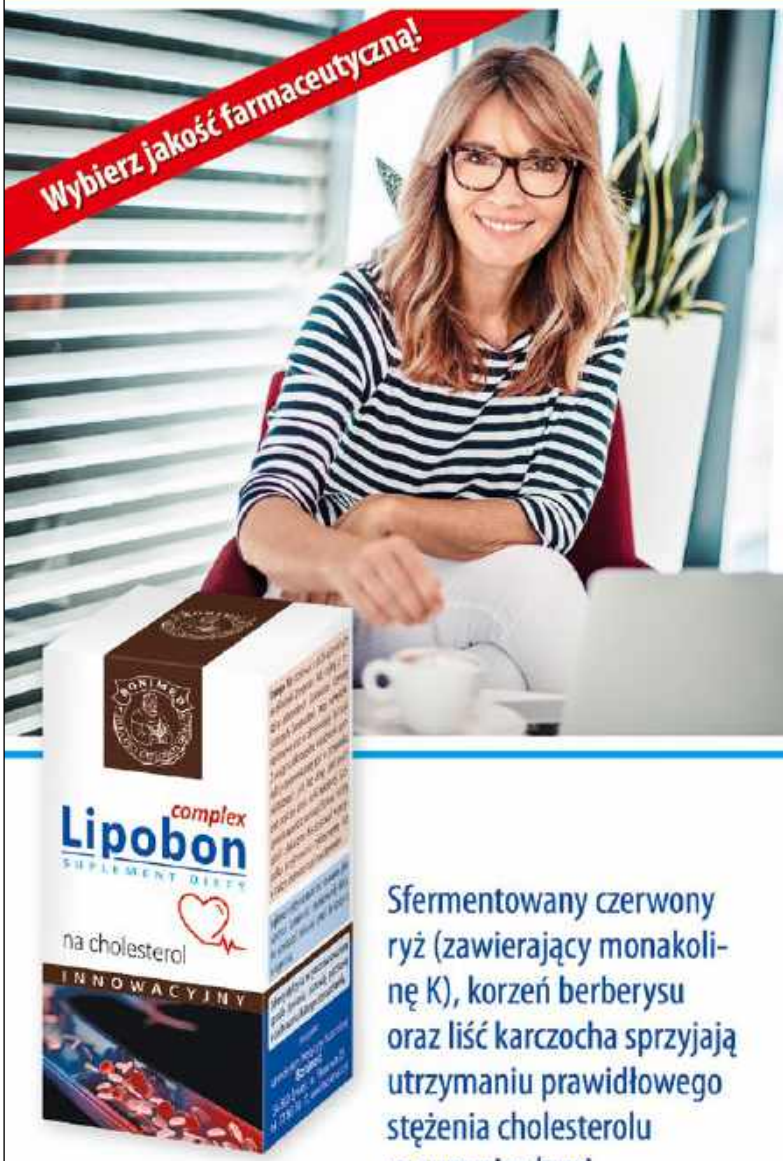
Jednym z interesujących obszarów badań immunologicznych jest równowaga pomiędzy Treg a limfocyta-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



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

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

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

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

eprasa.pl 48085a3ee1

Magia colostrum

Colostrum, znane również jako siara lub młodziwo, to pierwsze mleko wytwarzane przez gruczoły mlekowe ssaków w ostatnich dniach ciąży i w ciągu pierwszych 24–72 godzin po porodzie. Jest to gęsta lub żółtawa wydzielina o znacznie bogatszym składzie niż dojrzałe mleko. Jej ewolucyjnym celem jest przekazanie noworodkowi skoncentrowanej dawki ochrony immunologicznej, składników odżywczych i czynników potrzebnych do rozwoju w okresie, gdy własny układ odpornościowy dziecka jest jeszcze niedojrzały. W składzie colostrum dominują: immunoglobuliny, czyli gotowe do działania przeciwciała, laktoferyna i lizozym – białka o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, czynniki wzrostu, immunomodulujące polipeptydy bogate w prolinę, cytokiny, oligosacharydy, leukocyty, witaminy i minerały. W suplementacji diety najczęściej wykorzystuje się colostrum bydlęce, pozyskiwane od krów w pierwszych dniach po wycieleniu. Jego skład jest podobny funkcjonalnie do ludzkiego, a stężenie immunoglobulin bywa nawet wyższe.

Jak działa colostrum? Wspiera barierę jelitową – czynniki wzrostu stymulują regenerację nabłonka jelitowego, wzmacniają połączenia międzykomórkowe i zmniejszają przepuszczalność jelit. Działa **immunomodulująco** – stymuluje osłabiony układ odpornościowy, a jednocześnie hamuje jego nadmierną aktywność, **wycisza także stany zapalne** i **podtrzymuje tolerancję immunologiczną**. Ponadto ma **właściwości przeciwdrobnoustrojowe** –immunoglobuliny wiążą patogeny, laktoferyna ogranicza dostępność żelaza dla bakterii i ma działanie antyoksydacyjne. A do tego pobudza wzrost mikrobioty jelitowej.

Osoby rozważające suplementację colostrum bydlęcym, zwłaszcza przy zdiagnozowanej chorobie autoimmunologicznej, powinny skonsultować się z lekarzem[7].

mi Th17. Th17 odgrywają ważną rolę w obronie przed niektórymi mikroorganizmami i w reakcjach zapalnych. Treg z kolei ograniczają nadmierną aktywność immunologiczną. Nie chodzi więc o to, aby mieć jak najwięcej Treg i jak najmniej Th17 – organizm potrzebuje obu. Chodzi o to, by pozostawały w równowadze.

Problem pojawia się, kiedy proporcje i aktywność tych populacji zostają zaburzone. Coraz więcej badań sugeruje, że mikrobiom może uczestniczyć w regulacji tej równowagi. To oznacza, że skład naszej diety może wpływać na odporność nie tylko poprzez witaminy i minerały, ale również poprzez to, czym karmimy nasze bakterie jelitowe.

Dysbioza – kiedy ekosystem traci równowagę

Dysbioza to zaburzenie składu lub funkcji społeczności mikroorganizmów. Może dojść do zmniejszenia różnorodności bakterii, utraty mikroorganizmów produkujących korzystne metabolity albo nadmiernego rozrostu określonych gatunków patogennych. Badania łączą zaburzenia mikrobiomu z wieloma chorobami autoimmunologicznymi, w tym z reumatoidalnym zapaleniem stawów, stwardnieniem rozsianym, toczniem i cukrzycą typu 1. Nie oznacza to jednak, że można wskazać jedną bakterię odpowiedzialną za chorobę. Mikrobiom jest ekosystemem. Liczy się nie tylko to, jakie bakterie mamy, ale również jakie pełnią funkcje, jakie produkują metabolity i jak oddziałują między sobą oraz z gospodarzem.

Czy można naprawić mikrobiom?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań. Problem w tym, że mikrobiom nie jest urządzeniem, które można zresetować jednym preparatem. Nie istnieje uniwersalny probiotyk na autoimmunizację, co więcej, nawet probiotyki nie działają tak samo u wszystkich. Dlatego znacznie bardziej racjonalne jest podejście: najpierw karmimy mikrobiom, dopiero potem zastanawiamy się nad suplementem. Co jest najlepszym pożywieniem dla bakterii jelitowych?

Dla mikrobiomu szczególnie ważna jest różnorodność. W menu powinny znaleźć się różnorodne warzywa i owoce, rośliny strączkowe, pełne ziarna, orzechy i nasiona, produkty fermentowane (kiszonki warzywne i przetwory mleczne), oliwa z oliwek, kakao, zielona herbata zioła i przyprawy[6].

Wszystko się łączy

Jeżeli wszystkie opisane mechanizmy połączymy w jeden obraz,

eprasa.pl 48085a3ee1

> **Prebiotyk** to składnik, który jest wykorzystywany przez mikroorganizmy gospodarza i przynosi korzyść zdrowotną. **Probiotyk** to żywy mikroorganizm, który podawany w odpowiedniej ilości przynosi korzyść zdrowotną. **Postbiotyk** to preparat, zawierający nieożywione mikroorganizmy lub ich składniki bądź metabolity, wykazujący określony efekt zdrowotny.

otrzymamy coś w rodzaju układanki. Genetyka tworzy podatność. Środowisko dostarcza bodźców. Przewlekły stan zapalny pobudza układ immunologiczny. Zaburzenia bariery jelitowej mogą zwiększać kontakt organizmu z antygenami, pochodzącymi ze światła jelita. Dysbioza może zmieniać produkcję metabolitów wpływających na odporność. Zaburzenie równowagi limfocytów Treg i Th17 może osłabiać mechanizmy kontroli. Każde z tych zjawisk może zachodzić oddzielnie, częściej jednak kilka z nich zachodzi jednocześnie lub nawzajem się napędzają. A wszystko to może zachodzić równocześnie.

Dlatego leczenie chorób autoimmunologicznych i wspomaganie terapii naturalnymi metodami, zawsze powinno być ustalane indywidualnie i wymaga czasu, rozsądku oraz konsekwencji.

Najważniejsza jest zmiana myślenia. Przez wiele lat wyobrażaliśmy sobie bowiem chorobę autoimmunologiczną jak nagły bunt organizmu przeciwko samemu sobie. Dziś coraz częściej widzimy proces. To może być powolne przesuwanie się granicy pomiędzy ochroną a nadmierną aktywacją. Układ odpornościowy przez lata wykonuje swoje zadanie, ale kolejne elementy równowagi zaczynają się zmieniać. Mikrobiom traci część swojej różnorodności. Bariera jelitowa może stawać się bardziej przepuszczalna. Tkanka tłuszczowa produkuje więcej sygnałów zapalnych. Coraz mniej śpimy. Stres nas nie opuszcza. Pojawiają się infekcje. W komórkach gromadzą się mutacje somatyczne. A mechanizmy odpowiedzialne za wygaszanie odpowiedzi immunologicznej mogą przestawać działać równie sprawnie jak wcześniej. Żaden z tych elementów sam w sobie nie musi oznaczać choroby. Ale ich suma może mieć znaczenie. Być może właśnie dlatego przyszłość leczenia chorób autoimmunologicznych nie będzie polegała wyłącznie na coraz silniejszym hamowaniu odporności. Coraz ważniejsze może być precyzyjne przywracanie równowagi: między zapaleniem i jego wygaszaniem, między aktywnością i tolerancją, między mikroorganizmami i gospodarzem, między poszczególnymi populacjami limfocytów. To zmienia również spojrzenie na profilaktykę. Na wiele czynników nie mamy wpływu, ale nadal wiele innych możemy modyfikować. I tu jest nasza moc sprawcza. Nie chodzi o wielką rewolucję, ale o sumę małych zmian, które razem pozwolą pokonać choroby autoimmunologiczne[1].

BIBLIOGRAFIA

1. MedComm (2020). 2025 Jun 16;6(7):e70262.
2. Emerg Infect Dis. 2004 Nov;10(11):2005-11.
3. Gut. 2019 Aug;68(8):1516-1526.
4. Front Neurol. 2019 May 29:10:533.
5. Cells. 2021 Aug 11;10(8):2056.
6. Front Immunol. 2024 May 3:15:1365554.
7. Front Nutr. 2021 Jun 21;8:651721.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

COLOSTRUM LIOFILIZOWANE

Suplement diety Colostrum liofilizowane Singularis Superior zawiera siarę bydlęcą (*colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G (30%). Są to przeciwciała chroniące przed czynnikami chorobotwórczymi.

W składzie produktu jest też lakotza, która dostarcza energii i reguluje aktywność flory bakteryjnej jelit, oraz działająca przeciwzapalnie i antywirusowo laktoferyna.

Młodziwo jest płynem wydzielanym przez gruczoły mleczne samic ssaków: krów, kóz, owiec, koni itp., dlatego też często nazywa się je mlekiem pierwszej laktacji. Stymuluje odporność i chroni przed infekcją. Pomaga przywrócić prawidłowy stan mikrobiomu po antybiotykoterapii oraz ułatwia regenerację organizmu i rekonwalescencję.

Produkt nie zawiera wypełniaczy. Jest zamknięty w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian bez dodatku barwników.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2026 r.

eprasa.pl 48085a3ee1

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Zacznij przyjmować pirolochinolinochinon (PQQ)

Co łączy tradycyjne japońskie danie, mitochondria i mikrobiom jelitowy? Pirolochinolinochinon, niezbędny do życia związek chemiczny, który wspomaga twój organizm na wielu płaszczyznach, od spowolnienia procesów starzenia po wspomaganie odchudzania.

Pirolochinolinochinon (PQQ), zwany też metoksantyną, to związek chemiczny, po raz pierwszy zidentyfikowany w 1964 r. Choć początkowo uważano go jedynie za substancje niezbędną drobnoustrojom, późniejsze badania wykazały jego wszechstronne występowanie w przyrodzie oraz istotne znaczenie w fizjologii naszego organizmu.

W naturalnym środowisku PQQ występuje w zróżnicowanych stężeniach w żywności. Najbogatszym znanym źródłem są sfermentowane ziarna soi (japońskie natto), w których stężenie PQQ sięga do 61 ng/g. Znaczące ilości znajdują się także w zielonej herbacie, owocach (zwłaszcza kiwi) i warzywach (szpinak, natka pietruszki, zielona papryka). PQQ wyizolowano także z mleka kobiecego. Średnie dzienne spożycie PQQ i jego pochodnych wraz z tradycyjną dietą szacuje się na 0,1 do 2 mg[1].

Naukowcy często określają PQQ mianem czynnika witaminopodobnego lub widzą w nim kolejną witaminę, ponieważ jego brak w diecie wywołuje objawy, przypominające niedobory witaminowe, a suplementacja przywraca prawidłowe funkcje naszego organizmu. Co więcej, w 2018 roku Komisja Europejska oficjalnie zatwierdziła stosowanie soli dwusodowej PQQ jako suplementu diety[2] – to właśnie tę postać, w dawce 20 mg dziennie, najczęściej przyjmują ochotnicy w badaniach klinicznych. Po przyjęciu doustnym PQQ wchłania się sprawnie w przewodzie pokarmowym, osiągając maksymalne stężenie w osoczu po 2–3 godzinach. Niestety, z badań na laboratoryjnych wynika, że około 80% wchłoniętej dawki jest wydalane z moczem w ciągu 24 godzin. Reszta ulega zatrzymaniu w tkankach, zwłaszcza w śledzionie, nerkach i skórze. Ale uwaga! Suplementacja PQQ przeznaczona jest dla zdrowych osób dorosłych. Z uwagi na brak oficjalnych badań klinicznych dotyczących bezpieczeństwa, produkt nie jest zalecany kobietom w ciąży, matkom karmiącym piersią oraz dzieciom.

Czasami PQQ nazywany jest gwiezdną cząstką – mówi się tak, bo naukowcy badający pył kosmiczny, złapany przez sondę NASA Stardust, znaleźli sygnał chemiczny identyczny z PQQ. To poszlaka, że choć taka cząsteczka mogła powstać w kosmosie zupełnie bez udziału życia, zanim jeszcze pojawiła się na naszej planecie, jej obecność w kosmicznym pyle świadczy o tym, że jest do tego życia niezbędna. Spójrzmy zatem, co może zmienić się w twoim życiu, jeżeli zaczniesz regularnie sięgać po PQQ.

eprasa.pl 48085a3ee1

1 Poprawia funkcje układu nerwowego

PQQ wykazuje silne działanie neuroprotekcyjne. Zwiększa syntezę czynnika wzrostu nerwów i jego receptorów, zapobiegając śmierci komórek nerwowych i pobudzając regenerację połączeń nerwowych. Hamuje również powstawanie patologicznych włókien i agregację białek, odpowiedzialnych za choroby neurodegeneracyjne, zmniejszając tym samym ryzyko rozwoju m.in. demencji i chorobę Alzheimera. W badaniach wykazano, że stosowanie 20 mg PQQ dziennie przez 12 tygodni poprawia pamięć złożoną i werbalną. U osób w wieku 20–40 lat zalety suplementacji ujawniły się szybciej – już po 8 tygodniach odnotowano istotną poprawę elastyczności poznawczej, szybkości przetwarzania informacji i efektywności funkcji poznawczych. Z kolei u osób w wieku 41–65 lat po tym samym okresie interwencji zaobserwowano wyraźne polepszenie wyników w testach pamięci werbalnej i złożonej[3,4].

2 Spowalnia starzenie się organizmu

Wyjątkowa skuteczność biologiczna PQQ wynika z jego specyficznej struktury chemicznej, pozwalającej na nieprzerwane uczestniczenie w cyklach utleniania i redukcji. Zredukowana forma pirolochinolinochinolu (PQQH2) niezwykle wydajnie neutralizuje wolne rodniki różnego pochodzenia. Wykazuje przy tym wydajność od 100 do 1000 razy wyższą niż wiele innych antyoksydantów, w tym witamina C. Co więcej, cząsteczka ta odznacza się wysoką stabilnością. Ponadto PQQ pośrednio przyczynia się do zwiększenia liczby wytwarzających energię mitochondriów w komórkach ciała. Aby w temacie regeneracji postawić kropkę nad i, warto dodać, że PQQ korzystnie wpływa na sirtuiny. Pirolochinolinochinon zwiększa poziom NAD+, substancji, która aktywuje te enzymy, tak ważne dla naprawy DNA i regulacji metabolizmu[1].

REKLAMA

eprasa.pl 48085a3ee1

3 Wspomaga kontrolę masy ciała

W kontekście zaburzeń metabolicznych i otyłości PQQ działa wielokierunkowo. Może hamować tworzenie nowych komórek tłuszczowych i zapobiegać tworzeniu nowych cząsteczek tłuszczu w wątrobie i w komórkach tłuszczowych. Do tego PQQ nasila spalanie tłuszczu na cele energetyczne. Ale to nie wszystko: PQQ może zmniejszać także ilość tłuszczu trzewnego i wątrobowego. W badaniach wykazano, że suplementacja tym związkiem wyraźnie ogranicza akumulację lipidów wokół narządów jamy brzusznej oraz zapobiega rozwojowi stłuszczeniowej choroby wątroby. Ponadto pirolochinolinochinon wspomaga metabolizm węglowodanów i poprawia profil lipidowy oraz zwiększa wrażliwość komórek na działanie insuliny, co zapobiega sprzyjającej otyłości insulinooporności i cukrzycy typu 2[4,5].

5 Chroni narządy i działa przeciwzapalnie

PQQ hamuje aktywność cząsteczek, odpowiedzialnych reakcje immunologiczne na stres czy alergeny. Badania kliniczne potwierdziły, że suplementacja pirolochinolinochinonem obniża we krwi poziom ogólnoustrojowych wskaźników zapalnych, co przekłada się na ochronę kluczowych narządów.

W przypadku serca PQQ chroni komórki mięśnia sercowego przed stresem oksydacyjnym, zapobiega depolaryzacji błony mitochondrialnej i ogranicza obszar martwicy po zawale, co potwierdzono w badaniach laboratoryjnych. W nerkach PQQ mniejsza natomiast stan zapalny i hamuje proces starzenia komórkowego. PQQ chroni również komórki słuchowe ucha wewnętrznego przed uszkodzeniem, wywołanym stresem oksydacyjnym. Do tego reguluje komórkowe szlaki zapalne i liczne szlaki metaboliczne[1,6].

4 Dba o mięśnie i wydolność fizyczną

Spadek masy i siły mięśniowej wiąże się ściśle z przewlekłym stanem zapalnym, stresem oksydacyjnym i uszkodzeniem mitochondriów. PQQ znów staje na straży naszego zdrowia, chroniąc tkankę mięśniową przed degeneracją poprzez: zmniejszenie ekspresji enzymów odpowiedzialnych za rozpad białek mięśniowych, tłumienie prozapalnych szlaków sygnalizacyjnych i hamowanie tym samym procesów rozkładu komórek mięśniowych. W testach odnotowano, że podawanie przyjmowanie PQQ przez 12 tygodni poprawia siły chwytu dłoni i wyprostu kończyn dolnych oraz sprawności. Z kolei połączenie suplementacji PQQ z treningiem wytrzymałościowym spowodowało w mięśniach wzrost zawartości białka, odpowiedzialnego za powstawanie nowych mitochondriów[1].

6 Przywraca równowagę mikrobiomu

W badaniach laboratoryjnych wykazano, że PQQ poprawia funkcję bariery w obrębie błony śluzowej jelita cienkiego. Do tego prowadzi ono do wzrostu poziomu maślanu – krótkołańcuchowego kwasu tłuszczowego, kluczowego dla zdrowia jelit i zapobiegania ich przeciekaniu. Ponadto PQQ zapobiega dysbiozie, czyli ilościowemu i jakościowemu zaburzeniu składu mikrobioty jelitowej – a te powiązano z wieloma chorobami przewlekłymi[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Antioxidants (Basel). 2024 Aug 24;13(9):1027
2. https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2017.5058
3. Curr Res Food Sci. 2024 Oct 22;9:100889.
4. Food Funct. 2023; 14 (5): 2496–2501.
5. Front. Mol. Biosci. 10:1200025.
6. Gao, Y., Kamogashira, T., Fujimoto, C. et al. Pyrroloquinoline quinone (PQQ) protects mitochondrial function of HEI-OC1 cells under premature senescence. npj Aging 8, 3 (2022).
7. Biomolecules. 2021 Sep 30;11(10):1441

eprasa.pl 48085a3ee1

Leczenie tlenem

Badania dowodzą, że terapia hiperbaryczna może wspomagać leczenie choroby nowotworowej, korzystnie wpływać na funkcje poznawcze, wspomagać leczenie ran i poprawiać ogólny komfort życia – mówi dr Leigh Erin Connealy. Nic zatem dziwnego, że wielu pacjentów onkologicznych sięga po ten rodzaj wsparcia.

Co mają ze sobą wspólnego Cristiano Ronaldo, Novak Djokovic, LeBron James, Justin Bieber i Michael Jackson? Wszystkie te gwiazdy, artyści i sportowcy najwyższej klasy dostrzegli szeroki zakres korzyści, płynących z tlenoterapii hiperbarycznej (HBOT).

Fenomen piłki nożnej, Cristiano Ronaldo wie, że ta innowacyjna terapia pomaga mu utrzymywać doskonałą kondycję fizyczną i zapobiegać urazom. Kupił nawet komorę do użytku domowego. Serbski tenisista, Novak Djokovic, regularnie korzysta z HBOT w celu regeneracji i zwiększenia wytrzymałości. Legenda koszykówki LeBron James wykorzystuje ją za to, aby przyspieszyć regenerację, zmniejszyć stan zapalny i poprawić wydolność fizyczną. Justin Bieber regeneruje się i odzyskuje energię po wyczerpujących trasach koncertowych także dzięki HBOT. A w latach 80. ubiegłego wieku, kiedy Michael Jackson doznał oparzeń w wyniku wypadku na planie reklamy, korzystał z HBOT, aby przyspieszyć gojenie, zapobiec powstawaniu blizn i powrócić jak najszybciej do kariery muzycznej.

Jednak szeroki zakres korzyści tlenoterapii hiperbarycznej na tym się nie kończy.

Ta niezwykła metoda wspomaga także leczenie raka, między innymi poprzez ograniczanie uszkodzeń, wywołanych promieniowaniem, zwiększanie skuteczności terapii antynowotworowych oraz poprawę ogólnego stanu zdrowia i wzmacnianie odporności. Co jest tak niezwykłego w tlenoterapii hiperbarycznej? Oto jak i dlaczego terapia ta jest tak skuteczna.

Uzdrawiająca moc tlenu

Wszyscy wiedzą, że tlen jest niezbędny. Pierwiastek ten dosłownie daje nam życie przy każdym wdechu. Tlen ma jednak również kluczowe znaczenie dla gojenia, naprawy komórek, produkcji energii i zapobiegania chorobom. Niektóre patogeny i choroby nie mogą rozwijać się w środowisku bogatym w tlen[1]. Wiele pasożytów, grzybów i wirusów przystosowało się do życia w środowiskach beztlenowych, takich jak gleba lub jelita organizmu gospodarza, dlatego tlen i jego produkty uboczne są dla nich w rzeczywistości toksyczne.

Dwukrotny laureat Nagrody Nobla, dr Otto Warburg, zauważył: „Gdyby nasze wewnętrzne środowisko zostało zmienione ze stanu kwaśnego, pozbawionego tlenu na stan zasadowy, bogaty w tlen, wirusy, bakterie i grzyby nie mogłyby żyć".

> Wiele pasożytów, grzybów i wirusów przystosowało się do życia w środowiskach beztlenowych, dlatego tlen i jego produkty uboczne są dla nich w rzeczywistości toksyczne

Wykorzystanie leczniczych właściwości tlenu wymaga jednak specjalnego systemu jego dostarczania – w tym przypadku komory, utrzymującej odpowiednie ciśnienie. Powietrze, którym oddychamy na co dzień, zawiera zwykle około 21% tlenu. Ten poziom jest wystarczający do podtrzymywania codziennych, podstawowych funkcji organizmu.

Kiedy jednak oddychasz 100% tlenem pod ciśnieniem, umożliwia to rozpuszczenie tlenu w osoczu krwi i dostarczenie go do tkanek i komórek – organizm zostaje dosłownie zalany tym pierwiastkiem. Ludzki organizm zawiera około 67 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych, a HBOT dostarcza leczniczy tlen nawet do najmniejszych naczyń włosowatych.

Ten napływ tlenu pełni kilka funkcji: mobilizuje komórki macierzyste, wspomaga tworzenie nowych naczyń krwionośnych (angiogenezę), zmniejsza stan zapalny, a nawet pobudza produkcję kolagenu. Jest wybawieniem w przypadku tak wielu dolegliwości i chorób, że aż dziwi, iż z tej niezwykłej terapii nie korzysta więcej osób.

Liczne korzyści HBOT

Powrót do zdrowia po leczeniu raka

Jako lekarz, zajmujący się leczeniem raka, zdaję sobie sprawę, że konwencjonalne metody leczenia, takie jak chemioterapia, operacja i radioterapia, są czasami uzasadnione. Jednocześnie widzę, jakie skutki niektóre z tych metod wywierają na moich pacjentów. Moim najważniejszym celem jest przywrócenie równowagi organizmu i ograniczenie szkód ubocznych. Radioterapia jest tego doskonałym przykładem. Jest

eprasa.pl 48085a3ee1

bardzo skuteczna w niszczeniu komórek nowotworowych, ale jednocześnie powoduje poważne uszkodzenia otaczających je zdrowych tkanek, odcinając lub ograniczając dopływ krwi i drastycznie zmniejszając poziom tlenu.

HBOT jest terapią zatwierdzoną przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) w przypadku „opóźnionego uszkodzenia popromiennego" właśnie dlatego, że pobudza angiogenezę, która poprawia krążenie i przywraca prawidłowy przepływ krwi w uszkodzonych tkankach. Pomaga również zapobiegać zwłóknieniu (pogrubieniu i stwardnieniu tkanek) oraz może przyspieszać gojenie ran, pomagając w ten sposób zapobiegać martwicy tkanek lub kości, która może być skutkiem leczenia raka[2].

Istnieją tysiące badań dotyczących HBOT, obejmujących kilka dziesięcioleci, a ich wyniki wskazują, że tlenoterapia hiperbaryczna może przynosić korzyści w kilku innych kluczowych obszarach zdrowia.

Zdrowie mózgu i funkcje poznawcze

Pogorszenie funkcji poznawczych jest jednym z głównych problemów, związanych ze starzeniem się. Przywrócenie i optymalizacja kluczowego przepływu krwi do mózgu za pomocą HBOT stanowi potencjalny sposób na poprawę jasności umysłu i powstrzymanie związanego z wiekiem pogorszenia funkcji poznawczych.

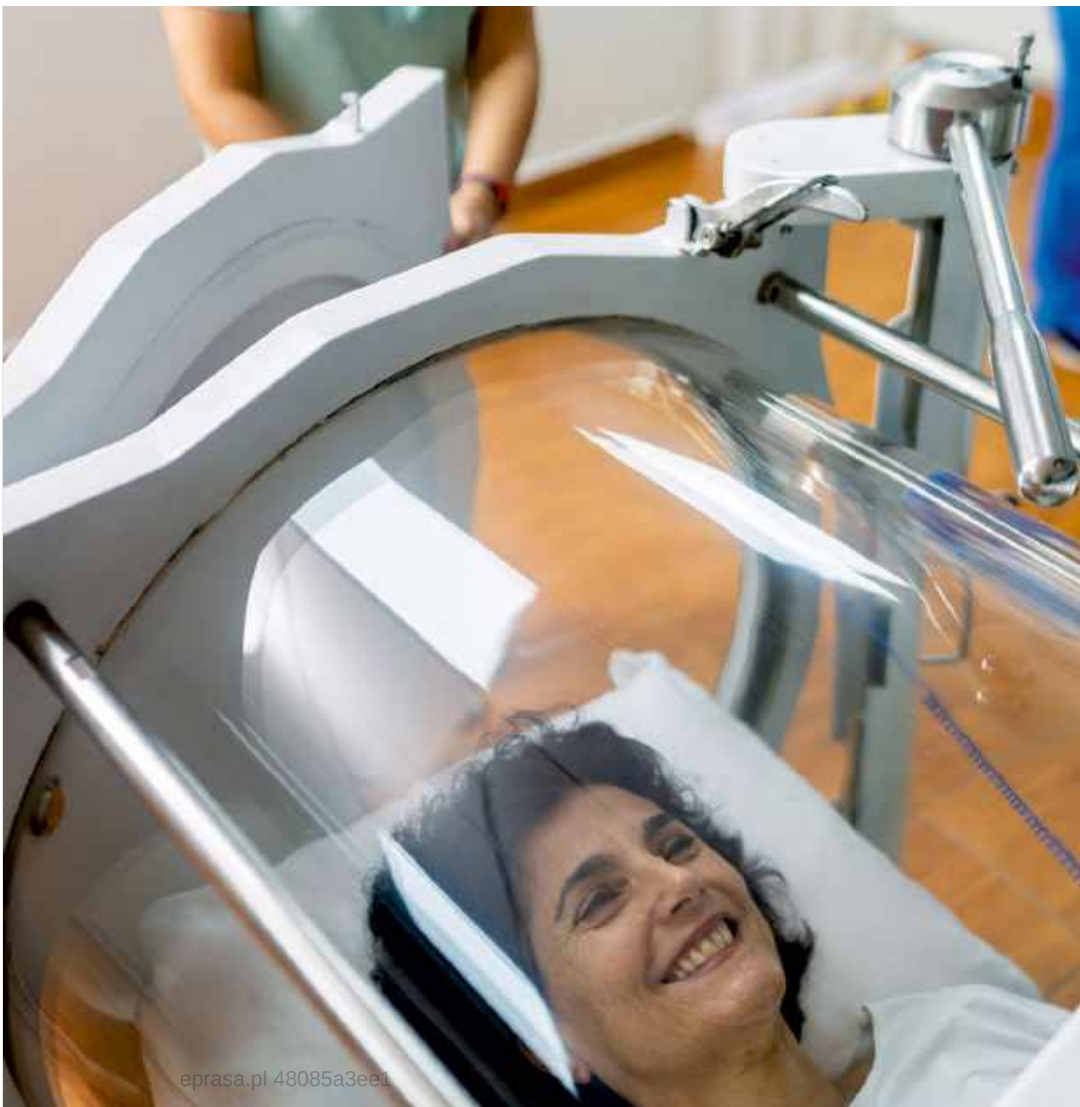
W randomizowanym badaniu klinicznym z udziałem pacjentów w wieku 64 lat i starszych, około połowa uczestników otrzymywała regularne zabiegi HBOT przez 3 miesiące, podczas gdy druga połowa stanowiła grupę kontrolną. Do oceny przepływu krwi w mózgu wykorzystano rezonans magnetyczny, który wykazał jego znaczny wzrost w grupie otrzymującej HBOT. Naukowcy napisali: „Najbardziej uderzająca poprawa dotyczyła uwagi i szybkości przetwarzania informacji". Zaobserwowali również poprawę funkcji wykonawczych (umiejętności umysłowych, takich jak koncentracja, planowanie i rozwiązywanie problemów)[3]. Te usprawnienia poznawcze wynikały ze zwiększonego przepływu krwi w mózgu po sesjach HBOT.

Powrót do zdrowia po urazach i operacjach

HBOT może również przyspieszać gojenie i powrót do zdrowia po operacjach, związanych z leczeniem choroby nowotworowej. W niedawnym przeglądzie oceniono jej skuteczność po operacji rekonstrukcji piersi u pacjentek po mastektomii. Autorzy badania stwierdzili, że HBOT może poprawiać utlenowanie tkanek, łagodzić powikłania, zapobiegać infekcjom i wspomagać gojenie.[4]

Inne badanie również wykazało, że HBOT wydaje się przyspieszać gojenie po operacji rekonstrukcji piersi. Najlepsze wyniki uzyskiwano, gdy leczenie rozpoczynano wkrótce po operacji. Jedynym zastrzeżeniem było to, że kobiety, które wcześniej przeszły radioterapię, uzyskiwały mniej korzystne wyniki.[5]

HBOT jest również obiecującą terapią w przypadku wstrząśnienia mózgu i urazowych uszkodzeń mózgu. W przełomowym badaniu z 2013 roku, naukowcy ocenili 56 pacjentów z przewlekłym zespołem powstrząśnieniowym. Obserwowali ich od 1 do 5 lat po łagodnym urazowym uszkodzeniu mózgu. Pacjenci przeszli 40 sesji HBOT, co doprowadziło do znacznej poprawy funkcji poznawczych. Zgłaszali też poprawę uwagi, pamięci, przetwarzania informacji



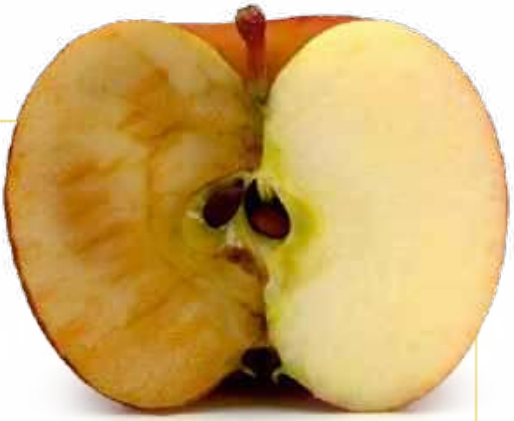
eprasa.pl 48085a3ee1

i funkcji wykonawczych, a także znaczącą poprawę jakości życia. Badania obrazowe mózgu po zakończeniu leczenia wykazały zaś zwiększoną aktywność neuronów w uszkodzonych obszarach mózgu. Zmiana ta sugeruje, że HBOT nie tylko pomaga mózgowi się adaptować, ale także ułatwia powrót do zdrowia, nawet wiele lat po urazie[6].

Zbadano również wpływ HBOT na uszkodzenia mięśni i stan zapalny po całkowitej wymianie stawu kolanowego r– tu tez uzyskano pozytywne wyniki. Naukowcy stwierdzili, że zabiegi HBOT ograniczały uszkodzenia mięśni, zmniejszały stan zapalny i prowadziły do zmniejszenia bólu, obrzęku oraz poprawy zakresu ruchu i funkcjonowania[7].

Krążenie i gojenie ran Pacjenci ze słabym krążeniem lub powolnym gojeniem ran, na przykład osoby chore na cukrzycę, również odnosili korzyści z HBOT. Ponieważ przewlekle podwyższony poziom glukozy we krwi uszkadza nerwy, pogarsza dostarczanie tlenu i ogranicza przepływ krwi, logiczne wydaje się, że zwiększenie dostarczania tlenu i składników odżywczych może być pomocne. W dużym badaniu z 2010 roku analizowano pacjentów z niegojącymi się owrzodzeniami stopy cukrzycowej. Otrzymywali oni albo 40 sesji HBOT, albo leczenie placebo 5 razy w tygodniu przez 8 tygodni. Rok później u 52% osób leczonych HBOT doszło do całkowitego zagojenia ran, w porównaniu z zaledwie 29% osób otrzymujących placebo.

Ponadto osoby, które ukończyły co najmniej 35 zabiegów, osiągnęły wskaźnik gojenia wynoszący 61%, w porównaniu z zaledwie 27% w grupie placebo. Autorzy badania stwierdzili, że HBOT znacząco poprawia wyniki gojenia, gdy terapię stosowano jako uzupełnienie standardowej pielęgnacji ran.[8]



Czym jest utlenianie?

Co dzieje się, gdy pokroisz jabłko i zostawisz je na blacie? Z czasem powoli brązowieje, ponieważ tlen wchodzi w reakcję z substancjami, zawartymi w owocu. Jeśli efekt ten jest spowodowany interakcją z tlenem, czy coś podobnego może zachodzić w organizmie podczas HBOT?

Ten proces brązowienia, znany jako utlenianie, często ma złą reputację, ponieważ wiąże się ze starzeniem i uszkodzeniami komórek. Jednak związek między tlenem a zdrowiem jest znacznie bardziej złożony. Chociaż z pewnością prawdą jest, że niekontrolowany stres oksydacyjny może być szkodliwy, tlen podawany terapeutycznie w starannie kontrolowanych warunkach może pobudzać gojenie, poprawiać krążenie, aktywować szlaki naprawcze i zwiększać funkcjonowanie komórek. Właśnie tutaj HBOT pokazuje swoje możliwości.

Wydolność sportowa i regeneracja Jak opisano na początku tego artykułu, kilku elitarnych sportowców uwzględnia HBOT w swoich protokołach leczenia i regeneracji. A korzyści te są potwierdzone. W badaniu sportowcy w wieku 40–50 lat, którzy przeszli 40 sesji HBOT, doświadczyli znacznego wzrostu wytrzymałości, aktywności aerobowej i mocy w porównaniu ze swoimi odpowiednikami, którzy otrzymywali leczenie pozorowane. Ponadto naukowcy zaobserwowali, że mitochondria sportowców zwiększyły swój rozmiar i lepiej funkcjonowały, co sugeruje, że HBOT zwiększa zdolność organizmu do wytwarzania energii na poziomie komórkowym[9].

Ten wzrost energii może wspierać najwyższą wydolność, regenerację i ogólną witalność – wszystkie te elementy są niezbędne w sporcie wyczynowym.

Wsparcie układu odpornościowego Jak wspomniano wcześniej, wiele patogenów i komórek nowotworowych nie może przetrwać w środowisku bogatym w tlen. Pomyśl zatem o HBOT jako o naturalnym sprzymierzeńcu w walce z infekcjami – nie jest ona sama w sobie antybiotykiem, lecz terapią, która pomaga układowi odpornościowemu i wspiera konwencjonalne metody leczenia, by skuteczniej zwalczać infekcje.

Tlenoterapia hiperbaryczna byłaby moim pierwszym wyborem, gdybym zachorowała na jakąkolwiek infekcję bakteryjną lub wirusową, od wirusa Epsteina-Barr i boreliozy po każdą uporczywą infekcję lub trudnego do leczenia wirusa.

Zdrowe starzenie się i ogólna witalność Każdy chce wyglądać dobrze i czuć się jak najlepiej, a spowolnienie procesu starzenia jest ważną częścią tego równania. W miarę starzenia się nasze komórki stopniowo tracą zdolność do optymalnego funkcjonowania i samonaprawy. Dwa kluczowe markery starzenia się komórek to skracanie telomerów i obecność komórek senescentnych. Telomery to ochronne zakończenia naszych chromosomów, które z czasem naturalnie ulegają skroceniu. Komórki senescentne, czasami nazywane „komórkami zombie", to z kolei starzejące się lub uszkodzone komórki, które nie funkcjonują już prawidłowo, ale pozostają w organizmie, przyczyniając się do rozwoju stanu zapalnego i wielu chorób.

Przełomowe badanie z 2020 roku dotyczyło wpływu HBOT na zdrowych dorosłych w wieku

eprasa.pl 48085a3ee1

64 lat i starszych. Uczestnicy odbyli 60 sesji HBOT, a wyniki były niezwykłe. Długość telomerów zwiększyła się u nich o ponad 20% w kilku typach komórek odpornościowych, podczas gdy liczba komórek senescentnych zmniejszyła się nawet o 37% w niektórych populacjach komórek.

Wyniki te sugerują, że HBOT pomaga wspierać zdrowsze starzenie się na poziomie komórkowym poprzez wspieranie utrzymania długości telomerów i pomaganie organizmowi w usuwaniu dysfunkcyjnych, starzejących się komórek. Autorzy badania stwierdzili, że HBOT może wspierać długowieczność, funkcjonowanie układu odpornościowego i ogólną witalność wraz z wiekiem[10].

Prawdziwi ludzie, prawdziwe rezultaty

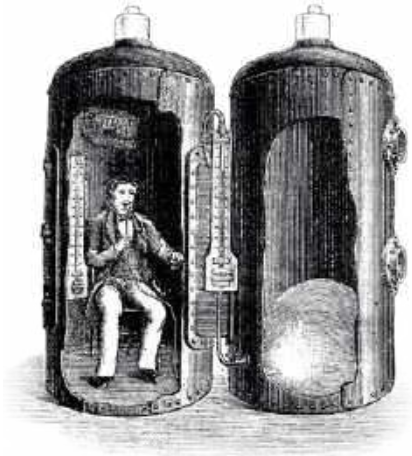
Wsparcie środowiska naukowego ma kluczowe znaczenie, ale istotne są również doświadczenia z życia codziennego. W Center for New Medicine i Cancer Center for Healing opinie pacjentów na temat HBOT są zdecydowanie pozytywne i pełne entuzjazmu. Po regularnym stosowaniu ludzie zgłaszają następujące korzyści:

– Zwiększenie poziomu energii
– Większą koncentrację
– Lepszą jakość snu
– Szybszy powrót do zdrowia
– Lepsze ogólne samopoczucie

Te zgłaszane przez pacjentów korzyści są zgodne z wynikami badań klinicznych, dlatego nie jest zaskakujące, że pacjenci, lekarze i naukowcy równie entuzjastycznie wypowiadają się o tlenoterapii hiperbarycznej.

Trwające badania

Badania nadal napływają, dowodząc szerokich korzyści tlenoterapii hiperbarycznej.



Krótka lekcja historii terapii tlenem

Już w 1662 roku brytyjski lekarz Nathaniel Henshaw wpadł na pomysł zastosowania komory ciśnieniowej, wykorzystującej sprężone powietrze do leczenia dolegliwości trawiennych i chorób płuc. Korzyści ze stosowania 100% czystego tlenu zamiast zwykłego sprężonego powietrza stopniowo stawały się coraz bardziej oczywiste, ale dopiero w 1937 roku tlenoterapia hiperbaryczna została z powodzeniem zastosowana w leczeniu choroby dekompresyjnej.

W latach 50. XX wieku odkryto, że HBOT pozwala szybko i skuteczniej leczyć oparzenia, a także stwierdzono, że łagodzi uszkodzenia tkanek, wywołane promieniowaniem, u pacjentów chorych na raka. W tym samym czasie dostrzeżono również korzyści płynące ze stosowania HBOT podczas operacji kardiochirurgicznych[1].

Do tej pory HBOT jest zatwierdzona przez Europejski Komitet Medycyny hiperbarycznej do wspomagania leczenia:

- Choroby dekompresyjnej
- Zatorów gazowych lub powietrznych
- Zatrucia tlenkiem węgla
- Martwiczego zakażenia tkanek miękkich
- Zespołów zmiażdżeniowych oraz ostrego niedokrwienie tkanek po urazach
- Zapobiegania i leczenie popromiennego uszkodzenia kości
- Trudno gojących się ran
- Popromiennego uszkodzenia tkanek miękkich
- Przewlekłego, opornego na leczenie zapalenie kości i szpiku
- Zagrożonych przeszczepów skóry i płatów skórno-mięśniowych
- Nagłej głuchoty czuciowo-nerwowej
- Oparzeń termicznych
- Niedokrwienia siatkówki
- Urazów mózgu z niedotlenieniem
- Ostrego niedokrwienia mózgu (udar)

W miarę jak rośnie liczba badań i kolejne badania potwierdzają jej skuteczność w różnych obszarach, mam nadzieję, że HBOT stanie się bardziej dostępna, a medycyna głównego nurtu będzie szerzej ją stosować.

BIBLIOGRAFIA

1 Medicina (Kaunas), 2021; 57(1): 49

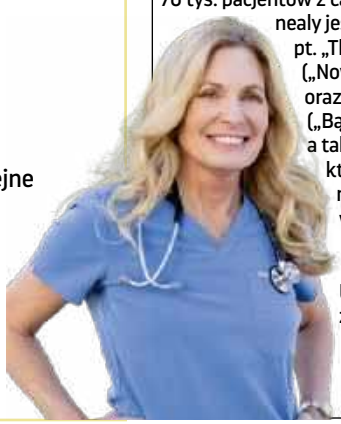
I chociaż większość z nas nie jest elitarnymi sportowcami ani celebrytami, z pewnością możemy docenić wspomaganie gojenia ran, wsparcie odporności i pobudzenie naprawy komórek, jakie zapewnia HBOT.

Wraz z rozpowszechnianiem się informacji o tej wartościowej terapii rośnie liczba dostępnych możliwości leczenia HBOT. Niedawno dodaliśmy trzecią komorę hiperbaryczną w naszej klinice, aby zapewnić większej liczbie pacjentów dostęp do tego niezwykłego leczenia, a inne placówki odnowy biologicznej podążają tym samym śladem. Koniecznie porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, w jaki sposób HBOT może pomóc poprawić twoją witalność, długowieczność i ogólny stan zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

1 "Obligate Anaerobe," in *Molecular Medical Microbiology*, 3rd ed. (Academic Press, 2023), sciencedirect.com
2 CA Cancer J Clin, 2025; 76(1): e70058
3 Aging (Albany NY), 2020; 12(13): 13740–13761
4 J Clin Med, 2024; 13(12): 3535
5 J Gynecol Obstet Hum Reprod, 2026; 55(7): 103210
6 PLoS One, 2013; 8(11): e79995
7 Sci Rep, 2025; 15(1): 22039
8 Diabetes Care, 2010; 33(5): 998–1003
9 Sports Med Open, 2022; 8: 22
10 Aging (Albany NY), 2020; 12(22): 22445–22456

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl 48085a3ee1

Włókniaki – niewinne guzki czy sygnał ostrzegawczy?

Znajdujemy je przypadkiem – pod pachą, na szyi, na powiece, czasem na plecach. Małe, miękkie, często koloru skóry, niepokojące bardziej swoim istnieniem niż wyglądem. Włókniaki (fibroma) to jedne z najczęstszych łagodnych zmian skórnych, z jakimi pacjenci zgłaszają się do dermatologa, a mimo to wokół nich narosło sporo mitów i niedopowiedzeń. Czym są, czy są groźne i jak się ich pozbyć?

Włókniak to zbita tkanka łączna – nie wirus, nie infekcja, nie nowotwór złośliwy. Problem zaczyna się wtedy, gdy pacjent próbuje samodzielnie ocenić, z czym ma do czynienia, i sam decyduje o leczeniu. Zanim sięgniemy zatem po nożyczki, nitkę albo ocet, dobrze rozróżnić, jakie zmiany kryją się pod tym wspólnym określeniem. Włókniaki mają trzy oblicza. Włókniak miękki to najpopularniejsze z nich. To mały, uszypułowany guzek koloru skóry lub lekko brunatny, wielkości od kilku milimetrów do centymetra. Rośnie tam, gdzie skóra się załamuje i trze o siebie: najczęściej na szyi, pod pachami, w pachwinach, w fałdach pod biustem lub na powiekach. Sprzyjają mu wiek, otyłość, insulinooporność i cukrzyca typu 2, rolę odgrywa to także genetyka. U kobiet częściej pojawia się w ciąży – odpowiadają za to zmiany hormonalne, które sprzyjają rozrostowi tego typu tkanki. Jest to zmiana całkowicie łagodna, usuwana głównie ze względów estetycznych albo mechanicznego drażnienia, na przykład o łańcuszek czy kołnierzyk. Włókniak twardy w praktyce dermatologicznej jest natomiast traktowany jako synonim dermatofibromy. To zupełnie inna zmiana – twardy guzek śródskórny o średnicy do 1,5 cm, w kolorze od różowego przez żółtobrunatny do sinobrunatnego, ponieważ w tkance odkładają się barwniki: melanina i hemosyderyna. Najczęściej występuje na podudziach i powstaje w reakcji na mikrouraz, ukłucie owada albo zapalenie mieszka włosowego. To właśnie ta postać najczęściej budzi podejrzenie czerniaka – ze względu na twardość i przebarwienie. Nerwiakowłókniak (neurofibroma) to z kolei łagodny nowotwór, wywodzący się z osłonek nerwów obwodowych – miękki, cielisty lub sinoróżowy guzek, który po ucisku palcem wciska się w głąb skóry (tzw. objaw dziurki od klucza lub guzika). Pojedynczy bywa przypadkowym znaleziskiem u zdrowych osób. Mnogie nerwiakowłókniaki, zwłaszcza w towarzystwie plam na skórze i piegowatości pod pachami (objaw Crowe'a), to typowy obraz neurofibromatozy typu 1, choroby von Recklinghausena. Jej rzadka postać splotowata, rozlana i duża, w wyjątkowych przypadkach może ulec transformacji złośliwej. Dlatego każdy rodzaj zmiany skórnej wymaga wizyty u dermatologa i diagnozy. Sygnałem do natychmiastowej konsultacji jest zmiana, która szybko powiększa się, zmienia pigmentację – pojawiają się czarne lub granatowe, niesymetryczne plamy, owrzodzenia lub krwawienia bez urazu, bądź zmiana ma zatarte, nieregularne brzegi, jest zrośnięta z głębszymi tkankami i nieprzesuwalna względem podłoża, boli lub swędzi.

Typowy włókniak miękki, bo takimi się tu zajmiemy, rośnie bardzo wolno albo latami się nie zmienia. Jest zazwyczaj mały i uszypułowany. Spójrzmy, jak się ich pozbyć domowymi sposobami[1].

Odzyskaj kontrolę nad cukrami

Wysyp włókniaków na skórze, zwłaszcza szyi i dekoltu, wiąże się coraz częściej z insulinopornością i cukrzycą typu 2. Dlatego warto zmienić dietę, zrezygnować z żywności wysokoprzetworzonej, nadmiaru słodyczy i słodkich napojów, na rzecz warzyw i owoców, mięsa, ryb i zdrowych tłuszczów. Doskonale sprawdza się tu dieta śródziemnomorska, bogata w te składniki. Nie zastąpi ona jednak leczenia, jeśli jest ono konieczne. Po konsultacji z lekarzem i za jego zgodą warto sięgnąć po naturalne substancje, regulujące poziom glukozy we krwi, takie jak berberynę pozyskiwaną z owoców berberysu, kwasy omega-3, które znajdziemy w tłustych rybach i tranie oraz inozytol, powszechnie występujący w warzywach i owocach. Do tego dobrze jest uzupełnić niedobory magnezu i chromu oraz witaminy D, które biorą udział w przemianach cukrów[1].

eprasa.pl 48085a3ee1

Glistnik jaskółcze ziele

Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*) to pospolita bylina, znana od starożytności w medycynie ludowej. Charakterystyczny jest jej żółto-pomarańczowy sok mleczny, bogaty w alkaloidy izochinolinowe, które wykazują działanie złuszczające, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i lekko cytotoksyczne. W tradycji ludowej świeży sok z przełamanej łodygi lub liścia stosowano miejscowo nie tylko na brodawki i kurzajki, ale także na różne narośla skórne, w tym włókniaki miękkie. Sok nakładano punktowo 1–2 razy dziennie, chroniąc otaczającą zdrową skórę, aż do stopniowego wysychania i odpadnięcia zmiany. Efekt przypisywano właściwościom złuszczającym i hamującym namnażanie komórek. Warto jednak podkreślić, że choć zastosowanie to ma długą tradycję i pojawia się w źródłach zielarskich, brakuje solidnych badań klinicznych, potwierdzających skuteczność właśnie wobec włókniaków miękkich. Sok z glistnika może powodować podrażnienia skóry, dlatego stosowanie zewnętrzne wymaga ostrożności[2].

Czosnek

Czosnek (*Allium sativum*) od wieków ceniony jest w medycynie ludowej dzięki silnym właściwościom przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Głównym związkiem aktywnym jest allicyna, uwalniana po rozgnieceniu ząbka. Typowa metoda polega na rozgnieceniu świeżego ząbka czosnku, nałożeniu pasty bezpośrednio na włókniaka i zabezpieczeniu opatrunkiem (np. na noc). Rano miejsce należy umyć. Zabieg powtarza się przez kilka dni lub dłużej, aż do ewentualnego zmniejszenia lub odpadnięcia narośli. Należy jednak podkreślić, że świeży czosnek aplikowany na skórę może wywoływać silne podrażnienia, zaczerwienienie, pieczenie, a nawet oparzenia chemiczne lub kontaktowe zapalenie skóry – szczególnie u osób z wrażliwą cerą lub przy dłuższym kontakcie[3].

Ocet jabłkowy

Ocet jabłkowy to popularny domowy środek, często polecany w medycynie ludowej i internetowych poradach. Jego działanie opiera się głównie na kwasie octowym (zwykle 5–6%), który ma właściwości antyseptyczne, wysuszające i lekko złuszczające. Zwolennicy twierdzą, że regularne przykładanie wacika nasączonego octem (zwykle na 10–30 minut, 1–3 razy dziennie, zabezpieczonego plastrem) powoduje stopniowe ciemnienie, wysychanie i odpadanie zmiany w ciągu kilku dni do kilku tygodni. Skórę wokół włókniaka należy jednak chronić wazeliną lub tłustym kremem przed drażniącym działaniem octu – kwas octowy może podrażniać powierzchnię, ale nie zawsze skutecznie odcina dopływ krwi czy niszczy całą strukturę włókniaka. Do tego u osób wrażliwych mogą pojawić się przebarwienia lub blizny w miejscu stosowania[3].

Olejek z drzewa herbacianego

Olejek z drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*), pozyskiwany z liści australijskiego drzewa herbacianego, to jeden z najpopularniejszych olejków eterycznych w medycynie naturalnej. Ma silne właściwości antyseptyczne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Regularne nakładanie olejku (najczęściej 1–2 razy dziennie, punktowo na zmianę) powoduje stopniowe wysuszanie i zmniejszanie się włókniaka, a czasem jego odpadnięcie. Zalecane jest rozcieńczenie olejku w nośniku (np. oleju kokosowym, jojoba lub oliwie) w proporcji mniej więcej 1 kropla olejku na łyżeczkę oleju bazowego, aby zmniejszyć ryzyko podrażnienia skóry. Niektórzy stosują go też w postaci okładów z wacikiem na 10–15 minut. Olejek – zwłaszcza nierozcieńczony – może wywoływać podrażnienia, zaczerwienienie, pieczenie, a u osób wrażliwych[4].

eprasa.pl 48085a3ee1

Podwiązywanie szypuły

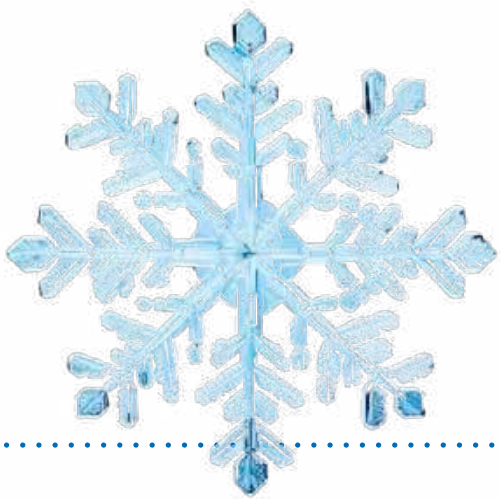
Jedną z najbardziej znanych metod usuwania włókniaków miękkich jest podwiązanie szypuły nitką lub własnym włosem. Takie działanie odcina dopływ krwi do włókniaka, powoduje jego obumarcie i odpadnięcie po kilku dniach. Nieprawidłowo przeprowadzone grozi jednak stanem zapalnym, powstaniem rany w skórze i następnie blizny. Dlatego, decydując się na te metodę trzeba w sposób szczególnie zadbać o odkażanie, higienę i zabezpieczyć włókniaka, najlepiej plastrem, do czasu odpadnięcia[7].

Kurkumina

Kurkumina to główny aktywny polifenol, występujący w kłączu kurkumy (*Curcuma longa*, czyli ostryżu długiego. Od wieków stosowana jest w medycynie ajurwedyjskiej i tradycyjnej, wyróżnia się silnymi właściwościami przeciwzapalnymi, antyoksydacyjnymi, przeciwdrobnoustrojowymi oraz hamuje namnażanie komórek. W kontekście problemów skórnych bywa polecana jako wsparcie przy stanach zapalnych, trądziku, gojeniu ran czy bliznach, a czasem pojawia się też w domowych poradach dotyczących narośli, w tym włókniaków miękkich. Zwolennicy naturalnych metod sugerują stosowanie pasty z kurkumy (proszek zmieszany z wodą, olejem lub miodem) – zakłada się, że dzięki działaniu przeciwzapalnemu i regulującemu procesy komórkowe mogłaby wspierać zmniejszanie lub wysuszanie drobnych włókniaków miękkich. Minusem tej metody jest to, że kurkumina barwi skórę na żółto, zaletą, że zazwyczaj nie podrażnia[8].

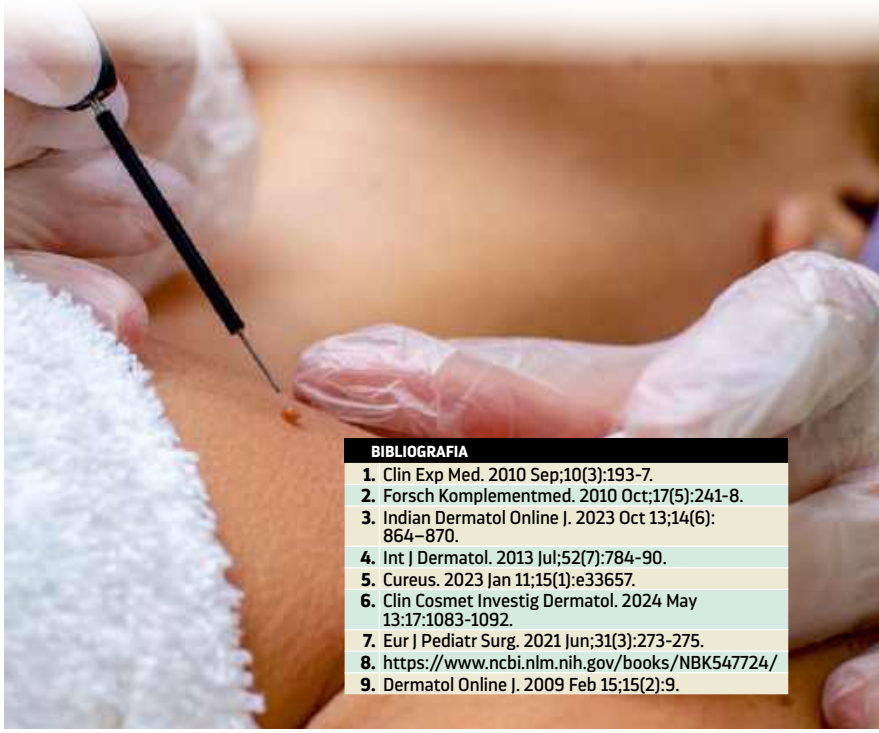
Wymrażanie

Lekarz wykorzystuje ciekły azot do usunięcia włókniaka – zmiana odpada samoistnie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Wymrażanie zazwyczaj nie pozostawia śladu na skórze, jest bezpieczne i bezbolesne oraz szybkie[8].



Elektrokoagulacja

Ścięcie lub wypalenie zmiany prądem o wysokiej częstotliwości, które jednocześnie zamyka naczynka i rzadko zostawia ślad to jedna z najskuteczniejszych metod usuwania włókniaków miękkich. Szybko się goi i nie pozostawia śladu – czasami niewielki pozostaje po większych zmianach. Zabieg zwykle wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, trwa krótko i pozwala usunąć wiele zmian podczas jednej wizyty[8].



Plastry na włókniaki

Apteczne plastry na włókniaki działają głównie mechanicznie – przez ucisk u podstawy włókniaka odcinają mu dopływ krwi. Pozbawiony ukrwienia włókniak usycha, marszczy się i odpada zwykle po około 6 dniach. Stosuje się je na małe zmiany (zazwyczaj max. 3 mm średnicy i 5 mm wysokości), niekrwawiące, w kolorze skóry, głównie na szyi, dekolcie czy pod pachami. W zestawie jest zwykle aplikator ułatwiający precyzyjne założenie[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Exp Med. 2010 Sep;10(3):193-7.
2. Forsch Komplementmed. 2010 Oct;17(5):241-8.
3. Indian Dermatol Online J. 2023 Oct 13;14(6): 864–870.
4. Int J Dermatol. 2013 Jul;52(7):784-90.
5. Cureus. 2023 Jan 11;15(1):e33657.
6. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2024 May 13:17:1083-1092.
7. Eur J Pediatr Surg. 2021 Jun;31(3):273-275.
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547724/
9. Dermatol Online J. 2009 Feb 15;15(2):9.

eprasa.pl 48085a3ee1

Jak ochronić skórę przed smogiem?

Codziennie rano, nie zdając sobie z tego sprawy, wystawiamy skórę na działanie niewidzialnego wroga. Smog to nie tylko problem układu oddechowego – to również jeden z najpoważniejszych, a wciąż niedocenianych czynników przyspieszających starzenie się skóry i pogarszających jej kondycję. Drobne cząstki stałe, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne czy ozon nie zatrzymują się na powierzchni naskórka, ale przenikają w głąb skóry, wywołując przewlekły stan zapalny i lawinę stresu oksydacyjnego, który uszkadza kolagen i elastynę szybciej, niż moglibyśmy przypuszczać. Efekty? Przyspieszone starzenie się, utrata jędrności, przebarwienia, zaostrzenie trądziku, atopowego zapalenia skóry czy łuszczycy, a także osłabienie naturalnej bariery hydrolipidowej, przez co skóra traci wodę i staje się bardziej podatna na podrażnienia. To, co jeszcze do niedawna kojarzyło się głównie z mieszkańcami wielkich metropolii Azji, dziś dotyczy coraz większej liczby polskich miast w sezonie grzewczym – a ten przed nami. Dobra wiadomość jest taka, że skóra, podobnie jak cały organizm, dysponuje własnymi mechanizmami obronnymi, które można wesprzeć.

eprasa.pl 48085a3ee1

Jak zanieczyszczenia dostają się do skóry? Pyły zawieszone PM2,5 i PM10 mają porowatą strukturę, która wchłania metale ciężkie, lotne związki organiczne i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. Działają więc jak nośnik, transportujący te substancje bezpośrednio na powierzchnię naszej skóry. Węglowodory, takie jak są lipofilne, czyli rozpuszczają się w tłuszczach. Z łatwością wnikają zatem w sebum i przenikają przez warstwę rogową naskórka oraz mieszki włosowe. W komórkach skóry aktywują specyficzny receptor, który uruchamia kaskadę reakcji chemicznych prowadzących do powstawania szkodliwych, mutagennych związków pośrednich.

W ramach dużego niemieckiego badania kohortowego SALIA, którego głównym celem jest ocena wpływu długotrwałego zanieczyszczenia powietrza na funkcje płuc, stany zapalne oraz procesy starzenia się u starszych kobiet, obserwowano blisko 400 pań w wieku 70-74 lata. Wykazano, że ekspozycja na pyły komunikacyjne i sadzę wiązała się z nasilonymi przebarwieniami na twarzy oraz głębszymi bruzdami nosowo-wargowymi, niezależnie od ekspozycji na promieniowanie UV i palenia papierosów. Podobne zależności między PM2,5, dwutlenkiem azotu a przebarwieniami i zmarszczkami, potwierdzono w kolejnych badaniach. Badacz Jean Krutmann rozwinął na tej podstawie koncepcję tzw. skórnego eksposomu – zanieczyszczenia powietrza i promieniowanie UV działają na skórę synergistycznie, wzajemnie nasilając uszkodzenia komórkowe. Innymi słowy: dzień pełen słońca i smogu jednocześnie to dla skóry podwójne obciążenie[1,2].

Stan zapalny, który nie chce ustąpić

Zanieczyszczenia generują ogromne ilości reaktywnych form tlenu – niestabilnych cząsteczek, które wyczerpują naturalne rezerwy antyoksydantów skóry. Prowadzi to do uszkodzenia bariery lipidowej, zbudowanej z ceramidów i kwasów tłuszczowych. Stres oksydacyjny podnosi poziom enzymów, rozkładających kolagen i elastynę – białka budulcowe skóry. To one w dużej mierze odpowiadają za przyspieszoną utratę jędrności i głębsze zmarszczki, obserwowane u osób długo eksponowanych na zanieczyszczone powietrze. Aktywacja receptorów w komórkach barwnikowych skóry (melanocytach) i sygnały zapalne, płynące z komórek naskórka, pobudzają dodatkowo enzym tyrozynazę, prowadząc do nierównomiernej syntezy melaniny i powstawania przebarwień. Ekspozycja na pyły zawieszone stymuluje też uwalnianie cytokin prozapalnych – skutkuje to przewlekłym stanem zapalnym o niski mnasileniu, który przyspiesza starzenie się komórek, zaburza odnowę naskórka i zwiększa przeznaskórkową utratę wody. U wielu osób prowadzi to do nasilenia objawów atopowego zapalenia skóry, trądziku czy ogólnej nadwrażliwości. Ozon dodatkowo wyczerpuje rezerwy witamin C i E bezpośrednio w warstwie rogowej, pozbawiając skórę naturalnej tarczy antyoksydacyjnej[1].

Antyoksydanty – pierwsza linia obrony

Skoro zanieczyszczenia opróżniają skórne magazyny antyoksydantów, logicznym krokiem jest ich uzupełnianie z zewnątrz. **Witamina C** to zmiatacz wolnych rodników, który chroni przed peroksydacją lipidów sebum i ogranicza aktywność enzymów, niszczących kolagen i elastynę. Wspiera też syntezę tych białek i redukuje poziom markerów zapalnych. **Witamina E** chroni za to błony komórkowe i lipidy naskórka przed utlenianiem, a przy współpracy z witaminą C potrafi się niejako regenerować po zneutralizowaniu rodnika, i w ten sposób dłużej nam służy. Spoiwem tego duetu jest **kwas ferulowy**, fenolowy antyoksydant

Antyoksydacyjny tonik z zielonej herbaty i cytrusów

Zaparz mocny napar z zielonej herbaty (2 torebki na szklankę wody), ostudź, a następnie dodaj łyżeczkę soku z cytryny lub pomarańczy. Przelej do butelki z atomizerem i przechowuj w lodówce do 5 dni. Spryskuj oczyszczoną twarz rano i wieczorem lub nanoś wacikiem. Katechiny zawarte w zielonej herbacie wspierają neutralizację wolnych rodników, powstających pod wpływem zanieczyszczeń, a witamina C z cytrusów dodatkowo wzmacnia efekt antyoksydacyjny.

eprasa.pl 48085a3ee1

Maska rokitnikowo-miodowa na przebarwienia i zmęczoną cerę

Wymieszaj łyżeczkę oleju z rokitnika z łyżką miodu i łyżką jogurtu naturalnego. Nałóż na twarz grubszą warstwą, pozostaw na 10–15 min, a następnie zmyj ciepłą wodą.

Rokitnik dostarcza karotenoidów i kwasów tłuszczowych wspierających regenerację lipidów naskórka, miód działa nawilżająco i łagodząco, a jogurt zawiera kwas mlekowy, który delikatnie złuszcza martwe komórki naskórka obciążone zanieczyszczeniami.

roślinny, który stabilizuje i wzmacnia, nawet kilkukrotnie, działanie obu witamin. Klasyczne połączenie 15% witaminy C, 1% witaminy E i 0,5% kwasu ferulowego badał włoskich naukowców. Dowiedli oni, że taka mieszanina chroni białka barierowe skóry przed degradacją wywołaną ozonem i spalinami diesla, obniżają poziom powstających wskutek smogu w skórze nadtlenków skwalenu oraz redukują przebarwienia, związane z zanieczyszczeniem powietrza. Obecny m.in. w skórkach ciemnych winogron i czekoladzie **resweratrol** działa z kolei jak bezpośredni zmiatacz wolnych rodników i jednocześnie aktywator własnych enzymów antyoksydacyjnych komórek oraz chroni kolagen i elastynę przed uszkodzeniem. **Ekstrakt z pestek winogron**, bogaty w proantocyjanidyny (OPC), wykazuje za to siłę antyoksydacyjną przewyższającą witaminy C i E, chroni komórki wytwarzające kolagen i hamuje enzymy rozkładające to białko. Warto spojrzeć także na **astaksantynę**, karotenoid, którego cząsteczka wbudowuje się w całą grubość błony komórkowej. Dzięki temu może neutralizować wolne rodniki skuteczniej niż witamina E, chroniąc przed uszkodzeniem błon komórkowych, wywołaną zanieczyszczeniami. Tymczasem **galusan epigallokatechiny (EGCG)**, którego źródłem jest zielona herbata, hamuje aktywność enzymów niszczących kolagen aktywację i chroni skórę przed wolnymi rodnikami. **Koenzym Q10**, obecny w błonach i mitochondriach, wspiera natomiast bioenergetykę komórek narażonych na stres środowiskowy i hamuje powstawanie wolnych rodników, indukowane przez pył zawieszony, a pozyskiwana z kłącza ostrężu długiego kurkumina silnie ogranicza zmniejsza wydzielanie cytokin prozapalnych i stabilizuje barierę skórną[3].

Odbudowa bariery ochronnej

Jak odbudować barierę ochronną skóry i w ten sposób ochronić ją przed smogiem? Jakich składników szukać w kosmetykach? Zastosuj **niacynamid, czyli witaminę B3**, która pobudza syntezę ceramidów i wolnych kwasów tłuszczowych w komórkach naskórka oraz zapobiegaj odwodnieniu skóry. Wspiera również enzymy naprawiające DNA, uszkodzone przez metale ciężkie z pyłów. Ceramidy budują niemal połowę macierzy lipidowej warstwy rogowej i odtwarzają fizyczną barierę, utrudniającą przenikanie drobnych cząstek PM2,5 do żywych warstw naskórka. Z kolei **kosmetyki ze skwalanem** – stabilną pochodną naturalnego skwalenu z sebum, która nie utlenia się pod wpływem ozonu i promieniowania UV tak jak sam skwalen – tworzą lekką warstwę ochronną na skórze, bez ryzyka powstawania drażniących nadtlenków. **Ekstrakt z alg morskich** dostarcza natomiast polisacharydów i mikroelementów, wspierających nawilżenie i regenerację bariery skórnej oraz działa antyoksydacyjnie. **Wąkrotka azjatycka (*Centella asiatica*)** zawiera zaś substancje, które w badaniach klinicznych obniżały poziom cytokin prozapalnych, wydzielanych pod wpływem zanieczyszczeń i przyspieszały syntezę kolagenu. **Ekstrakt z rokitnika pospolitego (*Hippophaë rhamnoide*)**, bogaty w rzadki kwas palmitooleinowy (omega-7) i karotenoidy, uzupełnia uszkodzone lipidy warstwy rogowej i neutralizuje jeden z najsilniejszych rodników – tlen singletowy. **Aloes (*Aloe vera*)** nawilża za to i hamuje szlaki metaboliczne, odpowiedzialne za rozwój stanu zapalnego, a **kwasy omega-3** zapobiegają rozwojowi i hamują stan zapalny oraz zachowują płynność błon komórkowych. **GLA,**

eprasa.pl 48085a3ee1

Olej arganowy z orzechów drzewa, które samo wybiera, gdzie chce rosnąć

Liliann Kristinn Elmborg

Olej arganowy zaliczany jest do najcenniejszych olejów na świecie. Wynika to nie tylko z jego zalet, ale także z ograniczonej dostępności orzechów *Argania spinosa*, czyli drzewa żelaznego. Drzewo to jest endemitem rosnącym i owocującym tylko w jednym miejscu na ziemi: w południowo-zachodniej części Maroka. Żadne próby kontrolowanej uprawy tego gatunku na innych terenach jak dotąd się nie powiodły. Na wysoką cenę końcową wpływa także fakt, że do wyprodukowania 1 litra płynu potrzeba aż 30 kg orzechów. To równowartość rocznego zbioru z aż 7-8 drzew. Olej arganowy to jeden z najbardziej uniwersalnych olejów świata. Jest bogaty we wszystkie niezbędne dla organizmu kwasy tłuszczowe, w tym omega-3, -6 i -9. A dzięki wysokiej zawartości karotenoidów, kwasu ferulowego oraz witaminy E stanowi potężny, naturalny przeciwutleniacz. Ze względu na to niesłychane bogactwo składników i skuteczność działania, bez przesady można nazwać go „magicznym". **Ekologiczny Olej arganowy** z nieprażonych orzechów firmy **Medi-Flowery** doskonale nadaje się nie tylko do zastosowań wewnętrznych, ale także do masażu i jako komponent kosmetyków.

Używany do spożywania:
- Stanowi bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych (w tym kwasu oleinowego i linolowego), które pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.
- Dzięki naturalnej zawartości witaminy E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- Stanowi doskonałe, cenne uzupełnienie codziennej, zbilansowanej diety wspierającej ogólną witalność organizmu.

Stosowny do zabiegów kosmetycznych:
- Nawilża, regeneruje i uelastycznia skórę.
- Wzmacnia strukturę włosów i paznokci.
- Pomaga chronić skórę przed przedwczesnym starzeniem.

Inne odmiany oleju arganowego – pułapki deodoryzacji

Osoby, które chcą uniknąć specyficznego, orzechowego zapachu, często wybierają wersję deodoryzowaną (bezzapachową). Choć produkt ten nadal widnieje na etykietach jako „zimnotłoczony", proces usuwania aromatu drastycznie zmienia jego właściwości użytkowe oraz strukturę chemiczną. W procesie deodoryzacji (z użyciem pary wodnej i wysokiej temperatury) oraz rafinacji fizycznej, olej zostaje pozbawiony tzw. frakcji niezmydlalnej. W efekcie traci większość swoich unikalnych właściwości pielęgnacyjnych i odżywczych. Zamiast głęboko wnikać w naskórek, produkt tworzy na powierzchni skóry ciężki, tłusty film, który ślizga się po niej i pozostawia nieprzyjemne uczucie oblepienia. Każda próba pozbawienia oleju arganowego jego charakterystycznego zapachu wpływa niekorzystnie na jego jakość.

Wpływ na witaminę E i stabilność produktu

Sama deodoryzacja prowadzona w warunkach głębokiej próżni pozwala zachować część tokoferoli (witaminy E). Jednak w masowej produkcji proces ten jest niemal zawsze łączony z pełną rafinacją fizyczną, w tym z odbarwianiem. Badania dowodzą, że poddanie oleju arganowego rafinacji fizycznej drastycznie skraca jego skuteczność działania podczas przechowywania. W praktyce oznacza to, że produkt znacznie szybciej jełczeje i traci swoje właściwości antyoksydacyjne, a zawartość cennej witaminy E może spaść nawet o 94% [1]. Zatem wybierając produkt pozbawiony zapachu, rezygnujemy z jego najcenniejszych właściwości.

Filtracja węglem aktywnym – czy istnieje lepsza alternatywa?

Oczyszczanie oleju arganowego za pomocą węgla aktywnego to inna, znacznie łagodniejsza metoda filtracji, która odbywa się całkowicie na zimno. Węgiel aktywny działa jak naturalny magnes – wyłapuje substancje zapachowe i zanieczyszczenia, nadając olejowi klarowny, jasnozłoty kolor. Ponieważ proces ten nie wykorzystuje wysokich temperatur, witamina E oraz nienasycone kwasy tłuszczowe nie ulegają degradacji termicznej, a olej zachowuje dobre właściwości wchłaniania. Metoda ta ma jednak również swoją drugą stronę. Węgiel aktywny, przez swoją wysoce porowatą strukturę, oprócz zapachów usuwa część naturalnych tokoferoli. Olej zostaje częściowo pozbawiony swojej naturalnej tarczy obronnej, a sam proces jest drogi i powoduje duże straty surowca, co wpływa na wyższą cenę końcową produktu.

Aspekt ekonomiczny i maskowanie wad surowca

Dlaczego producenci tak chętnie pozbawiają olej arganowy zapachu? Tradycyjne pozyskiwanie oleju arganowego ze świeżych, nieprażonych orzechów jest niezwykle czaso- i pracochłonne. Zmiana parametrów termicznych na etapie obróbki czy prażenia nasion znacząco modyfikuje profil chemiczny oraz stabilność oksydacyjną gotowego tłuszczu [2]. Masowa deodoryzacja pozwala producentom kupować najtańszy surowiec gorszego sortu. Proces z użyciem gorącej pary wodnej pozwala całkowicie zneutralizować zapach oleju starego lub pozyskanego z nasion, które były przechowywane w nieodpowiednich warunkach. Dodatkowo, olej bezzapachowy staje się tanią bazą do wyrobów kosmetycznych. Dzięki usunięciu zapachu i koloru, można go bez przeszkód mieszać z najtańszymi wypełniaczami (np. olejem słonecznikowym czy ciekłą parafiną). Konsument nie jest w stanie zorientować się, że trzyma w dłoni produkt niskiej jakości.

Wybór bez kompromisów

W świecie masowej produkcji autentyczność stała się towarem luksusowym. **Ekologiczny Olej arganowy Medi-Flowery** to powrót do korzeni marokańskiej tradycji – jest tłoczony na zimno z nieprażonych orzechów, nierafinowany, niemodyfikowany i pozbawiony jakichkolwiek dodatków chemicznych. Charakteryzuje się głębokim, złotym kolorem i delikatnym, naturalnie orzechowym zapachem. Wybierając produkt w jego czystej, nienaruszonej przez przemysł formie, nie tylko inwestujemy w zdrowie i urodę, ale też zyskujemy pewność, że czerpiemy z natury właśnie to, co w niej najcenniejsze. Bez marketingowych sztuczek i bez kompromisów.

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

Bibliografia:

1. Asbbane A, Bousaid Z, Gharby S. Effects of physical refining process on quality and stability of argan oil (*Argania Spinosa* (L.) Skeels). *Sci Rep.* 2024:14:23145.
2. *Demnati, D., Alfaf, K., El Maataoui, M., & Gharby, S. (2018). Effect of Roasting Temperature and Time on the Chemical Composition and Oxidative Stability of Argan (Argania spinosa L.) Oils. European Journal of Lipid Science and Technology, 120(5), artykuł 1700136. doi.org*

eprasa.pl 48085a3ee1

czyli kwas gamma-linolenowy pozyskiwany np. z oleju z wiesiołka, jest szczególnie istotny, ponieważ skóra nie posiada enzymu, potrzebnego do jego samodzielnej syntezy z innych kwasów tłuszczowych. GLA wbudowuje się w ceramidy warstwy rogowej, poprawiając jej szczelność i redukując utratę wody[3].

Oczyszczanie – zmyj, zanim wniknie

Zanieczyszczenia potrzebują czasu, by przeniknąć przez warstwę rogową, dlatego dokładne oczyszczanie skóry o powrocie do domu może realnie ograniczyć ich wnikanie. Warto zatem zadbać o to, by oczyszczać skórę dogłębnie. **Węgiel aktywny**, dzięki porowatej strukturze o dużej powierzchni, adsorbuje m.in. węglowodory, zatrzymując je na powierzchni skóry. **Glinka bentonitowa**, dzięki wysokiej zdolności wymiany kationowej, wiąże dodatnio naładowane jony metali ciężkich oraz nadmiar sebum, na którym osiadły zanieczyszczenia, natomiast **kaolin** działa łagodniej i nie wysusza tak mocno bariery lipidowej – lepiej sprawdzi się przy skórze wrażliwej. **Kwasy AHA (np. glikolowy, mlekowy)** rozluźniają natomiast wiązania między komórkami naskórka, przyspieszając złuszczanie martwych komórek nasyconych zanieczyszczeniami, a **kwas BHA (salicylowy)**, rozpuszczalny w sebum, oczyszcza pory skóry z utlenionych lipidów i osadzonych cząstek PM, działając przy tym łagodnie przeciwzapalnie[2].

Filtr przeciwsłoneczny jako tarcza podwójnego działania

Skoro promieniowanie UV i zanieczyszczenia nasilają wzajemnie swoje działanie, filtr SPF stosowany codziennie, nie tylko latem, pełni podwójną funkcję. Mineralne filtry na bazie tlenku cynku i dwutlenku tytanu lub filtry chemiczne tworzą dodatkową warstwę, która ogranicza bezpośredni kontakt cząstek stałych ze skórą. Dlatego zwłaszcza w miastach z wysokim wskaźnikiem smogu w sezonie grzewczym, stosuj kremy z filtrem przez cały rok[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2017 May 17;10: 185–193.
2. Eur J Pharm Biopharm. 2024 Apr:197:114211.
3. Phytomedicine. 2024 Dec:135:156199.

Odbudowujące serum z aloesu i oleju z wiesiołka

Wymieszaj 2 łyżki żelu aloesowego z łyżeczką oleju z wiesiołka (źródło GLA) i kilkoma kroplami oleju ze skwalanu. Nakładaj wieczorem na oczyszczoną skórę twarzy, delikatnie wklepując. Aloes nawilża i łagodzi podrażnienia wywołane ekspozycją na smog, a kwasy tłuszczowe z wiesiołka i skwalan wspierają odbudowę naruszonej bariery hydrolipidowej, ograniczając utratę wody.

Codzienna rutyna zamiast jednorazowej akcji

Jesienią i zimą w miastach warto postawić na systematyczność, niezależnie od tego, jak wygląda sytuacja pogodowa – słoneczny poranek szybko może zamienić się w pokryte smogiem południe. Jak może wyglądać przykładowa pielęgnacja?

Rano zastosuj kosmetyki z antyoksydantami (witamina C, kwas ferulowy, resweratrol lub EGCG) pod filtrem SPF, wieczorem dokładne oczyść skórę i zadbaj o odbudowę bariery skórnej za pomocą ceramidów, niacynamidu, skwalanu czy GLA. Raz lub dwa razy w tygodniu wykonaj delikatne złuszczanie z AHA/BHA albo zrób maskę z glinką lub węglem aktywnym. Warto pamiętać, że nagłe, silne podrażnienia lub zaostrzenie istniejących chorób skóry zawsze wymagają konsultacji dermatologicznej, a nie wyłącznie modyfikacji pielęgnacji domowej[1].

eprasa.pl 48085a3ee1

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.

Zapalenie zatok

Pytanie: Od wielu lat zmagam się z nawracającym zapaleniem zatok. To przede wszystkim ból utrudniający każdy ruch głową, z którym nieraz ibuprofen nie daje sobie rady. Powoli zaczęłam się już przyzwyczajać do nawrotów, zwłaszcza, że mam alergię wziewną na kilka gatunków roślin oraz astmę. Ale od niedawna również moja ośmioletnia córka uskarża się na nawracający ból głowy i gęstą flegmę, która ścieka jej po gardle. Obawiam się, że jedząc mało warzyw i owoców, nie przyjmuje wystarczająco dużo witamin i minerałów, przez co często choruje na zatoki i zdarza się, że musi zostać w domu, zamiast iść do szkoły. Dlaczego inhalacje nad miską wody nie wystarczają?

Odpowiedź: Od razu śpieszę z uwagą: zapalenie zatok trzeba leczyć, inaczej skutki mogą być opłakane. Nie pomoże przy tym samo pochylanie się nad miską z gorącą, parującą wodą – kanadyjscy naukowcy zauważyli, że nie skraca to czasu choroby ani nie łagodzi jej objawów, poza zmniejszeniem odczuwanego bólu głowy.[1] Zacznijmy jednak od początku.

Skąd się bierze zapalenie zatok?

Te jamy w kościach czaszki, rozchodzące się od nosa we wszystkich kierunkach, nie znalazły się u nas przypadkiem. Ich zadaniem jest ogrzewanie, oczyszczanie i nawilżanie wdychanego powietrza, zanim dotrze ono do płuc. Do tego dzięki zatokom czaszka jest lżejsza.

Zdarza się, że wdychane wirusy (rzadziej bakterie) przechodzą przez pierwszą barierę rzęsek w nosie i atakują górny układ oddechowy. Często dostaje się przy tym zatokom, które ze względu na obecność płynu i ciepła są dobrym miejscem do namnażania się patogenów. Do najważniejszych objawów zapalenia zatok należą:

- nos cieknący lub przeciwnie – suchy, ale z wyraźnym odczuciem zatkania,
- ból w okolicach oczu, ból górnych zębów lub głowy, nasilający się podczas zmiany położenia ciała (wiązanie butów, raptowne podniesienie głowy do góry),
- opuchlizna okolic oczu,
- zaburzenia powonienia,
- objawy towarzyszące przeziębieniu: podwyższona temperatura ciała, zmęczenie, ból gardła, kaszel.

Zapalenie zatok może mieć przebieg ostry albo przewlekły. W pierwszym przypadku choroba trwa poniżej 4 tygodni i zwykle zaczyna się od infekcji wirusowej (przeziębienia), trwającej poniżej 10 dni. Jeśli objawy z czasem nasilają się lub trwają dłużej, mówimy o stanie przewlekłym. Postać przewlekła to co najmniej 12 tygodni trwającego zakażenia – jednym z jej najbardziej charakterystycznych objawów (chociaż nie zawsze obecnym) są polipy, czyli łagodne zmiany w śluzówce, mające postać narośli wewnątrz jamy nosa.

Chociaż w wielu przypadkach choroba przechodzi samoistnie, to jej nawroty lub postać przewlekła potrafią być prawdziwą zmorą alergików, palaczy (oraz ich rodzin), osób o obniżonej odporności (w tym dzieci) i pacjentów z chorobami glutenowymi.

Siła złego na jednego

Nieleczone lub nieprawidłowo kontrolowane zapalenie zatok – zarówno w postaci ostrej, jak i przewlekłej – nie ogranicza się wyłącznie do nich samych. Z racji bliskości anatomicznej i ciągłości błon śluzowych, chore zatoki to nie tylko ryzyko nawrotów, ale też potencjalne zagrożenie dla zdrowia i życia. Jest ono bowiem ściśle powiązane ze stanami zapalnymi innych odcinków układu oddechowego i narządów przyległych. W medycynie opisuje to tzw. teoria zjednoczonych dróg oddechowych, traktująca ich górny i dolny odcinek jako jeden funkcjonalny układ.

eprasa.pl 48085a3ee1

Astma i alergie: Przewlekłe zapalenie zatok znacząco zwiększa ryzyko rozwoju astmy i odwrotnie. U małych pacjentów mierzących się z nim alergia występuje w blisko 57%, a astma w ponad 47% przypadkach. Natomiast u dorosłych astma towarzyszy 38% chorych na przewlekłe zapalenie zatok, osiągając blisko 49% u osób z polipami nosa (alergia występuje u 34% takich dorosłych).

Choroby uszu i gardła: Ze względu na sąsiedztwo anatomiczne i wspólne mechanizmy biologiczne (np. tworzenie biofilmów bakteryjnych przez drobnoustroje), zapalenie zatok u dzieci wiąże się z podwyższonym ryzykiem przewlekłego zapalenia ucha środkowego oraz chorób migdałków. Często skutkuje to koniecznością przeprowadzania dodatkowych zabiegów chirurgicznych, takich jak usunięcie migdałka gardłowego lub migdałków podniebiennych czy drenaż uszu. Od razu uspokajam: wbrew obiegowej opinii, bębenek często zrasta się samoistnie, a umieszczony w nim dren ma za zadanie sam wypaść, kiedy wydzielina już wypłynie.

Zespół NERD i eozynofilia: U pacjentów z polipami nosa, częstym powikłaniem jest NERD (choroba dróg oddechowych zaostrzana przez niesteroidowe leki przeciwzapalne, np. ibuprofen), występująca u ok. 17%–20% pacjentów z polipami. Towarzyszy jej często podwyższony poziom eozynofilów we krwi. Instynktownie sięgasz po leki o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, co wydaje się logiczne, jeśli jednak stwierdzono u ciebie narośle w nosie, koniecznie skonsultuj się z lekarzem przed ich zastosowaniem.

Inne przewlekłe choroby: U więcej niż 1 na 5 dorosłych pacjentów z przewlekłym zapaleniem zatok rozwija się schorzenie płuc.

Zbyt wiele na raz

Bagatelizowanie pierwszych objawów i doprowadzenie do nakładania się kilku chorób współistniejących wpływa znacząco na możliwości terapeutyczne. Obecność dwóch lub więcej schorzeń (np. jednoczesna astma, alergia, eozynofilia czy NERD) statystycznie ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko niepowodzenia operacji czyszczenia zatok i konieczności przeprowadzenia ponownego zabiegu. Do tego dochodzą możliwe powikłania, wynikające z opóźnionego podjęcia leczenia, zwłaszcza w przypadku zakażenia bakteryjnego: ropniak podtwardówkowy i nadtwardówkowy, ropień mózgu czy zapalenie tkanki łącznej oczodołu.

Dlatego ważne jest silne uderzenie w problem, inaczej rośnie ryzyko:

- konieczności inwazyjnego leczenia neurochirurgicznego: ponad 43% pacjentów z ciężkimi powikłaniami wymaga otwartego drenażu neurochirurgicznego mózgu,
- trwałych ubytków funkcjonalnych, obejmujących całkowitą utratę wzroku, perforację lub owrzodzenie rogówki, zaburzenia mowy, niedowłady ruchowe oraz napady drgawkowe,
- zagrożenia życia: śmiertelność w przypadku wystąpienia zaawansowanych powikłań czaszkowo-mózgowych i oczodołowych sięga 6%[2,3].

Nie zwlekaj zatem i zasięgnij porady lekarza, najlepiej laryngologa lub alergologa, ale na początek wystarczy lekarz pierwszego kontaktu. Im szybciej zaopiekujesz się zatokami swoimi i dziecka, tym bardziej prawdopodobne, że unikniesz czarniejszych scenariuszy.

Od farmakoterapii...

Nie uda wam się wyrwać z błędnego koła zapalenia zatok, alergii i innych schorzeń dróg oddechowych, jeżeli nie potraktujecie problemu kompleksowo. Dlatego lekarz prawdopodobnie skieruje twoją córkę na badanie krwi na obecność przeciwciał, ukierunkowanych na najczęstsze alergeny wziewne i pokarmowe. Specjalista może przepisać wam leki przeciwhistaminowe i sterydy donosowe, do stosowania codziennie lub w okresie zaostrzenia objawów. Natomiast do bezpośredniej walki z wydzieliną prawdopodobnie zaleci wam mukolityki wziewne i sprej z substancją obkurczającą wyściółkę nosa na pewien czas, co powinno ograniczyć wydzielanie śluzu. Przede wszystkim jednak pokaże wam, jak prawidłowo wydmuchiwać nos.

... do fitoterapii

Jeżeli lekarz nie będzie widział przeciwwskazań, możecie w aptece lub w sklepie zielarskim zaopatrzyć się w naturalne wspomagacze organizmu w walce z zakażeniami górnych dróg oddechowych. Lista ziół, które mogą okazać się pomocne, jest niezwykle długa – tutaj znajdziesz jedynie kila przykładów. **Mięta pieprzowa** zawiera olejki przynoszące ulgę w zatkanym nosie. **Chrzan** spożywany na surowo stymuluje drenaż i usuwanie wydzieliny. **Czarny bez** wspiera układ odpornościowy. **Imbir** zmniejsza stan zapalny. **Melisa** wzmacnia układ immunologiczny i redukuje uczucie zatkanego nosa. **Rumianek** działa przeciwzapalnie i obkurczająco. **Czosnek** odblokowuje zatkany nos i zwalcza drobnoustroje[4]. Badania naukowe wskazują na **kompozycję goryczki, pierwiosnka, szczawiu, bzu czarnego i werbeny** jako bardzo skuteczne ziołowe uderzenie w zapalenie zatok. Przebadana klinicznie mieszanka ziół, dzięki wysokiej zawartości naturalnych flawonoidów:

eprasa.pl 48085a3ee1

– rozrzedza śluz i ułatwia oczyszczanie zatok poprzez aktywację odpowiednich kanałów w nabłonku oddechowym, pobudzanie wydzielania wody i ruchu rzęsek,
– łagodzi stan zapalny, zmniejszając obrzęk błony śluzowej oraz hamując syntezę związków odpowiedzialnych za ból i obrzęki,
– działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie poprzez blokadę namnażania wirusów atakujących drogi oddechowe (m.in. RSV, grypy H1N1, adenowirusów, rhinowirusów) oraz hamowanie wzrostu dwoinki zapalenia płuc (*Streptococcus pneumoniae*)[5].

Co wdychać?

Jak już wiemy, sama gorąca woda się nie sprawdzi. Ale nie oznacza to, że inhalacje są złym pomysłem: już sama **sól fizjologiczna** pomoże nawilżyć zatoki i rozrzedzić wydzielinę. Jeśli nie ma przeciwwskazań, warto też w przewlekłym zapaleniu spróbować **olejków eterycznych, zwłaszcza z oregano** (*Origanum vulgare*) i **majeranku** (*Origanum majorana*). Obfitują one w aktywne monoterpeny (tymol i karwakrol) oraz flawonoidy (luteolinę, apigeninę). Wykazują dzięki temu silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz rozrzedzające zalegającą wydzielinę (mukolityczne).

Badania kliniczne dowodzą, że inhalacje z hydroalkoholowego ekstraktu z oregano są ponad trzykrotnie skuteczniejsze od placebo – sprawiają przy tym, że objawy zapalenia zatok są mniej uciążliwe i poprawiają samopoczucie pacjentów. Możesz dodać kilka kropli czystego olejku do miski z gorącą wodą i wdychać głęboko opary przez 10–15 minut, oczywiście pod nakryciem albo zaopatrzyć się w gotowe aerozole nosowe z dodatkiem olejków z oregano, które ułatwiają drenaż i działają przeciwzapalnie[6]. Natomiast dostępną bez recepty **maść majerankową** uważa się za względnie bezpieczną u kobiet w ciąży i idealną nawet dla niemowląt.

Suplementy

Tak jak zauważyłaś, odpowiedni stan odżywienia organizmu wpływa na regenerację śluzówki i odporność. Dlatego warto, by córka ewentualne niedobory uzupełniła zmiana diety i preparatami, dedykowanymi dzieciom. Powinny one zawierać w pierwszej kolejności składniki wzmacniające odporność.

Witamina D Jej niedobór jest powszechny u chorych z polipami nosa oraz alergicznym grzybiczym zapaleniem zatok. Im głębszy niedobór, tym cięższe zmiany w zatokach. Witamina D wycisza produkcję mediatorów zapalnych w tkance polipów i zmniejsza ryzyko ich nawrotu po operacjach zatok.

Witamina C Wspomaga działanie kanału chlorkowego, ułatwiając nawilżenie powierzchni dróg oddechowych i usprawniając rzęski. Zmniejsza też odczyn zapalny i alergiczny.

Witamina E W niektórych badaniach u dzieci z przewlekłym zapaleniem zatok odnotowano niższy poziom witaminy E. Składnik ten chroni błony komórkowe przed stresem oksydacyjnym i wpływa na reakcje zapalne.

N-acetylocysteina (NAC) To bezpieczny środek o silnym działaniu mukolitycznym. Wykazano, że rozbija i hamuje powstawanie

REKLAMA

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

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

www.farmapia.pl
www.propolis.pl

Bakteryjne zapalenie zatok występuje rzadko (0,5–2% przypadków) i można je poznać po następujących objawach: ropnej wydzielinie, silnym bólu miejscowym, gorączce (powyżej 38°C), wzroście we krwi poziomu markerów zapalnych lub pogorszeniu stanu zdrowia po chwilowej poprawie

bakteryjnych biofilmów w zatokach (biofilmy chronią bakterie przed antybiotykami i są główną przyczyną nawracających infekcji). Dodatek NAC do płukania zatok znacznie przyspiesza wyleczenie.

Kwercetyna Flawonoid zwiększający częstotliwość ruchów rzęsek w nosie i wspomagający wydzielanie chlorków, co ułatwia ewakuację śluzu[7].

Wapń Przynosi ulgę w zatkanym nosie u pacjentów z alergicznym nieżytem, który często towarzyszy zapaleniu zatok[8].

Ruch pomoże zatokom

Chociaż aktywność fizyczna jako metoda profilaktyki i terapii wspomagającej to truizm, to w przypadku zapalenia zatok ma szczególnie mocne podstawy. Naukowcy ostrzegają, że osoby, które biegają, trenują lub po prostu spacerują mniej niż 75 minut tygodniowo, mogą zachorować na przewlekłe zapalenie zatok o wiele wcześniej niż pacjenci aktywni fizycznie, a różnica jest niemal trzykrotna.

Tymczasem trening oporowy (siłowy) to solidne wsparcie w łagodzeniu objawów. Udowodniono, że 45-60 minut takiego treningu 3 razy w tygodniu przez kolejne 6 miesięcy znacząco poprawia stan zdrowia pacjentów z przewlekłą postacią choroby. Poprawę zaobserwowano u niemal 90% ochotników – tymczasem w grupie leczonej tylko farmakologicznie wskaźnik wynosił 62%. Poprawie uległa drożność nosa, wyciek, kichanie oraz objawy oczne. Odnotowano też spadek poziomu markerów stanu zapalnego i immunoglobulin E, odpowiedzialnych min. za reakcję na pyłki.

A co robić, żeby zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby? Dwie i pół do nieco poniżej 4 godzin tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej to zdaniem naukowców idealne działania profilaktyczne na zapalenie zatok. Nie mają na jej skuteczność wpływu ani masa ciała, ani palenie papierosów, cukrzyca, nadciśnienie czy inne czynniki ryzyka wielu chorób – wydaje się zatem, że ruch ma bezpośredni wpływ na stan zdrowia zatok. Nie forsuj się jednak bardziej niż zalecają specjaliści, bowiem większa aktywność fizyczna dała w badaniach efekt stabilizacji: korzyści były takie same jak w zalecanym okienku czasowym i nie zwiększały się wraz ze wzrostem aktywności[9,10].

Wsparcie z Indii

Analiza 12 badań dotyczących roli jogi w zapaleniu zatok wskazuje na jej duży potencjał w zmniejszaniu nasilenia choroby i poprawie jakości życia. Aktywność fizyczna poprawia krążenie obwodowe, drenaż limfatyczny oraz mechanizm oczyszczania śluzowo-rzęskowego, ułatwiając usuwanie mediatorów zapalnych z dróg oddechowych. Do tego wysiłek stymuluje uwalnianie endorfin i dopaminy, co zmniejsza poziom lęku, poprawia jakość snu i łagodzi psychologiczne skutki przewlekłego zapalenia zatok. Natomiast ćwiczenia oddechowe poprawiają wentylację, wspierają równowagę autonomiczną oraz redukują stres i bóle głowy.

Praktyki takie jak Jala Neti (płukanie nosa) czy Kapalabhati wspomagają mechaniczne usuwanie zalegającej wydzieliny i drenaż zatok. To niezwykle ważne, by używać wyłącznie wody sterylnej, destylowanej lub przegotowanej. Stosowanie nieprzegotowanej wody z kranu grozi ciężkimi infekcjami[11].

Terapia poprzez punkty

Medycyna Dalekiego Wschodu potrafi przynieść ulgę w zapaleniu zatok za pomocą akupunktury (oraz jej młodszej siostry, elektroakupunktury), akupresury i moksowania.

Najczęściej stymulowanymi punktami w leczeniu zatok są: EX-HN3 (Yintang) – zlokalizowany między brwiami; udrożnia nos i działa uspokajają-

eprasa.pl 48085a3ee1

co, LI4 (Hegu) – umiejscowiony na grzbiecie dłoni; reguluje przepływ energii i wspiera odporność oraz GB20 (Fengchi) i GB14 (Yangbai) – położone w okolicy potylicy i czoła, ułatwiające drenaż wydzieliny i łagodzące bóle głowy.

Akupunktura reguluje obwodowy i autonomiczny układ nerwowy, obniża ekspresję jednego z białek prozapalnych oraz poprawia oczyszczanie śluzowo-rzęskowe.

Moksowanie polega na pośrednim ogrzewaniu punktów akupunkturowych ciepłem ze spalania ziela bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris*). Działa ono termicznie (rozszerza naczynia, poprawia krążenie i zwiększa drenaż limfatyczny) i chemicznie (uwalnia z zioła substancje czynne, takie jak eukaliptol, borneol czy kwercetyna). Badania kliniczne wykazują, że dodanie moksoterapia do akupunktury przynosi znacznie lepsze rezultaty niż sama akupunktura.

Możesz też samodzielnie przynieść sobie ulgę za pomocą akupresury. Delikatne uciskanie i rozmasowywanie punktu BL-2 (Zanzhu) – znajdującego się w miejscu wewnętrznego końca brwi – kciukiem i palcem wskazującym, ruchem kołowym, przez 1 minutę, przynosi odczuwalną ulgę, redukując uczucie zatkania nosa i ucisku w zatokach czołowych, a także zmniejszając nasilenie bólu głowy oraz zmęczenia oczu. Działanie ucisku tłumaczy się tym, że łagodny bodziec dotykowy „zamyka bramkę" w układzie nerwowym dla przewodzenia sygnałów bólowych. A elektroakupunktura? Może zmniejszać bóle pooperacyjne i redukować zapotrzebowanie na leki znieczulające i przeciwbólowe[12,13,14].

Skarb od pszczół

Propolis to naturalny środek przeciwzapalny i przyspieszający gojenie ran. Malezyjscy naukowcy wskazują na możliwość dodania go jako składnika do mieszanki irygacyjnej. Takie płukanki, wykonywane 2 razy dziennie przez miesiąc, zmniejszyły niedrożność, świąd i wyciek z nosa oraz poprawiły jakość życia ochotników. Co prawda podobne wyniki osiągnięto za pomocą samej soli fizjologicznej, ale to kit pszczeli lepiej rozrzedził wydzielinę z nosa i usunął jej więcej. Natomiast egipscy specjaliści w badaniu na szczurach z mechanicznym urazem śluzówki nosa udowodnili, że propolis sprawdzi się w odkażaniu ran, łagodzeniu stanu zapalnego i przyspieszaniu gojenia zarówno jako środek stosowany doustnie, jak i element płukanki działającej miejscowo[15,16].

REKLAMA

eprasa.pl 48085a3ee1

Choroba Ménière'a

Od kilku lat, co jakiś czas, nagle atakują mnie następujące problemy: obraz staje się rozmazany i jednocześnie pojawiają się silne zawroty głowy. Nie mogę stać ani siedzieć, nawet na leżąco czuję, jak cały świat wiruje. Muszę wtedy chodzić opierając się o ramię członka rodziny, a ponieważ boję się upadku, to poruszam się mało i najczęściej szurając nogami. Do tego czuję jakby buczenie w uchu i mam wrażenie, że coś mi je przytkało (słyszę jak przez watę). Po kilku dniach ten stan mija i wszystko znowu jest w porządku. Wydaje mi się, że czasem każdy miewa zawroty głowy, na przykład od niskiego lub wysokiego ciśnienia (ja mam akurat niskie), ale najbliżsi mówią, że to podejrzane, zwłaszcza w związku z tą aurą zaburzeń widzenia. To zresztą rodzina naciskała, żebym zaczęła szukać pomocy. Czy to pora odwiedzić kardiologa czy okulistę?

Odpowiedź: Opisywane przez ciebie objawy: pojawiające się nagle zaburzenia wzroku i zawroty głowy z objawami usznymi, które mijają samoistnie po jakimś czasie, sugerują chorobę Ménière'a. To przewlekłe i złożone schorzenie ucha wewnętrznego, charakteryzujące się nawracającymi epizodami układowych zawrotów głowy, postępującym i falującym niedosłuchem odbiorczym, szumami usznymi oraz uczuciem pełności lub rozpierania w uchu. Pozostałe możliwe symptomy to:

– nudności, wymioty i zlewne poty występujące w ostrej fazie ataku,
– oczopląs, czyli samoistny, najczęściej poziomy lub poziomo-obrotowy ruch gałek ocznych pojawiający się podczas napadu,
– zaburzenia równowagi i niestabilność chodu, które mogą utrzymywać się również w okresach pomiędzy atakami,
– kryzy otolitowe Tumarkina: nagłe, niespodziewane upadki bez utraty przytomności, występujące u około 34% chorujących,
– obciążenie psychiczne (depresja, lęki) i zmęczenie.

Jak to możliwe, że problem umiejscowiony wewnątrz ucha objawia się jako zaburzenie neurologiczne? Obwodowy narząd równowagi mieści się w uchu wewnętrznym i stanowi część błędnika błoniastego, który jest wypełniony płynem zwanym endolimfą (śródchłonką). W jego skład wchodzą:

– kanały półkoliste: trzy pętle ułożone w różnych płaszczyznach, zawierające w swoich bańkach receptory rejestrujące przyspieszenie kątowe i ruchy obrotowe głowy,
– narządy otolitowe: tworzą je dwie struktury (woreczek i łagiewka), które odpowiadają za wykrywanie przyspieszenia liniowego oraz siły grawitacji. To w ich strukturze znajdują się otolity (kamyczki błędnikowe), zanurzone w błonie otolitowej,
– komórki rzęsate (zmysłowe): odpowiadają za transdukcję mechaniczno-elektryczną – odchylenie rzęsek pod wpływem ruchu endolimfy przekształca bodziec mechaniczny na sygnał elektryczny.
– przewód i worek śródchłonkowy: struktury te są odpowiedzialne za drenaż i wchłanianie endolimfy, łączą się ze ślimakiem słuchowym,
– nerw przedsionkowy: przekazuje impulsy nerwowe z komórek zmysłowych błędnika do jąder przedsionkowych w pniu mózgu i móżdżku, skąd sterują one m.in. odruchem przedsionkowo-gałkowym i odruchami przedsionkowo-rdzeniowymi (odpowiedzialnymi za postawę ciała).

Głównym winowajcą choroby Ménière'a jest obrzęk wodniakowy błędnika, wynikający z zaburzeń równowagi pomiędzy produkcją a wchłanianiem endolimfy w uchu wewnętrznym.

Niezwłocznie umów się na wizytę do laryngologa – to on jest specjalistą od leczenia choroby Ménière'a, ponieważ odpowiadający za równowagę zmysł przedsionkowy znajduje się w uchu wewnętrznym. Jeżeli pojawi się taka konieczność, skieruje on cię do kardiologa i neurologa.

Klasyczne leczenie obejmuje farmakoterapię (np. betahistynę, leki moczopędne, sterydy) lub procedury zabiegowe. U wielu pacjentów jednak objawy utrzymują się lub nawracają, znacząco pogarszając jakość życia. W związku z tym coraz większe znaczenie zyskują zweryfikowane naukowo metody alternatywne, medycyna tradycyjna, celowana suplementacja oraz rehabilitacja przedsionkowa. Jeżeli więc lekarz wyrazi na to zgodę, postaraj się wspomóc terapię poniższymi radami[1].

Zmień nawyki

Styl życia i odpowiednio dobrana dieta stanowią fundament pierwszego rzutu w niefarmakologicznym zarządzaniu chorobą Ménière'a. Zmiany te wspierają powrót do równowagi w organizmie. Zaleca się ograniczenie spożycia sodu do poziomu poniżej 1500–2000 mg dziennie (lub poniżej 3 g soli na dobę). Zmniejszenie podaży sodu prowadzi do wzrostu stężenia hormonu aldosteronu w osoczu, co aktywuje transport jonowy i wchłanianie śródchłonki w woreczku endolim-

eprasa.pl 48085a3ee1

fatycznym, redukując ciśnienie w błędniku.

Praktyka obfitego picia wody (w ilości ok. 35 ml na każdy kilogram masy ciała dziennie) powoduje spadek poziomu wazopresyny w osoczu. To z kolei zapobiega obrzękowi śródchłonki, stabilizuje słuch i zmniejsza nawroty zawrotów głowy.

Kofeina i alkohol mogą wywoływać skurcze naczyń krwionośnych błędnika oraz negatywnie wpływać na ciśnienie osmotyczne płynów ucha wewnętrznego. Zaleca się ich ograniczenie na podstawie indywidualnej obserwacji objawów.

Ważna jest też kontrola poziomu glukozy we krwi. Struktury błędnika (zwłaszcza woreczek) posiadają wysokie zagęszczenie receptorów insulinowych. Wysoki poziom insuliny i gwałtowne wahania stężenia glukozy wywołują stres osmotyczny ucha wewnętrznego. Stosowanie diety o niskim indeksie glikemicznym i ograniczenie cukrów prostych stanowi ważny element profilaktyki napadów.

Co ciekawe, u pacjentów z chorobą Ménière'a, wykazujących nadwrażliwość na gluten lub zwiększoną przepuszczalność jelitową, wprowadzenie diety bezglutenowej prowadziło do ustąpienia objawów i długotrwałej remisji. Co zatem jeść? Najlepiej produkty dobre dla serca, bowiem wpływają one korzystnie na ciśnienie krwi, a to z kolei może pomóc redukować szumy uszne. Dieta śródziemnomorska (bogata w polifenole, antyoksydanty i kwasy omega-3) chroni komórki włoskowate przed stresem oksydacyjnym i poprawia mikrokrążenie. Jej modyfikacja, czyli dieta DASH (niskosodowa, bogata w potas, magnez i wapń) wspomaga natomiast regulację ciśnienia tętniczego i płynów błędnikowych[2,3,4].

Leczniczy ruch

Chociaż podczas epizodów choroby masz problemy z równowagą i boisz się przemieszczać, to właśnie ruch może być tym, czego potrzebuje twój organizm, żeby wrócić do równowagi. Rehabilitacja jest bowiem uznanym standardem postępowania wspomagającego w przewlekłych zaburzeniach przedsionkowych.

Terapia rehabilitacji przedsionkowej (VRT) obejmuje indywidualnie dobrane ćwiczenia stabilizacji wzroku, trening równowagi, przyzwyczajanie i ćwiczenia kompensacji ośrodkowej. Wykorzystuje ona plastyczność ośrodkowego układu nerwowego, przyspieszając kompensację przedsionkową i znacząco redukując ryzyko upadków. W przypadku współistniejącego łagodnego położeniowego zawrotu głowy stosuje się tzw. manewry uwalniające.

Inną możliwością jest joga. Kontrolowane badanie kliniczne wykazało, że ustrukturyzowany program jogi, stosowany przez 12 tygodni, przynosi równie wysoką, statystycznie istotną redukcję niepełnosprawności, co tradycyjne ćwiczenia VRT, przewyższając samą farmakoterapię. Program jogi obejmował pozycje stojące i rozciągające (*Tadasana*, *Trikonasana*, *Virabhadrasana*, *Bhujangasana*), techniki oddechowe (*pranayama*: *ujjayi*, *anuloma viloma*), ćwiczenia skupiania wzroku (*Trataka*) oraz relaksację (*Savasana*). Joga zapewnia bodźce ruchowe i wzrokowe niezbędne do kompensacji, redukuje też lęk, wycisza autonomiczny układ nerwowy i poprawia ogólne dotlenienie organizmu[5].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) działa podobnie do leków, stosowanych w chorobie Meniere'a Ekstrakt z jego liści jest jednym z najlepiej zbadanych preparatów roślinnych w otolaryngologii. Zawiera aktywne substancje takie jak flawonoidy, ginkgolidy czy bilobalid, które usprawniają mikrokrążenie mózgowe i błędnikowe, zmniejszają lepkości krwi, stymulują plastyczność neuronalną oraz chronią komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym

Zespajanie zmysłów

Komputerowa posturografia dynamiczna (CDP) pozwala na ilościową i obiektywną ocenę wkładu układu wzrokowego, przedsionkowego i somato-

eprasa.pl 48085a3ee1

sensorycznego w utrzymanie równowagi. Pomaga też przeprowadzić badanie odruchu przedsionkowo-okulistycznego w ruchu i analizę reakcji motorycznych.

W jednym z badań porównano skuteczność terapii integracji sensorycznej (ISIT) połączonej z VRT z samą terapią ISIT u pacjentów z zespołami przedsionkowymi. Wyniki jednoznacznie wskazały, że interwencja łączona daje znacznie lepsze rezultaty niż monoterapia. Pacjenci poddani terapii łączonej uzyskali istotną poprawę wyników w układzie wzrokowym i przedsionkowym, wzrost całkowitego wskaźnika równowagi, spadek deficytu równowagi, odzyskanie ostrości wzroku podczas ruchów głowy oraz znaczną redukcję subiektywnego poczucia niepełnosprawności. Optymalny cykl terapeutyczny dla pacjentów ze złożonymi zaburzeniami błędnikowymi wynosi od 10 do 20 sesji posturograficznych[6].

Wsparcie z natury

Ziołolecznictwo odgrywa istotną rolę w łagodzeniu objawów zaburzeń przedsionkowych poprzez poprawę mikrokrążenia w uchu wewnętrznym, zmniejszanie stresu oksydacyjnego, modulację neuroprzekaźników oraz działanie przeciwzapalne i przeciwwymiotne.

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) Ekstrakt z jego liści jest jednym z najlepiej zbadanych preparatów roślinnych w otolaryngologii. Zawiera aktywne substancje takie jak flawonoidy, ginkgolidy czy bilobalid. Działanie miłorzębu polega na usprawnieniu mikrokrążenia mózgowego i błędnikowego, redukcji lepkości krwi, stymulacji plastyczności neuronalnej oraz ochronie komórek przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Badania dowiodły, że ekstrakt z miłorzębu wykazuje skuteczność w łagodzeniu zawrotów głowy porównywalną do betahistyny (stosowanej w standardowym leczeniu), cechując się przy tym lepszym profilem tolerancji i mniejszą liczbą działań niepożądanych. Należy jednak pamiętać o ryzyku interakcji — zawarte w miłorzębie flawonoidy mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych i przeciwpłytkowych (np. warfaryny, aspiryny), zwiększając ryzyko krwawień[7].

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*) Jego kłącze zawiera gingerole, szogaole oraz zingeron. Wyciąg z imbiru działa przeciwwymiotnie i przeciwzapalnie, redukuje też nadwrażliwość układu przedsionkowego. Osoby stosujące leki przeciwcukrzycowe, obniżające ciśnienie krwi czy antykoagulanty powinny zachować ostrożność podczas stosowania kuracji imbirem[8].

Ostryż długi (*Curcuma longa*): Jego główny składnik aktywny, kurkumina, wykazuje silne działanie przeciwzapalne i neuroprotekcyjne, co znajduje zastosowanie w migrenie przedsionkowej oraz stanach zapalnych ucha wewnętrznego[9].

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) Zawarta w niej glicyryzyna działa przeciwzapalnie i moduluje poziom kortyzolu, wspierając kontrolę stanu zapalnego w chorobie Ménière'a.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Olej z nasion tego zioła zawiera tymochinon i flawonoidy o działaniu antyoksydacyjnym i modulującym układ odpornościowy[10].

Prosto w cel

Suplementacja składników odżywczych ma za zadanie redukcję stresu oksydacyjnego, ochronę komórek włoskowatych ślimaka, regulację przekaźnictwa nerwowego i wspomaganie funkcji naczyniowych.

Koenzym Q10 jest kluczowym antyoksydantem mitochondrialnym niezbędnym do produkcji ATP (energii komórkowej). Wykazuje działanie rozszerzające naczynia krwionośne, wymiata wolne rodniki, obniża poziom cytokin prozapalnych i zmniejsza lepkość krwi. W otolaryngologii stosuje się go w leczeniu zawrotów głowy, szumów usznych oraz w ochronie narządu słuchu przed działaniem czynników ototoksycznych. W chorobie Ménière'a i zespołach błędnikowych koenzym Q10 poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego i mikrokrążenie tkankowe oraz wspomaga proces powrotu równowagi[11,12].

Witamina D wykazuje silne właściwości immunomodulujące, tłumiąc miejscowe reakcje autoimmunologiczne oraz hamując ekspresję mediatorów zapalnych w uchu wewnętrznym. Zaobserwowano, że wyrównanie niedoboru witaminy D u pacjentów z chorobą Ménière'a (stosując odpowiednio dobrane dawki) znacząco obniżyło konieczność wykonywania dousznych zabiegów. Witamina D wpływa również na metabolizm wapnia w narządzie otolitowym woreczka i łagiewki[13].

Kwas alfa-liponowy (ALA) to silny antyoksydant, uczestniczący w regeneracji glutationu w komórkach ślimaka. Wykazano, że przyjmowanie 600 mg ALA dziennie przez 2 miesiące przez pacjentów z szumami usznymi i zaburzeniami metabolicznymi doprowadziło do istotnego zmniejszenia uciążliwości tych szumów i poprawy progów słuchu[14,15].

Cynk wchodzi w skład enzymu usuwającego wolne rodniki i dwutlenek węgla. U pacjentów z zaburzeniami przedsionkowymi stwierdza się istotnie niższy poziom tego pierwiastka, przy czym stopień niedoboru ściśle koreluje ze stopniem niepełnosprawności. Cynk

eprasa.pl 48085a3ee1

reguluje także przekaźnictwo ważnych substancji, a jego niedobór sprzyja uszkodzeniu komórek przedsionkowych[16].

Suplementacja **magnezu** (200 mg 2 razy dziennie) i **witaminy B2** (100 mg 2 razy dziennie) w połączeniu z modyfikacją diety pomaga ustąpić objawom zawrotów głowy i poprawiła słuch w przypadku choroby Ménière'a ze współistniejącą migreną, zapobiegając skurczom naczyń błędnikowych[17].

N-acetylocysteina (NAC) w dawce 600 mg 2 razy dziennie, podawana doustnie jako dodatek do dousznych zastrzyków sterydowych (deksametazonu), znacząco poprawiała słuch, zwłaszcza w zakresie wysokich częstotliwości, chroniąc komórki włoskowate przed stresem oksydacyjnym[18]. Z kolei zestawienie **witamin B6 i B12** wykazuje działanie przeciwzapalne i chroniące osłonki mielinowe dróg przedsionkowych[19].

Tradycyjna medycyna chińska i akupunktura

Medycyna Dalekiego Wschodu postrzega narząd słuchu i błędnik jako struktury ściśle powiązane z czynnością nerek i śledziony. *Erlong Zuoci Wan*, tradycyjna receptura wzmacniająca nerki, zawiera m.in. korzeń remanii (*Radix Rehmanniae Preparata*), owoce derenia, korzeń diaskorii, porost Poria i magnetyt. Wykazano, że mieszanka ta hamuje apoptozę, czyli obumieranie komórek słuchowych, chroni zwoje spiralne i zmniejsza stan zapalny. *Wu Ling San to z kolei* formuła ziołowa o silnym działaniu moczopędnym i regulującym płyny. Samodzielnie lub w połączeniu ze sterydem, efektywnie redukuje obrzęk wodniakowy śródchłonki, przynosząc ulgę w chorobie Ménière'a i ostrym niedosłuchu odbiorczym. *Jian*i *Gushen Pia*n to natomiast mieszanka ziołowa, poprawiająca mikrokrążenie w błędniku. Wspomaga też metabolizm tkankowy oraz zmniejsza szumy uszne i zawroty głowy. Oprócz ziół warto też wspomnieć o akupunkturze i moksowaniu. Badania wskazują, że akupunktura (stosowana samodzielnie lub w połączeniu z betahistyną) osiąga wyższy wskaźnik skuteczności terapeutycznej w porównaniu do wyłącznej farmakoterapii. Prowadzi ona do znaczącej redukcji niepełnosprawności, szumów usznych i uczucia pełności w uchu oraz poprawia progi słuchu. Natomiast głównym mechanizmem działania elektroakupunktury jest regulacja ekspresji białek kanałów wodnych (akwaporyn) w uchu wewnętrznym. Zabieg ten bezpośrednio redukuje obrzęk śródchłonki. Stosowana niekiedy dodatkowo moksoterapia wspomaga ten proces poprzez zmniejszanie ilości wazopresyny[20,21,22].

REKLAMA

eprasa.pl 48085a3ee1

Kampo i preparaty błonnikowe

Medycyna Kampo wykorzystuje tradycyjne połączenia ziół w celu przywrócenia równowagi płynów (*sui*) oraz energii (*qi*) w organizmie. U pacjentów z oporną na leczenie chorobą Ménièr'a formuła *Goreisan* redukuje retencję płynów w błędniku, a *Ryokeijutsukanto* wyrównuje niedobory i zastój energii. Terapia skojarzona skutkuje istotną poprawą słuchu i redukcją częstotliwości napadów zawrotów głowy. Połączenie *Goshuyuto* i *Goreisan,* stosowane w migrenie przedsionkowej i chorobie Ménière'a, redukuje uwarunkowane zimnem zaburzenia krążenia oraz reguluje poziom płynów tkankowych. *Ryokei-goshuyuto* łagodzi złożone objawy przedsionkowo-migrenowe, w tym zawroty głowy, rozpieranie w uchu, światłowstręt i nadwrażliwość na zapachy.

Specjalnie przetworzone ziarna zbóż stymulują produkcję pewnego białka w przysadce mózgowej, odpowiedzialnego za transport wody i jonów na poziomie komórkowym. W ten sposób obniżają ciśnienie endolimfy w uchu wewnętrznym. Badania kliniczne potwierdziły, że stosowanie tych zbóż prowadzi do zmniejszenia liczby napadów zawrotów głowy oraz dolegliwości związanych z szumami usznymi u pacjentów z chorobą Ménière'a[23].

Tradycyjna medycyna perska

W medycynie perskiej, zwanej *Unani*, wywodzącej się z dzieł Avicenny i Razesa, choroba Ménière'a jest interpretowana jako wynik zimnych i wilgotnych zaburzeń temperamentu, prowadzących do nagromadzenia nieprawidłowych humorów (flegmy) w mózgu i głowie, które spływają do struktury ucha wewnętrznego. W związku z tym zaleca się unikanie potraw o zimnej i wilgotnej naturze (np. jogurtów, ogórków, sałat), dokładne żucie pokarmów, unikanie picia płynów w trakcie posiłku oraz powstrzymanie się od snu bezpośrednio po jedzeniu. Do diety wprowadza się produkty o działaniu rozgrzewającym i osuszającym: kmin rzymski (*Cuminum cyminum*), szafran (*Crocus sativus*), wodę z miodem, ekstrakt z winogron (*Vitis vinifera*), mleczko migdałowe, rodzynki, suszone figi (*Ficus carica*) oraz mleczko pszczele.

Perska medycyna to również preparaty złożone, np. wywar z rumianku (*Matricaria chamomilla*) z miodem. Oczyszcza on głowę z nagromadzonych substancji patologicznych i wzmacnia strukturę mózgu.

Znanym sposobem na „wymiecenie" szkodliwych substancji z układu nerwowego jest lawenda. Kapsułki zawierające to zioło, wraz z kolendrą (*Coriandrum sativum*), majerankiem (*Origanum majorana*), migdałecznikiem (*Terminalia chebula*), mastyksem (*Pistacia lentiscus*) oraz kadzidłowiec (*Boswellia carteri*) sprawdzają się w terapii. Lawenda oczyszcza mózg z flegmy, kolendra zapobiega „przemieszczaniu się gazów żołądkowych do głowy" (działanie przeciwzawrotowe), a mastyks i kadzidłowiec wzmacniają ucho i przewód pokarmowy.

Preparaty zawierające czarnuszkę, tymianek indyjski, macierzankę tymianek, rabarbar i aloes wspomagają trawienie i usuwanie szkodliwych humorów z organizmu przez przewód pokarmowy. Są jeszcze zabiegi terapeutyczne i bańki. Codzienny masaż czoła, okolic uszu i szyi (ruchem z góry na dół, 100 powtórzeń) przy użyciu oleju rumiankowego pomaga odprowadzić płyny z głowy. Natomiast tradycyjna terapia bańkami wykonywana raz w miesiącu wykazała w opisach przypadków stopniową redukcję częstotliwości zawrotów głowy i poprawę słuchu u pacjentów opornych na leczenie konwencjonalne[24].

BIBLIOGRAFIA

ZAPALENIE ZATOK

1. https://www.southampton.ac.uk/medicine/news/2016/07/steam-inhalation.page
2. Clin Transl Allergy. 2024 Apr;14(4):e12354.
3. European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases/ Date: December 2020. Pages: 473-476. Volume: Volume 137, Issue 6.
4. Research Journal of Pharmacognosy (RJP) 12(4), 2025: 99–123.
5. Polish Journal of Otolaryngology (Otolaryngol Pol). Volume: 77, No.: 1, 2023. Published: 28-02-2023.
6. Current Traditional Medicine. Date: 2026. Volume 12.
7. Nutr Metab Insights. 2024 Oct 15;17:11786388241263680.
8. International Journal of Pharmacy Research & Technology (IJPRT), 16(1), 5408–5415.
9. American Journal of Otolaryngology. Date: May–June 2025. Article: 104613. Volume: Volume 46, Issue 3.
10. International Forum of Allergy & Rhinology 16, no. 7 (2026): 661–669.
11. Explore. Volume 22, Issue 6, November–December 2026, 103504.
12. Evid Based Complement Alternat Med. 2022 Aug 31;2022:6429836.
13. June 2025International Journal of Science and Research (IJSR).
14. Journal of Acupuncture Research 2026; 43:262-268. Published online March 11, 2026
15. Egypt J Otolaryngol 42, 212 (2026).
16. Int Arch Otorhinolaryngol. 2016 Jul;20(3):222-5.

CHOROBA MÉNIÈRE'A

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536955/
2. J Pharm Bioallied Sci. 2026 Feb;18(Suppl 1):S13-S16.
3. Transl Med UniSa. 2020 May 31;22:5-9.
4. Nutrients 2026, 18, 2102.
5. F1000Res. 2024 Jun 5:13:578.
6. J Otol. 2023 Jan;18(1):26-32.
7. Int J Otolaryngol. 2014;2014:682439.
8. Nutrients 2021, 13, 3646.
9. International Journal of Pharmaceutical Sciences, Volume 03 | Issue 09 | Article Id IJPS/250309231
10. J Otol. 2023 Apr;18(2):97-100.
11. Pharmacol Ther. 2009 Dec;124(3):259-68.
12. Tr-ENT 2022;32(1):5-12.
13. Med Hypotheses. 2018 Jul;116:44-46.
14. Antioxidants (Basel). 2026 Feb 21;15(2):268.
15 Audiol Res. 2023 Jul 7;13(4):484-494.
16. Medical Research Archives , [S.l.], v. 12, n. 4, apr. 2024. ISSN 2375-1924.
17. Am J Otolaryngol. 2019 May-Jun;40(3):440-442.
18. Front Cell Dev Biol. 2021 Mar 18;9:659486.
19. Int. J. Mol. Sci. 2025, 26, 10956.
20. Acta Pharm Sin B. 2024 Feb;14(2):455-467.
21. Front. Med. 11:1463821.
22. Front Med (Lausanne). 2024 Dec 11;11:1463821.
23. Traditional & Kampo Medicine,Volume12, Issue1April 2025Pages 60-62
24. Arch Neurosci. 2018;6(1):e82409. doi: https://doi.org/10.5812/ans.82409

eprasa.pl 48085a3ee1

Ukąszenia, użądlenia i swędzące zmiany

Wydawać by się mogło, że koniec wakacji oznacza koniec ugryzień, ukąszeń i swędzących bąbli, tymczasem początek jesieni to szczyt aktywności os, szerszeni, komarów, strzyżaków, meszek i klecanek. Wiele innych, w tym gryzące biedronki azjatyckie, szukają właśnie schronienia w naszych ciepłych domach. David Needleman podpowiada, w jaki sposób możemy łagodzić ból, świąd i zaczerwienienie po ukąszeniach.

Możesz zakładać, że wrzesień oznacza koniec sezonu ukąszeń i użądleń, ale w rzeczywistości jest to okres szczytowej aktywności niektórych owadów gryzących i żądlących. Osy stają się o tej porze roku bardziej agresywne, gdyż ich kolonie zbliżają się do końca rocznego cyklu życia, co zwiększa prawdopodobieństwo użądlenia. Komary i kleszcze również pozostają bardzo aktywne, szczególnie podczas łagodnej pogody. Wrzesień jest także okresem występowania podrażnień i wysypek, wywołanych przez rośliny ogrodowe, które przycinamy lub się ich pozbywamy właśnie jesienią. Najczęstszym winowajcą jest sumak octowiec, pokrzywa, ruta zwyczajna, jaskier, tojad, aksamitki i tzw. krzew Mojżesza.

Zapobieganie jest zawsze lepsze niż leczenie, zwłaszcza, że istnieje wiele skutecznych, naturalnych sposobów ochrony przed ukąszeniami i użądleniami. Noś odpowiednią odzież, unikaj perfum i kosmetyków o kwiatowym zapachu oraz wypróbuj olejki eteryczne, takie jak eukaliptusowy, cytronelowy, tymiankowy, miętowy, cedrowy, paczulowy i goździkowy, do odstraszania owadów. A w ogrodzie pracuj w rękawiczkach.

Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia lub użądlenia, homeopatia może być bezpiecznym sposobem łagodzenia reakcji skórnych i przyspieszania gojenia. Oto 12 środków, wymienionych w kolejności ważności, które warto mieć w apteczce pierwszej pomocy.

Apis Mellifica

Wytwarzany z pszczół Apis jest najważniejszym środkiem pierwszej pomocy w przypadku użądleń pszczół. Należy tylko pamiętać, aby najpierw, tak szybko jak to możliwe, usunąć żądło, zeskrobując je bokiem paznokcia. Głównymi objawami, wskazującymi na konieczność zastosowania Apis, są obrzęk lub opuchlizna, szczególnie w miejscu użądlenia, wraz z kłującym bólem, bolesnością, różowawym wyglądem skóry i nietolerancją ciepła. Inne objawy to nadwrażliwość na dotyk, silne swędzenie oraz uczucie sztywności lub drętwienia. Ogólnie Apis jest wskazany, gdy objawy można złagodzić poprzez przyłożenie okładu z lodu, zimnego kompresu lub innego zimnego środka.

Hypericum Perforatum

Hypericum jest często stosowany w celu łagodzenia bólu i przyspieszania gojenia po operacji. Jest jednak równie skuteczny, samodzielnie lub w połączeniu z innymi środkami, w przypadku ukąszeń, powodujących rany kłute. Łagodzi też szok, który może towarzyszyć powstaniu rany kłutej. Inne objawy sugerujące, że Hypericum jest właściwym środkiem, to drętwienie, mrowienie lub pieczenie, silne swędzenie, uczucie stłuczenia oraz niechęć do stosowania zimnych okładów.

Ledum Palustre

Sięgnij po Ledum, jeśli ulgę po ukąszeniu lub użądleniu przynosi zimno. Ledum jest również przydatnym środkiem w przypadku objawów narażenia na działanie dębu trującego, rosnącego w Ameryce Północnej i spokrewnionego z nim sumaka, popularnego w Polsce.

Urtica Urens

Pochodząca z pokrzywy Urtica Urens jest środkiem pierwszego wyboru w przypadku poparzeń pokrzywą. Jest również pomocna przy ukąszeniach i użądleniach, które powodują powstanie czerwonych, swędzących plam na skórze, przypominających pokrzywkę. Skóra może piec i szczypać oraz reagować nasileniem objawów na kontakt z wodą lub dotyk. Może również wystąpić uczucie, jakby po skórze pełzały owady (formikacja).

Acetic Acid

Kwas octowy jest przydatny w przypadku użądleń os. Jest wskazany, gdy skóra jest blada, czemu często towarzyszy woskowaty wygląd. Może również wystąpić obrzęk, a skóra może być gorąca, sucha lub bardzo spocona.

Vespa Crabro

Środek ten jest wytwarzany z os, dlatego doskonale sprawdza się w przypadku użądleń przez te owady. Objawy sugerujące konieczność zastosowania Vespa Crabro obejmują zaczerwienienie i swędzenie skóry, które ustępują po zastosowaniu octu. Może również wystąpić obrzęk i piekący ból.

eprasa.pl 48085a3ee1

Formica Rufa

Czasami ukąszenia i użądlenia mogą powodować uczucie, jakby po całej skórze pełzały mrówki lub owady. Formica Rufa, wytwarzana z mrówek, często szybko i skutecznie łagodzi to odczucie.

Rhus Toxicodendron

Przygotowany z bluszczu trującego, Rhus Tox jest przydatny w przypadku wysypek, wywołanych przez trujące rośliny. Objawy wskazujące na ten środek obejmują zaczerwienienie, opuchliznę i świąd skóry, pęcherze wypełnione płynem oraz zapalenie tkanki łącznej (bakteryjne zakażenie skóry). Rhus Tox jest również przydatnym środkiem w przypadku ospy wietrznej i półpaśca.

Medusa

Jeśli planujesz pływać w miejscu, gdzie występują meduzy, miej pod ręką Medusę. Przygotowany z meduz środek może być stosowany w leczeniu oparzeń przez meduzy oraz innych użądleń powodujących opuchliznę skóry, obrzęk i piekący ból. Jest również wskazany w przypadku występowania wypełnionych płynem pęcherzy, przypominających wysypkę pokrzywkową, szczególnie na twarzy, ramionach, barkach i piersiach.

Steatoda Nobilis

Jest to środek, który sam przygotowałem z kolekcji martwych pająków Steatoda nobilis, przysłanych mi przez pacjenta, u którego występowała ich plaga. Można go stosować, jeśli kiedykolwiek zostaniesz ukąszony przez jednego z tych pająków, które są szeroko rozpowszechnione w Europie Zachodniej, w Polsce występują sporadycznie. Są czarne lub brązowe, z białymi znaczeniami. O ukąszeniu można się przekonać, jeśli odczuje się nagły ból przypominający użądlenie osy i zobaczy dwa bardzo blisko siebie położone miejsca po ukłuciu. Może wystąpić niewielki obrzęk, pocenie się wokół miejsca ukąszenia i świąd.

Histaminum

Wytwarzany z histaminy, środek ten jest doskonały w przypadku wszelkiego rodzaju reakcji alergicznych i jest przydatny jako uzupełnienie głównego środka. Działa jak lek przeciwhistaminowy, ale bez niepożądanych skutków ubocznych, takich jak senność.

Sugerowane dawkowanie

W przypadku wszystkich wymienionych środków, z wyjątkiem Silicea i Histaminum, sugeruję potencję 30C. Należy przyjmować jedną dawkę co godzinę przez cztery godziny, a następnie po jednej dawce trzy razy dziennie. Histaminum najlepiej przyjmować w potencji 200X trzy razy dziennie do czasu ustąpienia objawów.

Leczenie ukąszeń kleszczy

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą powodować boreliozę, dlatego ważne jest ich szybkie usunięcie – należy użyć pęsety z cienkimi końcówkami, chwycić kleszcza za głowę, a nie za ciało, usunąć, a następnie dokładnie oczyścić miejsce ugryzienia.

Należy również obserwować objawy zakażenia, takie jak wystąpienie czerwonej, okrągłej wysypki w kształcie tarczy strzelniczej, która może pojawić się wokół miejsca ukąszenia. Jeśli zauważysz jakiekolwiek objawy lub źle się poczujesz, koniecznie zgłoś się do lekarza, ale konsultacja z homeopatą również może być pomocna. Dobrym środkiem na ukąszenia kleszczy jest Silicea, chociaż często nie jest ona zalecana osobom z implantami lub przeszczepami. Należy przyjmować ją co godzinę w potencji 6C lub 12C przez 4 do 6 godzin, a następnie po jednej dawce 3 razy dziennie. Dobrym pomysłem jest również miejscowe stosowanie nalewki macierzystej Calendula, ponieważ działa ona antyseptycznie.

David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 48085a3ee1

Nietrzymanie moczu

Nietrzymanie moczu to bezwiedny wyciek z cewki moczowej w momentach gwałtownego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej – m.in. podczas kaszlu, kichania, śmiechu, podskoków, dźwigania ciężarów czy ćwiczeń fizycznych. Choć nie zagraża bezpośrednio zdrowiu, wywołuje znaczny dyskomfort psychiczny, prowadzi do izolacji społecznej, lęku, obniżenia samooceny, a nawet depresji i istotnego pogorszenia jakości życia. Strach, związany z podjęciem decyzji o leczeniu, powoduje jego odsunięcie w czasie, zwiększając prawdopodobieństwo konieczności interwencji specjalisty. A przecież wystarczy przyznać przed samym sobą, że jest to problem realny, i wziąć sprawy w swoje ręce – niektóre ze zmian w codziennej rutynie można wprowadzić niemal od razu.

Nietrzymanie moczu to temat drażliwy, a jednocześnie bardziej powszechny niż nam się wydaje. Szacuje się, że dotyka ono nawet 40% kobiet w różnym wieku, a szczyt zachorowań przypada najczęściej w okolicach 50. roku życia, po porodach lub w okresie menopauzy. Również panowie nie są wolni od ryzyka zachorowania – w ich przypadku to około 10%, a ryzyko rozwoju choroby wzrasta wraz z wiekiem. Innymi słowy – niemal każdy z nas prędzej czy później zauważy, że kichnięcie, kaszlnięcie, głośny śmiech lub przysiad wiążą się z niezamierzonym oddaniem kilku kropel moczu. Doraźnie warto zaopatrzyć się w specjalne wkładki lub pieluchomajtki, które, aby złagodzić ciężar psychiczny problemu, na pierwszy rzut oka są nie do odróżnienia od tradycyjnej bielizny. Drugim krokiem powinna być wizyta u urologa, ponieważ wbrew pozorom przyczyn nietrzymania moczu jest wiele i można, oraz trzeba je leczyć. Niezależnie jednak od tego, co leży u podstaw problemu, warto, po konsultacji z lekarzem, wypróbować także naturalne metody wspomagania leczenia[1].

eprasa.pl 48085a3ee1

1. KASZLEĆ TEŻ TRZEBA UMIEĆ

Większość z nas zakrywa twarz dłonią podczas kasłania lub kichania. Specjaliści radzą natomiast chować wtedy twarz w zgięciu łokcia. Nie chodzi tylko o to, że łokcia nie podaje się nikomu na powitanie – prawidłowe wykonanie tej czynności zmniejsza ryzyko niechcianego popuszczenia moczu. Skręt ciała towarzyszący kasłaniu w łokieć powoduje odciążenie przepony i organów wewnętrznych, zapobiega więc ich naciskowi na pęcherz moczowy. Warto też pamiętać o prawidłowej pozycji ciała podczas stania i siedzenia, bowiem garbienie się zwiększa nacisk na trzewia[1].

2. TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Tak zwane ćwiczenia mięśni Kegla to najlepsza terapia zachowawcza, stanowiąca podstawę nieoperacyjnego leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu. Regularny trening zwiększa siłę skurczu, wytrzymałość, objętość i koordynację ruchową mięśni dna miednicy. Najlepszym sposobem na naukę prawidłowej gimnastyki Kegla jest biofeedback, który przeprowadza się regularnie (co najmniej 6-12 tygodni) u fizjoterapeuty urologicznego (dla mężczyzn) lub uroginekologicznego (dla kobiet). Biofeedback ma postać gry komputerowej, w której kieruje się kursorem za pomocą mięśni dna miednicy[1].

3. FIZJOTERAPIA

Specjalistyczny masaż (np. tkanek łącznych lub punktów spustowych) połączony z ćwiczeniami mięśni dna miednicy wspomaga rozluźnienie nadmiernie napiętych tkanek i poprawia kontrolę nad pęcherzem. Inną możliwością jest stymulacja polem magnetycznym, która wywołuje depolaryzację nerwów ruchowych i wymusza skurcz zewnętrznego zwieracza cewki moczowej. Innymi słowy: pacjent podczas sesji leży w bezruchu, a prądy magnetyczne prowadzą trening mięśni skuteczniej niż dałoby się to zrobić świadomie[1].

4. KONTROLA I REDUKCJA MASY CIAŁA

Zwiększona masa ciała wywiera potężny nacisk na organy wewnętrzne i co skutkuje gorszą kontrolą pęcherza. Obniżenie masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością zmniejsza ciśnienie śródbrzuszne i odciąża dno miednicy. Ważna jest zatem kontrola wagi – ta jednak powinna podlegać konsultacji ze specjalistą, bowiem niektóre ćwiczenia (np. ze skakanką lub w postaci przysiadów) bardziej szkodzą niż pomagają[2].

epras.pl 48085a3ee1

5. ZMIANA NA TALERZU I W FILIŻANCE

Wiele osób zna to uczucie: kubek gorącej kawy, a przez następne kilka godzin częste oddawanie moczu. Ograniczenie spożycia kofeiny (kawy, mocnej herbaty) pomaga zmniejszyć liczbę nieplanowanych wizyt w toalecie, podobnie jak odstawienie alkoholu. Innymi winowajcami popuszczania są napoje gazowane, ostre potrawy, owoce cytrusowe i produkty pomidorowe. Wysokie całkowite spożycie wapnia (zarówno z diety, jak i suplementów w dawkach powyżej 1000 mg na dobę) wiąże się ze wzrostem ryzyka nietrzymania moczu oraz objawów podrażnienia dróg moczowych. Dodatkowo suplementy wapnia mogą ułatwiać przyleganie bakterii do ścianek pęcherza moczowego, zwiększając ryzyko infekcji. Również wysokie spożycie cynku w diecie wykazywało w badaniach dodatnią zależność z ryzykiem wystąpienia wysiłkowego nietrzymania moczu oraz objawów podrażnienia. W przypadku suplementów z cynkiem nie stwierdzono jednoznacznego negatywnego wpływu[3].

6. KONIEC Z DYMKIEM

Wielu palaczy mierzy się z kaszlem, wynikającym z podrażnienia dróg oddechowych. Zaprzestanie palenia eliminuje więc przewlekły kaszel wywołujący nacisk na pęcherz i poprawia ukrwienie struktur miednicy. Ale wolność od kaszlu palacza nie przychodzi od razu. Często mija wiele miesięcy, zanim podrażnione płuca odzyskają formę. Mimo to, warto rzucić palenie już teraz ze względu na inne, liczne korzyści zdrowotne[3,4].

7. POMOC Z DALEKIEGO WSCHODU

Połączenie akupunktury z treningiem mięśni Kegla przynosi znacznie lepsze rezultaty niż same ćwiczenia – prowadzi do wyraźniejszej redukcji wycieku moczu i poprawy wskaźników skuteczności oraz wzrostu jakości życia. W terapii nakłuwa się i stymuluje punkt, znajdujące się w dolnej części pleców i kości ogonowej, co pobudza przebudowę kolagenu w ścianach pochwy, wzmacnia zwieracz cewki moczowej i reguluje odruchy nerwowe[1,5]. Natomiast asany jogi (np. pozycja żaby, ryby, plank, skłony i skręty tułowia) regulują napięcie mięśni dna miednicy. Specjaliści wskazują na redukcję epizodów nietrzymania moczu o 70–76% po 6–12 tygodniach praktyki. Badania rezonansem magnetycznym (MRI) potwierdzają bezpośredni wpływ pozycji jogi na układ anatomiczny szyi pęcherza i cewki moczowej. Ciekawą opcją jest też moksowanie. Polega ono na stymulacji punktów akupunkturowych lub określonych obszarów ciała ciepłem powstającym podczas spalania specjalnego ziołowego surowca w celu pobudzenia przepływu energii (*qi*) w meridianach. Wykonuje się je bezpośrednio na skórę, pośrednio, przy użyciu specjalnych pudełek do moksy lub w formie łączącej nakłuwanie akupunkturowe z ogrzewaniem igły[1].

eprasa.pl 48085a3ee1

8. ZIOŁA I EKSTRAKTY ROŚLINNE

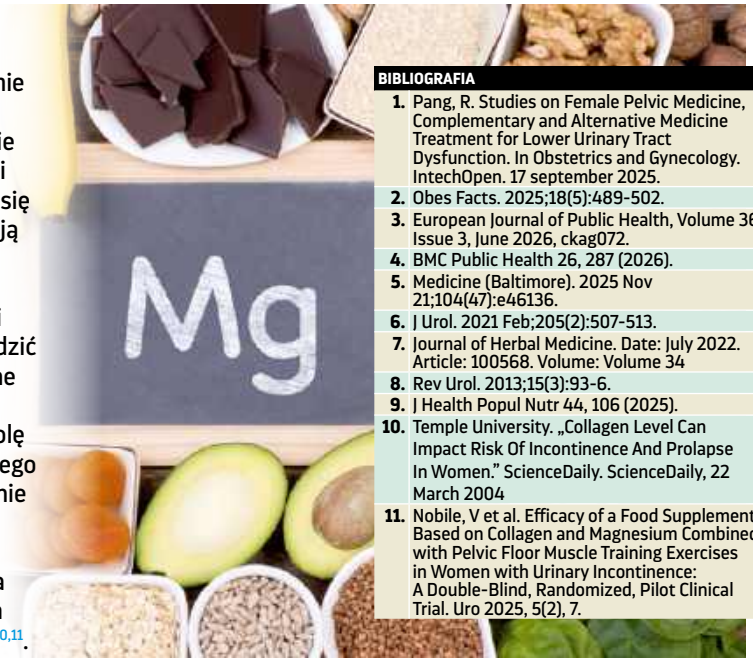
Wykazano skuteczność niektórych suplementów diety i ziół w łagodzeniu objawów nietrzymania moczu. Suplementacja olejem z kostowca indyjskiego (*Saussurea costus)* prowadzi do istotnej poprawy w wynikach kwestionariuszy oceniających nietrzymanie moczu oraz jakość życia pacjentek. Ekstrakt z nasion dyni i pyłków roślinnych w połączeniu z witaminą E wykazuje wyższą skuteczność niż placebo w łagodzeniu objawów nietrzymania moczu u kobiet. Sok z żurawiny obniża natomiast ryzyko infekcji dróg moczowych. Z kolei codzienna suplementacja 500 mg ekstraktu z owoców żurawiny u kobiet redukuje dzienną częstotliwość oddawania moczu i epizody naglącego parcia, poprawiając ogólne postrzeganie stanu pęcherza[6]. Należy jednak mieć się na baczności, ponieważ u niektórych osób sok i owoce żurawiny nasilają objawy nadreaktywnego pęcherza[1]. Wyciąg z korzenia pokrzywy znajduje zaś zastosowanie w łagodzeniu zaburzeń układu moczowego (w tym nietrzymania moczu, częstomoczu i konieczności wstawania do toalety w nocy), wykazując działanie przeciwzapalne i regulujące, co potwierdzono w badaniu z udziałem pacjentów z łagodnym rozrostem prostaty[7]. Zioła, takie jak skrzyp, znamiona kukurydzy, buchu (bukko brzozowe, pochodzące z Afryki) czy przytulia są tradycyjnie stosowane w chorobach pęcherza i zapaleniu miedniczek nerkowych, jednak obecnie brakuje jednoznacznych badań klinicznych potwierdzających ich skuteczność w nietrzymaniu czy pęcherzu nadreaktywnym[8].

9. PROBIOTYKI DOBRE DLA PĘCHERZA

W dobie fascynacji mikrobiomem jelitowym łatwo zapomnieć, że pęcherz moczowy również ma swoich bohaterów i czarne charaktery. Bakterie z rodzaju *Lactobacillus* i wytwarzany przez nie mleczan wykazują zdolność do wspomagania naprawy uszkodzeń DNA komórek nabłonka pęcherza, wywołanych przez toksyny patogennych szczepów *Escherichia coli* w przebiegu przewlekłych infekcji układu moczowego. To ważne, ponieważ zmiany w składzie flory bakteryjnej obserwowano u pacjentek z zespołem pęcherza nadreaktywnego, nietrzymaniem moczu oraz zespołem bolesnego pęcherza. Do tego wykazano, że niektóre szczepy probiotyczne (np. *Bifidobacterium longum* i *Bifidobacterium psychraerophilum*) mogą znacząco obniżać poziom reaktywnych form tlenu o około 61% i redukować odpowiedź zapalną w obrębie miednicy oraz gruczołu krokowego. Specjaliści zaznaczają jednak, że konieczne są dalsze badania nad efektywnością probiotykoterapii w leczeniu nietrzymania moczu[1].

10. INNE SUPLEMENTY

Wraz z wiekiem w organizmie zachodzą zmiany w metabolizmie magnezu: zmniejsza się spożycie i zwiększa wydalanie, co z czasem prowadzi do niedoboru tego minerału. Jednocześnie wiadomo, że procesowi starzenia towarzyszy wzrost częstości występowania zaburzeń układu moczowego, które przyczyniają się również do włóknienia mięśni pęcherza moczowego oraz nasilają niedokrwienie i niedotlenienie tego narządu. W konsekwencji powstaje więcej wolnych rodników, wywołujących stres oksydacyjny i rozpoczynających reakcje zapalnych, a to z kolei prowadzi do nadaktywności pęcherza. Magnez jest w stanie łagodzić stres oksydacyjny, a do tego ułatwia przewodnictwo elektryczne w mięśniach, dlatego jego odpowiednia podaż zapobiegać nietrzymaniu moczu[9]. Kolagen również zdaje się pełnić pewną rolę w utrzymaniu prawidłowej mikcji. Zaobserwowano, że kobiety z jego niedostatkiem w szyjce macicy są bardziej narażone na wypadanie narządów rodnych i tym samym na mimowolne popuszczanie moczu. Do tego dowiedziono, że suplementacja skojarzonym kolagenem i magnezem, w połączeniu z treningiem mięśni dna miednicy, poprawia jakość życia pacjentek. Badana mieszanka zmniejszała parcie na pęcherz i poprawiała kontrolę jego mięśni[10,11].



BIBLIOGRAFIA

1. Pang, R. Studies on Female Pelvic Medicine, Complementary and Alternative Medicine Treatment for Lower Urinary Tract Dysfunction. In Obstetrics and Gynecology. IntechOpen. 17 september 2025.
2. Obes Facts. 2025;18(5):489-502.
3. European Journal of Public Health, Volume 36, Issue 3, June 2026, ckag072.
4. BMC Public Health 26, 287 (2026).
5. Medicine (Baltimore). 2025 Nov 21;104(47):e46136.
6. J Urol. 2021 Feb;205(2):507-513.
7. Journal of Herbal Medicine. Date: July 2022. Article: 100568. Volume: Volume 34
8. Rev Urol. 2013;15(3):93-6.
9. J Health Popul Nutr 44, 106 (2025).
10. Temple University. „Collagen Level Can Impact Risk Of Incontinence And Prolapse In Women." ScienceDaily. ScienceDaily, 22 March 2004
11. Nobile, V et al. Efficacy of a Food Supplement Based on Collagen and Magnesium Combined with Pelvic Floor Muscle Training Exercises in Women with Urinary Incontinence: A Double-Blind, Randomized, Pilot Clinical Trial. Uro 2025, 5(2), 7.

eprasa.pl 48085a3ee1

Wsparcie trawienia

KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.

Ochrona żołądka

KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.

Wspomaganie odporności i dobrostanu

KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.

Przyjaciele mózgu i serca

KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (Vcaps®).

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

eprasa.pl 48085a3ee1

Z keratyną – włosy 2× mocniejsze

JUST FOR MEN CONTROL GX
Szampon i odżywka 2 w 1 redukujące siwiznę
Cena: 65 zł (większa pojemność 177 ml)
www.justformen.com, www.justformen.pl

Przełomowa opatentowana technologia firmy Combe International USA stopniowo redukuje widoczność siwych włosów przy każdym myciu. Szampon najlepiej sprawdza się przy włosach od jasnobrązowych po czarne. Efekty mogą się różnić w przypadku włosów blond, rudych, farbowanych lub rozjaśnianych. Szampon delikatnie oczyszcza i rewitalizuje włosy, jednocześnie zwiększając ich objętość i nadając im pełniejszy wygląd. Dla optymalnego efektu: stosować codziennie zamiast zwykłego szamponu od 2 do 4 tygodni, wmasowując we włosy i pozostawiając na 1-2 minuty przed spłukaniem. Następnie dla utrzymania uzyskanego efektu redukcji siwizny stosować od 2 do 3 razy w tygodniu.

Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Chroń swoje zdrowie

Antyradiator
Antyradiator RADION
Cena: 59,00 zł (szt.)
www.antyradiator.pl, tel. 607 461 658

Antyradiator RADION zabezpiecza przed szkodliwym działaniem pól elektromagnetycznych, generowanych przez telefony komórkowe, domowe telefony bezprzewodowe, Wi-Fi, sieci 3,4,5G, domową sieć przewodów, linie energetyczne, etc. Ekspozycja na działanie tych pól zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, pogarsza płodność i niekorzystnie wpływa na pracę mózgu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję rakotwórczą. Pola elektromagnetyczne mogą bowiem indukować zmienne prądy, które przepływają przez komórki i tkanki naszego ciała i mogą zakłócać napięcia elektryczne, które są kluczowe dla metabolizmu komórek. Antyradiator RADION chroni nasze ciało przed zakłóceniami, spowodowanymi szkodliwym promieniowaniem. Można go przykleić do obudowy telefonu lub nosić przy sobie np. jako zawieszkę lub przyklejony od spodu zegarka w celu ochrony przed elektrosmogiem.

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 48085a3ee1

Naturalna tarcza dla układu moczowego

Singularis
Superior Urogina
Cena: 25 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Nawracające dolegliwości układu moczowego, takie jak częstomocz, pieczenie i dyskomfort, nawracające infekcje czy zatrzymywanie wody, mogą znacząco wpływać na codzienny komfort. Singularis Superior Urogina to suplement diety łączący D-mannozę z bogatym kompleksem 8 ekstraktów roślinnych. Formuła zawiera ekstrakty z perzu właściwego, brzozy, pokrzywy, rdestu ptasiego, skrzypu polnego, lubczyka, nawłoci oraz pietruszki. Starannie skomponowany skład sprawia, że produkt stanowi wygodne uzupełnienie codziennej diety dla osób, które cenią rozbudowane formuły oparte na składnikach roślinnych. Singularis Superior Urogina nie zawiera alergenów ani sztucznych barwników.

Wzmocnij kości i odporność

Singularis
Witamina D3 2000 IU
Cena: 25 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety jest cennym źródłem witaminy D3 z lanoliny. Preparat zawiera 50 µg naturalnej witaminy D w postaci cholekalcyferolu w jednej kapsułce. Witamina zawieszona została w oleju z krokosza barwierskiego, nośniku gwarantującym najwyższą – wchłanialność i skuteczność działania.Wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, a także w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu właściwej struktury i funkcji kośćca.

Większość z nas ma niedobory tego składnika odżywczego, dlatego warto rozważyć jego suplementację (można wcześniej zbadać poziom witaminy D we krwi). Suplement diety Witamina D3 Singularis Superior dostarcza 2000 j.m. cholekalcyferolu, czyli 1000% referencyjnej wartości spożycia, co łatwo pozwala uzupełnić deficyt witaminy D3 w organizmie.

Wsparcie odporności

Singularis
Cynk Kompleks
Cena: 36,20 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Cynk jest niezbędnym pierwiastkiem śladowym, kluczowym dla wzrostu, rozwoju i utrzymania funkcji odpornościowych. Uczestniczy praktycznie we wszystkich aspektach działania układu immunologicznego, włączając funkcjonowanie grasicy, będącej jednym z głównych narządów odpowiedzialnych za odporność, a także produkcję i aktywność białych krwinek (tj. limfocytów i limfocytów T). Posiada również bezpośrednie właściwości antywirusowe. Suplement diety Cynk Kompleks charakteryzuje się zawartością aż 3 form cynku. Pierwiastek ten wspomaga naturalne mechanizmy obronne organizmu, a jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk wpływa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki niemu możesz przeciwdziałać zmęczeniu i infekcjom.

Zdrowe kości i naczynia krwionośne

Singularis
Witamina K2 MK7 + Witamina D3 Forte
Cena: 70 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina K2 MK-7 + Witamina D3 Superior został opracowany z myślą o osobach powyżej 75. roku życia, które chcą uzupełnić codzienną dietę w dwie ważne witaminy. Witamina D3 zwiększa wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego. Jednak jego nadmiar w organizmie może wiązać się z tym, że będzie odkładał się w niepożądanych miejscach, np. w naczyniach krwionośnych. I tu na ratunek przychodzi witamina K2, która wspiera proces wbudowania wapnia w kościach i zapobiega zwapnieniu naczyń krwionośnych. Zawarta w produkcie witamina K2 MK-7 jest naturalnego pochodzenia. Pozyskiwana jest z natto – tradycyjnej japońskiej potrawy otrzymywanej w procesie fermentacji ziaren soi. Forma MK-7 stanowi wartościowe uzupełnienie codziennej suplementacji, szczególnie w połączeniu z witaminą D3. Formułę wzbogacono także o naturalne tłuszcze obecne w kapsułce, które sprzyjają wchłanianiu zawartych w produkcie składników i wspierają ich wykorzystanie przez organizm.

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 48085a3ee1

Z keratyną – włosy 2× mocniejsze

JUST FOR MEN CONTROL GX
Szampon stopniowo redukujący siwe włosy
Cena: 65 zł (większa pojemność 177 ml)
www.justformen.com, www.justformen.pl

Przełomowa, opatentowana* technologia firmy Combe International USA stopniowo redukuje widoczność siwych włosów przy każdym myciu. Naturalny efekt. Szampon nadaje się do wszystkich odcieni włosów, a najlepsze rezultaty zapewnia przy włosach od jasnobrązowych do czarnych. Efekty mogą się różnić w przypadku naturalnych włosów blond i rudych oraz włosów wcześniej farbowanych lub rozjaśnianych. Oczyszcza i rewitalizuje włosy. Delikatnie myje, pielęgnuje i zwiększa objętość, nadając włosom grubszy i pełniejszy wygląd. Dla optymalnego efektu: stosuj codziennie zamiast zwykłego szamponu przez 2-4 tygodnie. Wmasuj we włosy, pozostaw na 1-2 minuty, a następnie spłucz. Po uzyskaniu pożądanego efektu stosuj 2-3 razy w tygodniu, aby go utrzymać.

Demakijaż oczu i skóry twarzy

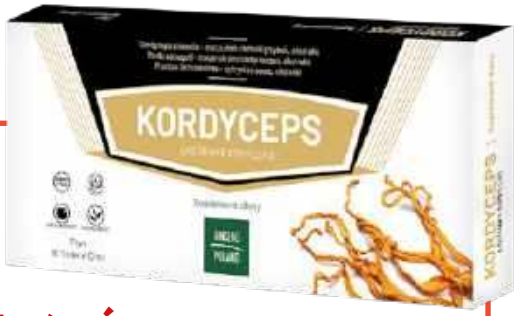
Onkomed
OZONELLA®, OZONELLA® LEN, OZONELLA® MIX
Cena: 42 zł (100 ml), 69 zł (200 ml), 92 zł(300 ml), 139 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Jak działa? Natychmiastowo usuwa makijaż oczu, nawet wodoodporny, pozostawiając film na skórze jako naturalną barierę hydrolipidową naskórka, która chroni przed utratą wody i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Demakijaż olejami ozonowanymi Ozonella® pozwala na skuteczne usunięcie makijażu i warstwy sebum, jednocześnie nawilżając i natłuszczając skórę. Vegan: wszystkie produkty marki Ozonella® opracowane są bez składników pochodzenia zwierzęcego.

Skoncentrowana siła kwasów omega-3

Pharma Nord
Bio-Omega 3 Plus Olej z dzikich ryb
Cena: 113 zł (90 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Bio- Omega 3 Plus to skoncentrowany preparat oleju rybnego, z wysoce biodostępnymi kwasami omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych. EPA i DHA z kwasem foliowym i witaminą B12. W naturze kwasy tłuszczowe omega-3 występują w postaci trójglicerydów i muszą zostać rozłożone na „wolne" kwasy tłuszczowe, zanim przewód pokarmowy będzie w stanie je wchłonąć. Za proces ten odpowiada enzym trawienny zwany lipazą. Bio-Omega 3 Plus zawiera głównie omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, w postaci gotowej do wchłonięcia. Jest to zaleta dla osób zaburzeniami wchłaniania tłuszczów. Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości. Wyprodukowany w Danii pod ścisłą kontrolą farmaceutyczną.



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 42 zł (10 × 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.

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 48085a3ee1

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** rabatu

W prenumeracie tylko

~~202,80 zł~~

172,40 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 48085a3ee1

Zamów listopadowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

NIE PRZEGAP NUMERU 11/2026 O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Zarezerwuj swój egzemplarz przed premierą ze zniżką 10% i miej pewność, że trafi prosto do Ciebie!

Kup następne wydanie papierowe, wpłacając na konto:
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
Kwota: 15,20 zł
Tytuł przelewu: „OCL 11/2026"

Cena z rabatem 10% obowiązuje do dnia premiery danego wydania.

- Raport specjalny: Naturalne antybiotyki? Tak, mamy wybór.
- Temat numeru: Czy jesteśmy przemęczeni... dbaniem o zdrowie?
- W jaki sposób uzyskać przewagę w walce z rakiem?
- Czy można pokonać choroby zapalne jelit?
- Suplementacyjne tango – jak stosować suplementy i zioła, by naprawdę działały?
- Jak sobie radzić z… Zespołem POTS Trądzikiem odwróconym

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelny
Wiesław Marciniak

Redaktor prowadząca
Kamila Makowska-Serkis
kamila.serkis@avt.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal, Julia Cember-Ogorzałek

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
włodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Paulina Muniak
paulina.muniak@avt.pl, tel. 513 637 603

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
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

AVT

miesięcznik nr 10/2026
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 48085a3ee1

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

WRZOS ZWYCZAJNY (*CALLUNA VULGARIS*)

Pierwszy zwiastun jesieni to coś więcej niż tylko piękny kwiat. Wrzos od setek lat dba o nasze zdrowie, a specjaliści potwierdzają kolejne jego właściwości.

Wrzos zwyczajny (*Calluna vulgaris*) to zimozielona krzewinka o unikalnych zdolnościach. Posiada niezwykłą umiejętność kolonizacji ubogich gleb dzięki symbiozie z grzybami podziemnymi, stanowiąc cenny element sieci Natura 2000, wymagający czynnej ochrony i odpowiedniego zarządzania siedliskami. Ziele i kwiat wrzosu to surowce o bogatej tradycji, których skuteczność znajduje dziś potwierdzenie w rygorystycznych analizach naukowych.

Niestety, wrzos posiada zdolność do bioakumulacji metali ciężkich. Badania w Tatrach Wysokich wykazały, że wraz ze wzrostem wysokości n.p.m. we wrzosie rośnie stężenie ołowiu, żelaza i miedzi. Roślina ta akumuluje również glin i mangan. Dlatego surowiec do celów leczniczych musi być pozyskiwany wyłącznie z terenów czystych, z dala od ośrodków przemysłowych i dróg o dużym natężeniu ruchu, aby uniknąć zarucia[1].

Unikalny profil fitochemiczny

We wrzosie znajdziemy znane z działania odkażającego drogi moczowe glikozydy hydrochinonowe, a także flawonoidy (kwercetynę i rutynę) oraz kwasy fenolowe, które działają przeciwutleniająco, bakteriostatycznie i przeciwzapalnie. W liściach obecne są też kwasy, np. ursolowy i oleanolowy, hamujące reakcję zapalną oraz działające

BIBLIOGRAFIA
1. Plants (Basel). 2022 Jul 30;11(15):1993.
2. Bosn J Basic Med Sci. 2014 Nov 15;14(4):234-8.
3. Herb. Plants (Basel). 2020 Jun 15;9(6):751.

eprasa.pl 48085a3ee1

przeciwnowotworowo. Wrzos jest również cennym źródłem tokoferoli (witaminy E), które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym[1].

Zakażenia układu moczowego

Wrzos to surowiec ceniony w leczeniu zakażeń dróg moczowych. Badania *in vitro* wykazały, że ekstrakty hamują wzrost patogenów, takich jak *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis* oraz szczególnie wrażliwy szczep *Proteus vulgaris*. Mechanizm ten opiera się na uwalnianiu hydrochinonu oraz obecności proantocyjanidyn, które utrudniają bakteriom kolonizację dróg moczowych[2].

Działanie przeciwzapalne i nie tylko

Zawarty we wrzosie kwas ursolowy, wykazuje silne powinowactwo do enzymów szlaku kwasu arachidonowego, odpowiedzialnego za rozwój stanów zapalnych. Czyni to wrzos skutecznym narzędziem w leczeniu stanów zapalnych m.in. stawów i dny moczanowej. Ponadto roślina ta obniża poziom kwasu moczowego we krwi i działa przeciwbólowe[2].

Neurotropowe wsparcie układu nerwowego

W nowoczesnej fitoterapii wrzos zyskuje uznanie jako środek przeciwlękowy i przeciwdepresyjny. Kluczowym związkiem jest kwercetyna, która hamuje enzym, odpowiedzialny za rozkład neuroprzekaźników, takich jak serotonina i dopamina, co bezpośrednio wpływa na poprawę nastroju. Badania na modelach zwierzęcych wykazały istotną redukcję czasu bezruchu po podaniu ekstraktów z wrzosu, co potwierdza ich potencjał w terapii stanów obniżonego nastroju[1,3].

Potencjał antyoksydacyjny i fotoprotekcja

Dzięki wysokiej zawartości polifenoli, wrzos wykazuje zdolność do neutralizacji wolnych rodników (w niektórych warunkach ze skutecznością nawet 90-100%). Znajduje też zastosowanie w profilaktyce uszkodzeń skóry, wywołanych promieniowaniem UVB. Ekstrakty z wrzosu, zawierające hiperozyd i kwercetynę, mogą być stosowane w formie hydrożeli, redukując stres oksydacyjny i ryzyko fotostarzenia oraz nowotworów skóry.

Król jest tylko jeden

Miód wrzosowy jest produktem unikalnym w skali światowej, o właściwościach często porównywanych do miodu manuka. Jego najbardziej specyficzną cechą jest tiksotropia, czyli galaretowata konsystencja, wynikająca z wysokiej zawartości białek koloidalnych. Pod wymieszaniu miód staje się płynny, a po odstawieniu ponownie gęstnieje do formy żelu.

Podobnie jak manuka, miód wrzosowy wykazuje silne działanie przeciwko biofilmom bakteryjnym. Za ten efekt odpowiada kombinacja kwasu benzoesowego i oleanolowego oraz wysokiej kwasowości. Wykazano też jego wysoką skuteczność miodu wobec biofilmów patogennych grzybów z rodzaju *Candida*, co czyni go pomocnym w leczeniu grzybic.

Miód wrzosowy jest wyjątkowo zasobny w potas, a jego ciemnobursztynowa barwa jest bezpośrednio skorelowana z wysoką zawartością antyoksydantów[1].

Zastosowanie wrzosu

Napar wodny: 1-2 łyżeczki suszonych kwiatów lub ziela zalać 250 ml wrzątku, parzyć pod przykryciem 15 minut.

Ekstrakt hydroalkoholowy (70%): Surowiec, w proporcji 1:5, należy macerować przez minimum 48 godzin.

Miód wrzosowy: 1-2 łyżki dziennie to doskonałe wsparcie odporności i układu pokarmowego. Ważne: miód traci właściwości enzymatyczne w temperaturze powyżej 40°C.

Kąpiele lecznicze: Odwary z ziela wrzosu dodawane do kąpieli łagodzą podrażnienia skóry i działają przeciwzapalnie.

Metryczka:

Występowanie: Cała Polska.

Surowiec: Ziele (*Herba Callunae*) i kwiat (*Flos Callunae*) pozyskiwane na początku kwitnienia, czyli pod koniec sierpnia. Pędy wraz z kwiatami należy ściąć w połowie ich wysokości, a same kwiaty zebrać ręcznie. Suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu, najlepiej na powietrzu. Same kwiaty suszy się w cienkich warstwach na powietrzu lub w suszarniach do owoców w temperaturze około 40 °C (ziele do 60 °C) – nie powinny one po ususzeniu stracić koloru. Przechowywać w suchym i przewiewnym miejscu.

Ważne: Zawsze należy weryfikować pochodzenie surowca ze względu na skłonność rośliny do akumulacji ołowiu i kadmu.

eprasa.pl 48085a3ee1

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

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

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

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

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

instagram: kelocote_polska

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

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

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

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

eprasa.pl 48085a3ee1

SWANSON
VITAMINS

Codzienne wsparcie Twojej diety

Szeroka oferta suplementów diety Swanson pozwala dopasować codzienne wsparcie do różnych potrzeb i stylu życia. Wybierz jakość, doświadczenie i składniki, po które warto sięgać świadomie.

www.swanson.com.pl

SINCE 1969

Minerały · Grzyby · Produkty pszczele · Probiotyki · Produkty ziołowe · Aminokwasy · Zdrowe kwasy tłuszczowe · Witaminy

Suplementy diety. Nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

eprasa.pl 48085a3ee1