O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

3 niedoceniane aminokwasy chronią serce i mózg oraz gaszą stany zapalne

Medycyna regeneracyjna, czyli części zamienne z drukarki 3D

Czerniak to nie jedyny rak skóry. Jak się chronić?

Starożytny protokół pomoże wyleczyć długi covid

Co można wyczytać z oka?

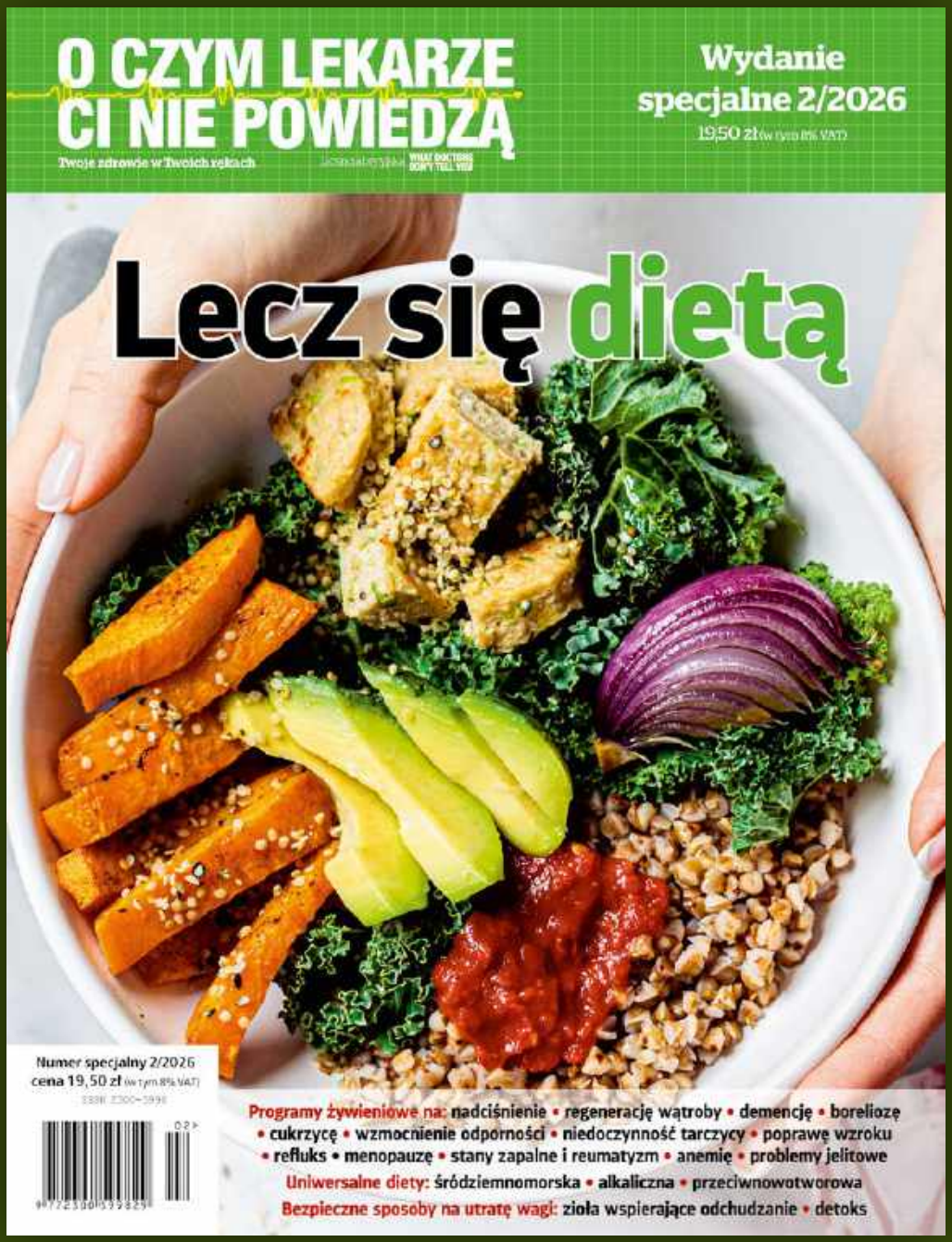
Numer 6 | czerwiec 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

10 sposobów na oparzenia

Jak sobie radzić z...
- migreną
- łuszczycą

eprasa.pl 4d01ba9903

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Zamów na:

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

Przyszłość zdrowia zaczyna się od równowagi.

ALOHA
CENTRUM HOLISTYCZNE
WIĘCEJ NIŻ ZDROWIE

Poznaj "Centrum Aloha" w Szczecinie

W świecie, który coraz szybciej przyspiesza, a codzienny stres staje się nieodłącznym elementem życia, rośnie potrzeba powrotu do równowagi – fizycznej, emocjonalnej i energetycznej. Właśnie na tę potrzebę odpowiada "**Centrum Aloha**" – miejsce, które redefiniuje podejście do zdrowia, łącząc nowoczesne rozwiązania terapeutyczne z filozofią holistycznego wsparcia organizmu.

Już dziś "Centrum Aloha" oferuje szeroki wachlarz terapii wspierających zdrowie i regenerację organizmu. Wśród nich znajdują się m.in. fizjoterapia, osteopatia, psychoterapia, dietetyka, medycyna długowieczności, masaże powięziowe, indywidualne i grupowe ćwiczenia z trenerami personalnymi, terapia czaszkowo-krzyżowa (cranio-sakralna), medycyna wschodnia, akupunktura, terapia bańkami, hirudoterapia (leczenie pijawkami), uzdrawiające koncerty mis i gongów, joga. To fundament, na którym budowana jest głębsza praca z ciałem i umysłem – oparta na indywidualnym podejściu do każdego klienta.

Jednak ambicje "Centrum Aloha" sięgają znacznie dalej. W najbliższym czasie przestrzeń zostanie wzbogacona o innowacyjne terapie i zabiegi, które już dziś wyznaczają kierunki rozwoju medycyny integracyjnej na świecie. Chcemy organizować stacjonarne turnusy regeneracyjne z noclegiem między innymi z dietą dr Ewy Dąbrowskiej, turnusy oczyszczania wątroby, turnusy odnowy metabolicznej, turnusy detoksykacji i regeneracji, turnusy regeneracji organizmu metodą Gersona, tygodniowy program postu pod opieką lekarza. W planach znajdują się m.in. hydrocolonoterapia, wlewy dożylne wspierające regenerację organizmu, trychologia skoncentrowana na zdrowiu skóry głowy i włosów, diagnostyka ryodoraku – pozwalająca analizować przepływ energii w organizmie.

Rozwijana oferta obejmie również zaawansowane metody biostymulacji, takie jak osocze bogatopłytkowe, terapia światłem czy fale uderzeniowe, a także rozwiązania z zakresu medycyny alternatywnej – biorezonans, ozonoterapia, wodoroterapia, czy ziołolecznictwo. W planach są także nowoczesne technologie diagnostyczne jak SoCheck, oraz terapie przyszłości, w tym xenoterapia czy zabiegi z wykorzystaniem FibroScan. Nie zabraknie również przestrzeni głębokiej regeneracji i wyciszenia. "Centrum Aloha" planuje wprowadzenie mikrokinezyterapii oraz sesji w komorze hiperbarycznej – rozwiązań, które wspierają nie tylko ciało, ale także układ nerwowy i psychikę.

Filozofia miejsca opiera się na przekonaniu, że prawdziwe zdrowie nie jest jedynie brakiem choroby, lecz stanem harmonii. Dlatego rozwój "Centrum Aloha" nie koncentruje się wyłącznie na rozszerzaniu oferty zabiegowej, ale na tworzeniu przestrzeni, w której człowiek może zatrzymać się, odzyskać równowagę i świadomie zadbać o swoje zdrowie.

W perspektywie kolejnych lat "Centrum Aloha" ma ambicję stać się jednym z najbardziej kompleksowych ośrodków terapii holistycznej w regionie. Miejscem, które łączy wiedzę specjalistów różnych dziedzin z nowoczesną technologią i naturalnymi metodami wsparcia organizmu. ***Bo przyszłość zdrowia nie polega na leczeniu objawów, lecz na zrozumieniu człowieka jako całości.***

Lekarzu - dołącz do naszego zespołu w Szczecinie!

W związku z dynamicznym rozwojem, **Centrum Holistyczne Aloha w Szczecinie** nawiąże współpracę z **lekarzami różnych specjalizacji**, którzy chcą leczyć w sposób całościowy i uważny.

Co oferujemy?

- Współpracę w interdyscyplinarnym zespole (dietetyka, fizjoterapia).
- Możliwość rozwoju w nurcie medycyny holistycznej.
- Elastyczny grafik i w pełni wyposażone gabinety.
- Wspierającą atmosferę pracy.

Jeśli wierzysz, że medycyna może być bardziej **świadoma** i **głęboka** – zapraszamy do współtworzenia **Centrum Aloha!**

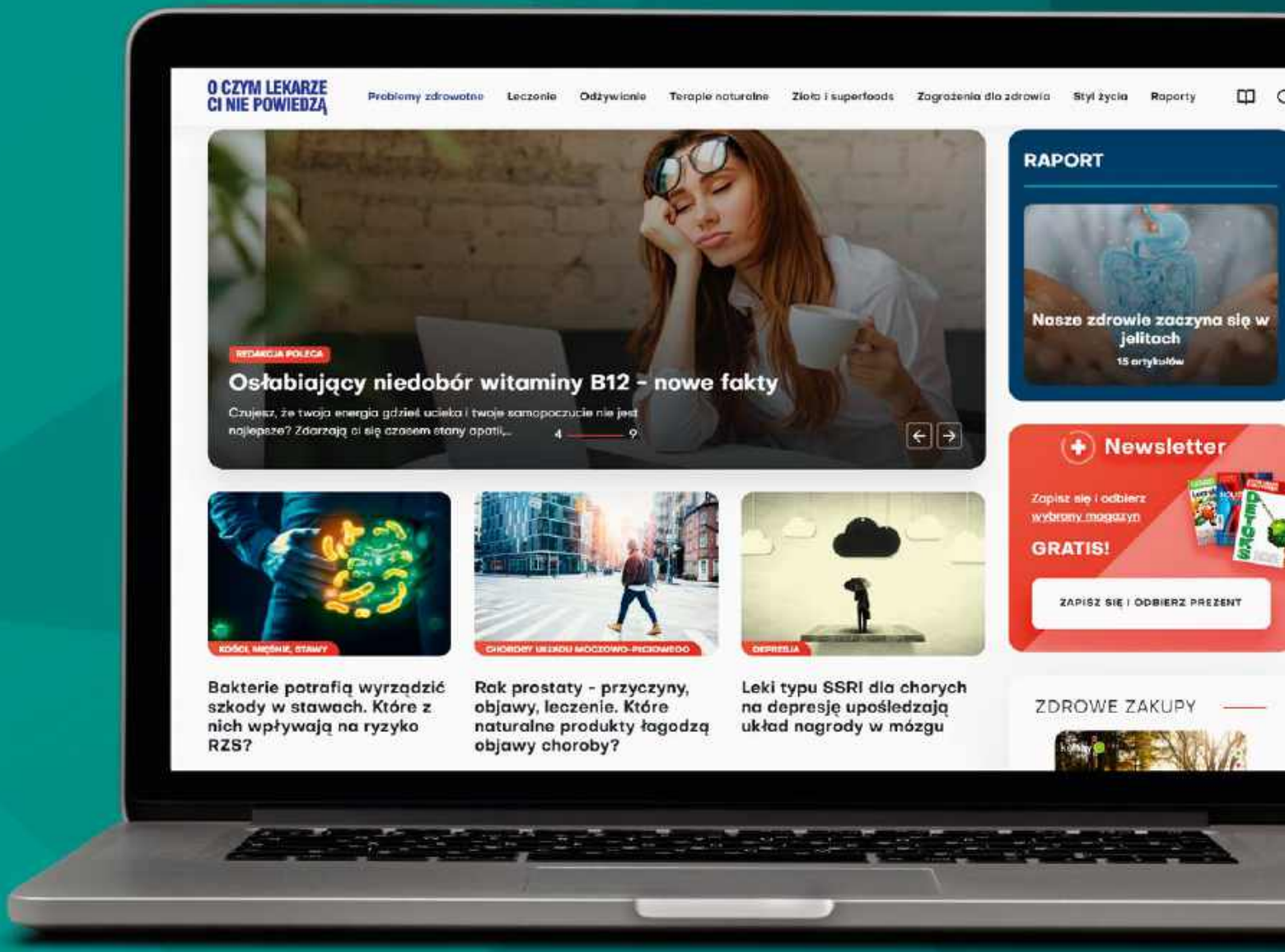
ALOHA
CENTRUM HOLISTYCZNE
WIĘCEJ NIŻ ZDROWIE

Plac Jana Kilińskiego 3, 71-414 Szczecin

+48 504 040 800, zarnowski@locus-security.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

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 4d01ba9903

Gdy grozi Ci już „tylko” śmierć

W sierpniu 2016 r. Joe Tippens, amerykański przedsiębiorca, stał nad przepaścią. Lekarze z MD Anderson Cancer Centre w Houston w Teksasie zdiagnozowali u niego drobnokomórkowego raka płuc w stadium IV – jedną z najbardziej agresywnych form raka. Przerzuty rozprzestrzeniły się już na wątrobę, trzustkę, pęcherz moczowy, kości i szyję. Prognozy były druzgocące: mężczyźnie pozostały tylko 3 miesiące życia.

Konwencjonalne metody leczenia, takie jak chemioterapia i radioterapia, zawiodły. Joe został wypisany do domu bez perspektyw na wyzdrowienie. To był cios. Zamiast jednak poddać się rozpaczy, postanowił wziąć los w swoje ręce.

Dzięki znajomemu weterynarzowi mężczyzna dowiedział się o badaniach przedklinicznych przeprowadzonych na Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa w 2008 r., które wykazały, że przeciwpasożytniczy lek – fenbendazol – znacząco hamował wzrost guza u myszy z chłoniakami złośliwymi. Jeszcze bardziej fascynująca była historia naukowca, który skutecznie wyleczył się fenbendazolem z nieuleczalnego guza mózgu. Doniesienia te, choć niepotwierdzone, wzbudziły ciekawość i determinację Tippensa. Nie mając nic do stracenia, a będąc obdarzonym niezłomną wolą życia, mężczyzna postanowił zaryzykować, wszak jedyne co mu groziło, to śmierć.

Opracował „Protokół Joe Tippensa”: dzienna dawka 222 mg fenbendazolu, podawana przez 3 kolejne dni w tygodniu, a następnie 4 dni przerwy – terapia uzupełniała przyjmowane przez Joego suplementy: kurkuminę, olej CBD oraz witaminę E. Jednocześnie kontynuował chemioterapię w nadziei na zmaksymalizowanie swoich szans na wyzdrowienie.

A jednak potrzeba jest matką wynalazków

3 miesiące później, jesienią 2016 r., świat medyczny zamarł w niedowierzaniu: skan PET/CT w MD Anderson Cancer Centre stał się dowodem cudu – Joe Tippens był wolny od raka, a przerzuty zniknęły. Lekarze, którzy wcześniej nie mieli nadziei, zaniemówili w obliczu tego nieoczekiwanego zwrotu akcji. Początkowo sukces przypisali sobie, bowiem w tym czasie mężczyzna brał udział w badaniu klinicznym nowego leku przeciwnowotworowego. Jednak, co zastanawiające, Joe Tippens był jedynym pacjentem wyleczonym z raka spośród 1 100 uczestników wspomnianego badania. Co go różniło od pozostałych? To, że pod nadzorem znajomego weterynarza przyjmował doustnie 222 mg fenbendazolu oraz wymienione wyżej suplementy.

Niezachwiane zaangażowanie Tippensa opłaciło się. Wbrew wszelkim przeciwnościom, ocalił swoje życie, a przy tym – niejako mimochodem – na zawsze zmienił leczenie chorych na nowotwory. Joe do dziś trzyma swój dziennik, żywe świadectwo możliwości, jakie drzemią w nieoczekiwanych rozwiązaniach. Tippens podzielił się swoimi doświadczeniami na swoim blogu „My Cancer Story Rocks”, który rozprzestrzenił się w internecie niczym pożar. Chorzy onkologicznie na całym świecie zyskali nadzieję i motywację do poszukiwania własnych rozwiązań terapeutycznych, a doniesienia o podobnych sukcesach zaczęły się mnożyć. W Chinach z protokołu skorzystało ponad 60 tys. osób!

Od forów internetowych po grupy samopomocy, chorzy rozpowszechniają jego przesłanie, zyskując inspirację do poszukiwania nowych dróg leczenia.

Odwaga Joego w podążaniu niekonwencjonalną ścieżką wzbudziła ciekawość zarówno pacjentów, jak i badaczy. Raport Tippensa stał się bodźcem, który dosłownie katapultował niepozorny przeciwpasożytniczy fenbendazol z głębi medycyny weterynaryjnej wprost do laboratoriów naukowych specjalizujących się w terapiach przeciwnowotworowych. Joe zaś stał się nie tylko ocalałym, ale legendą.

Podobną drogą ruszył australijski informatyk. Paul był załamany, gdy usłyszała, że jego ukochany pies, ma złośliwego czernaka (raka jamy ustnej) i zaledwie kilka miesięcy życia. Mimo że nie miał wykształcenia medycznego, zsekwencjonował DNA guza swojego psa. Następnie wprowadził te dane oraz artykuły naukowe do modeli sztucznej inteligencji. AI pomogła mu przeanalizować genetykę nowotworu, zidentyfikować specyficzne białka i zaprojektować odpowiedni kod mRNA, który zmobilizował układ odpornościowy Rosie do walki z rakiem. Opracowana szczepionka przyniosła spektakularne rezultaty – guz zmniejszył się o 50-75%, co znacznie przedłużyło życie i poprawiło komfort psa.

Jak pokazują historie tych 2 mężczyzn z antypodów, nie trzeba być lekarzem, by wygrać z chorobą, czasem potrzebna jest jedynie niezachwiana determinacja i niezgoda na śmierć.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby“, a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich“ relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny“, często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl 4d01ba9903

SPIS TREŚCI

Czerwiec 2026

Z OKŁADKI

Części zamienne z drukarki 3D 24

Choć dziś jeszcze nie drukujemy w pełni funkcjonalnych ludzkich narządów gotowych do rutynowych przeszczepów, to ten scenariusz jest coraz bliższy wcielenia w życie

Czy te oczy mogą kłamać? 36

Podobno są zwierciadłem duszy. Być może są również zwierciadłem ciała. Co obraz tęczówki lub siatkówki może powiedzieć nam o stanie naszego zdrowia?

TEMAT NUMERU

Nie tylko czerniak 62

Twoja skóra nieustannie zapisuje historię ekspozycji na promieniowanie UV. Poznaj złote zasady profilaktyki

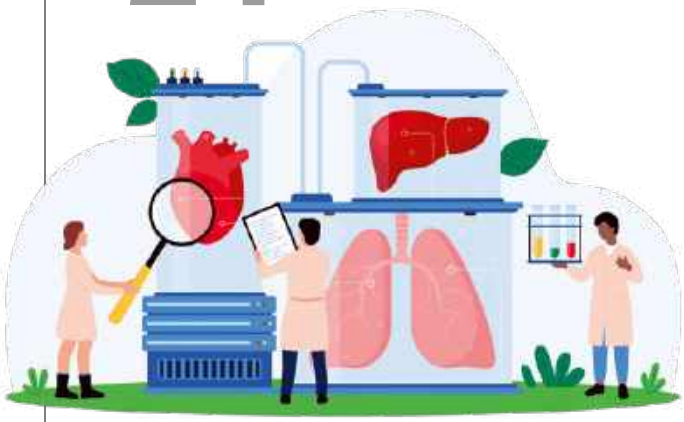
Starożytny protokół powraca 90

Szukając leku na długi covid, specjaliści tradycyjnej medycyny chińskiej znaleźli rozwiązanie w terapii zespołu Gu

Znikające składniki odżywcze 99

Celeste McGovern analizuje 3 kluczowe aminokwasy i wyjaśnia, dlaczego są w ludzkim organizmie absolutnie niezbędne

10 sposobów na oparzenia 110



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

eprasa.pl 4d01ba9903

98

90

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Postaw na czerwone 20
Składniki aktywne zawarte w owocach i warzywach o tym kolorze pomogą Ci zachować zdrowie

NEWS FOCUS

Części zamienne z drukarki 3D 24

RAPORT SPECJALNY

Czy te oczy mogą kłamać? 28

Ślepnąc od ekranów 34
Toniemy w niebieskim świetle i zapominamy, że nie jest ono obojętne dla naszego zdrowia

ZDROWY STYL ŻYCIA

Wywiad z Anną Pikurą 40
Rozmawiamy o białku, które umie oszukać czas oraz wojnach kolagenowych

Sposoby na urodę 43
Jak skutecznie pozbyć się cellulitu? Wypróbuj sprawdzone strategie i receptury

Co zamiast ziemniaków? 50
Oczywiście kasze! Są zdrowe, a ich włączanie do menu może wspierać zdrowie metaboliczne, pracę jelit i uczucie sytości

Receptularz 50
Czerwiec to apogeum tortur dla alergików. Na szczęście zioła pomogą w walce z uczuleniami

Energia, która nas karmi 56
Istnieją dowody na to, że pewne produkty żywnościowe oraz diety mogą złagodzić objawy przekwitania

TEMAT NUMERU

Nie tylko czerniak 62

Czy wirusy mogą wywołać raka skóry? 64
Jak się okazuje, tak. Dlatego warto utrzymywać układ odpornościowy w stałej gotowości

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

migreną 70

łuszczycą 75

DETEKTYW MEDYCZNY

Zielone oczyszczanie 84
Pospolite rośliny przydadzą się w czasie detoksu. Pomogą odtruć i wzmocnić organizm

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Starożytny protokół powraca 90

Znikające składniki odżywcze 99

Wywiad z dr. med. Andreasem Puttichem 96
Jak leki przeciwpasożytnicze znalazły w swoje miejsce w onkologii komplementarnej

Zwalczaj raka na talerzu 104
Dr Leigh Erin Connealy przedstawia najlepsze produkty spożywcze o działaniu ochronnym

Ratunku, idą zabki! 108
Homeopatia złagodzi podrażnienia oraz zniweluje inne objawy towarzyszące wyrzynaniu się mleczaków

RUBRYKI STAŁE

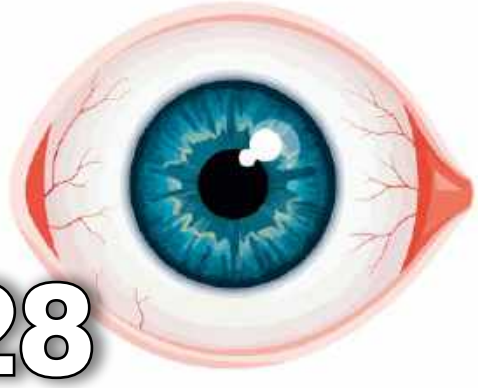
Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Wiśnia 121



28

62

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

LICZBY i FAKTY

30-50% przypadków raka jest uwarunkowanych czynnikami **dietetycznymi**

Alergie wziewne mogą dotykać nawet **25% populacji**

Ok. **3,5 mld ludzi** jest zakażonych **pasożytami**

Niemowlęta rodzą się z **ok. 270 kośćmi**, a jako dorośli mają ich już tylko **206**

Aloes skraca czas **gojenia oparzeń** średnio z 24 do **11 dni**

Migrena dotyka **3-krotnie więcej kobiet** niż mężczyzn

eprasa.pl 4d01ba9903

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Kieliszek zdrowia czy złudzenie?

Droga Redakcjo, od lat słyszę, że lampka czerwonego wina jest zdrowa dla serca i krążenia. Wiele osób traktuje to wręcz jako element zdrowego stylu życia – kieliszek do kolacji, dla relaksu, „na krążenie". Sama od czasu do czasu sięgam po wino i zastanawiam się, czy rzeczywiście robię coś dobrego dla zdrowia, czy to raczej mit powtarzany bez większego zastanowienia. W ostatnim czasie natrafiam też na opinie, że każda ilość alkoholu jest szkodliwa. Jak to w końcu jest, czy czerwone wino może mieć korzystny wpływ na organizm, czy lepiej całkowicie z niego zrezygnować? Coraz trudniej mi się w tym połapać, bo opinie specjalistów wydają się sprzeczne.

Ewelina

To pytanie od lat budzi wiele emocji i rzeczywiście nie ma na nie jednej, prostej odpowiedzi. Przez długi czas panowało przekonanie, że umiarkowane spożycie czerwonego wina może działać korzystnie na układ krążenia. Wynikało to m.in. z obecności polifenoli, takich jak resweratrol, które wykazują działanie przeciwutleniające, wspierają śródbłonek naczyń krwionośnych i mogą ograniczać procesy zapalne. Na tej podstawie powstała popularna teoria, że lampka czerwonego wina dziennie „chroni serce", często przywoływana w kontekście tzw. francuskiego paradoksu. Nowsze badania pokazują jednak, że sprawa jest bardziej złożona. Korzyści przypisywane winu często wynikają nie tylko z samego napoju, ale z całego stylu życia osób, które piją je umiarkowanie – diety bogatej w warzywa, oliwę, ryby czy regularnej aktywności fizycznej. Coraz więcej ekspertów podkreśla też, że alkohol jako substancja psychoaktywna i toksyczna dla organizmu nie jest obojętny dla zdrowia, nawet w niewielkich ilościach. Może zwiększać ryzyko niektórych nowotworów, wpływać negatywnie na wątrobę, zaburzać jakość snu oraz oddziaływać na układ nerwowy. Warto też pamiętać, że u niektórych osób nawet niewielka ilość alkoholu może powodować kołatanie serca, pogorszenie samopoczucia czy nasilenie lęku. Znaczenie ma również kontekst, regularne sięganie po alkohol „dla zdrowia" może z czasem prowadzić do zwiększania jego podaży w diecie i utrwalania nawyku, który przestaje być kontrolowany. Dodatkowo niektóre osoby w ogóle nie powinny spożywać alkoholu, np. kobiety w ciąży, osoby z chorobami wątroby, przyjmujące określone leki czy mające skłonność do uzależnień. Nie oznacza to jednak, że sporadyczna lampka wina musi być powodem do niepokoju. Kluczowe znaczenie ma umiar i świadomość, że wino nie jest „lekiem" i nie powinno być traktowane jako element profilaktyki zdrowotnej. Jeśli ktoś nie pije alkoholu, nie ma żadnych powodów, by zaczynać pić je dla zdrowia. Z kolei osoby, które sięgają po wino okazjonalnie, mogą robić to bez większych obaw, o ile nie przekraczają rozsądnych ilości i traktują je raczej jako element towarzyski niż zdrowotny.

Gładka skóra bez obaw?

Szanowni Państwo, od dłuższego czasu zastanawiam się nad depilacją laserową. Mam dość codziennego golenia i podraż-

eprasa.pl 4d01ba9903

nień skóry, które często się u mnie pojawiają. Słyszę jednak różne opinie, jedni twierdzą, że to bezpieczna i skuteczna metoda, inni straszą powikłaniami, poparzeniami czy nawet wpływem na zdrowie w dłuższej perspektywie. Nie ukrywam, że trochę mnie to niepokoi. Czy depilacja laserowa rzeczywiście jest bezpieczna? Na co zwrócić uwagę przed podjęciem decyzji? Zależy mi na trwałym efekcie, ale nie chcę ryzykować problemów ze skórą.

Katarzyna

Depilacja laserowa jest obecnie jedną z najczęściej wybieranych metod trwałego usuwania owłosienia, a przy prawidłowym wykonaniu uznawana jest za bezpieczną. Jej działanie polega na wykorzystaniu wiązki światła, która dociera do mieszka włosowego i niszczy jego strukturę poprzez selektywne podgrzanie barwnika (melaniny). W efekcie włos przestaje odrastać lub rośnie znacznie słabszy. Co istotne, laser działa miejscowo i na określonej głębokości, dlatego nie wpływa na narządy wewnętrzne ani ogólny stan zdrowia.

Bezpieczeństwo zabiegu w dużej mierze zależy jednak od miejsca, w którym jest wykonywany, oraz od kwalifikacji osoby przeprowadzającej procedurę. Niewłaściwie dobrane parametry urządzenia, brak doświadczenia lub pominięcie wywiadu medycznego mogą prowadzić do podrażnień, zaczerwienienia, przebarwień, a w rzadkich przypadkach nawet oparzeń skóry. Dlatego tak ważne jest korzystanie ze sprawdzonych gabinetów oraz odbycie konsultacji przed pierwszym zabiegiem, podczas której specjalista oceni typ skóry i włosa oraz wykluczy przeciwwskazania. Istnieją także sytuacje, w których depilacja laserowa nie powinna być wykonywana. Należą do nich m.in. ciąża, aktywne choroby skóry, infekcje, świeża opalenizna, skłonność do przebarwień, a także stosowanie niektórych leków i ziół o działaniu światłouczulającym. Skóra przed i po zabiegu wymaga odpowiedniej pielęgnacji, unikania słońca, stosowania kremów z filtrem oraz delikatnego traktowania depilowanego obszaru. Warto również pamiętać, że depilacja laserowa nie daje efektu natychmiastowego. Włosy rosną w różnych fazach, dlatego konieczne jest wykonanie serii kilku zabiegów w odpowiednich odstępach czasu. Najlepsze efekty osiąga się u osób z jasną skórą i ciemnymi włosami, choć nowoczesne technologie pozwalają dziś skutecznie działać także w innych przypadkach. Podsumowując – to skuteczna i bezpieczna metoda, o ile jest wykonywana odpowiedzialnie i świadomie. Kluczowe znaczenie ma tu jakość sprzętu, doświadczenie specjalisty oraz przestrzeganie zaleceń przed i po zabiegu, co pozwala zminimalizować ryzyko oraz osiągnąć satysfakcjonujące efekty.

Cichy problem, o którym trudno mówić

Droga Redakcjo, od pewnego czasu odczuwam dyskomfort w okolicy odbytu, uciążliwe swędzenie, pieczenie, a czasem niewielki ból, zwłaszcza po wypróżnieniu. Zdarzyło się też zauważyć ślady krwi. Bardzo mnie to krępuje i długo zwlekałam z konsultacją lekarską, ale zaczynam się martwić, czy to nie hemoroidy. Pracuję głównie w pozycji siedzącej, mam mało ruchu i nieregularną dietę. Czy to może być przyczyną? I czy taki problem da się opanować bez poważnego leczenia? Przyznam, że odkładam wizytę u lekarza, bo zwyczajnie się wstydzę.

Ewa

Opisane objawy rzeczywiście mogą wskazywać na hemoroidy, czyli powiększone sploty żylne w okolicy odbytu. Wbrew powszechnemu przekonaniu nie są one chorobą samą w sobie, każdy z nas je posiada, pełnią bowiem ważną funkcję w utrzymaniu szczelności kanału odbytu. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy dochodzi do ich powiększenia, przekrwienia i stanu zapalnego, co prowadzi do nieprzyjemnych dolegliwości. Do najczęstszych przyczyn należą długotrwałe siedzenie, brak aktywności fizycznej, dieta uboga w błonnik oraz zaparcia, które powodują nadmierne parcie podczas wypróżniania. W takich warunkach wzrasta ciśnienie w naczyniach żylnych i dochodzi do ich poszerzenia. Nie bez znaczenia są także inne czynniki, takie jak stres, nadwaga, ciąża czy długotrwałe przebywanie w jednej pozycji. Objawy, takie jak świąd, pieczenie, ból czy niewielkie krwawienie, są dość typowe na wczesnym etapie, choć z czasem mogą się nasilać i powodować większy dyskomfort.

Dobrą wiadomością jest to, że w wielu przypadkach problem można opanować poprzez zmianę stylu życia. Kluczowe znaczenie ma dieta bogata w błonnik, który reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom, odpowiednie nawodnienie oraz regularna aktywność fizyczna.poprawiająca krążenie. Ważne jest także unikanie długiego siedzenia w toalecie i nadmiernego parcia, które dodatkowo obciąża naczynia żylne. W codziennym funkcjonowaniu pomocne bywają także nasiadówki w ciepłej wodzie, które łagodzą podrażnienia, oraz preparaty dostępne w aptece – maści, czopki czy żele, które zmniejszają stan zapalny, łagodzą objawy i przynoszą ulgę. Nie należy jednak bagatelizować krwawienia z odbytu, warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć inne, poważniejsze przyczyny. Jeśli objawy utrzymują się lub nasilają, specjalista może zaproponować dalsze leczenie, w tym mało inwazyjne zabiegi. Im wcześniej podejmiemy działania, tym łatwiej opanować problem i uniknąć jego nawrotów oraz przewlekłego charakteru dolegliwości.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują odżywkę białkową Protein+ o smaku białej czekolady z liofiliozowaną truskawką z Manufaktury Rodziny Sadowskich. To odżywka białkowa bez cukru, niezawierająca białek mlecznych. Bazuje na mieszance białek roślinnych: z grochu, ciecierzycy oraz ryżu, które razem tworzą pełny profil aminokwasowy. Formuła została wzbogacona o kompleks enzymów trawiennych DigeZyme® dla poprawy komfortu i lepszej tolerancji białka. Forma proszku pozwala w kilka chwil przygotować koktajl lub dodać składnik do ulubionych posiłków. To rozwiązanie, które łatwo dopasować do rytmu dnia – od śniadania po przekąskę po treningu. Więcej na www.pasiekisadowskich.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 4d01ba9903

PARACETAMOL: ZABÓJCA NUMER JEDEN WŚRÓD LEKÓW OTC

Ten środek przeciwbólowy obecny na rynku pod nazwami handlowymi Tylenol czy Panadol, uznano za winowajcę rosnącej częstości występowania autyzmu. Jest to jednocześnie najbardziej śmiercionośny lek dostępny bez recepty (over the counter, OTC) w USA. Odpowiada za więcej zgonów i hospitalizacji niż jakikolwiek inny środek OTC. Szacuje się, że każdego roku z powodu zatrucia paracetamolem trafia na oddziały ratunkowe 56 tys. Amerykanów i 100 tys. Brytyjczyków. Lek ten jest najczęstszą przyczyną ostrej niewydolności wątroby i powodem ok.20% przeszczepów tego narządu w USA i Wielkiej Brytanii.

Jak twierdzi Kennon Heard, profesor z Wydziału Medycyny Ratunkowej amerykańskiego Kampusu Medycznego Anschutz Uniwersytetu Kolorado, który bada ten lek od ponad 20 lat, często dochodzi do nieświadomych przedawkowań. Paracetamol nie występuje bowiem wyłącznie w preparatach Tylenol i Panadol. Jest również głównym składnikiem wielu dostępnych w sklepach środków przeciwbólowych, stosowanych w przypadku bólu o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego oraz niewielkiej gorączki. Można go również znaleźć w szerokiej gamie produktów OTC zalecanych w przypadku przeziębienia, grypy, objawów zatokowych i dolegliwości menstruacyjnych. W rezultacie pacjenci prawdopodobnie przedawkowują paracetamol.

– Może ludzie odczuwają naprawdę silny ból zęba i myślą, że skoro 2 preparaty poprawiają ich stan, po 4 będzie lepiej, a po 8 jeszcze lepiej itd. Są też pacjenci, którzy wielokrotnie przedawkowują – to właśnie oni wpadają w kłopoty – wyjaśnia prof. Heard.

Dodatkowo osoby o skłonnościach samobójczych celowo przedawkowują paracetamol, który najprawdopodobniej znajduje się w ich domowych apteczkach.

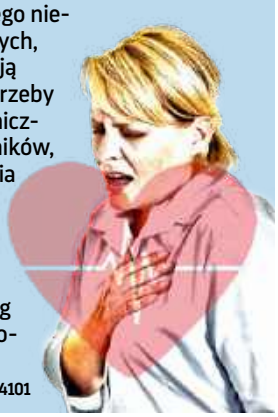
Mark Harden, „Amid the Noise About Tylenol, There's a Real Risk: An Overdose", Oct 20 2025, news.cuanschutz.edu

„Bezpieczny" opioid wcale nie taki bezpieczny

Działania niepożądane tramadolu – dostępnego na rynku pod nazwami handlowymi Tramal, Ultram lub Conzip – mogą obejmować problemy kardiologiczne, takie jak ból w klatce piersiowej i niewydolność serca. Ponadto tramadol jest nie tylko niebezpieczny, lecz także mało skuteczny. Jak twierdzą brytyjscy naukowcy z BMJ Group, jego przeciwbólowe właściwości są „skromne", a niektórzy ludzie nie zauważą po jego zażyciu żadnego złagodzenia przewlekłego bólu.

Pomimo to w ciągu ostatnich kilku lat liczba recept na tramadol gwałtownie wzrosła, ponieważ lekarze uznali go za bezpieczniejszy i mniej uzależniający niż inne leki z tej samej grupy. To zrozumiałe: ok. 60 mln ludzi na całym świecie jest uzależnionych od opioidów, a 80% spośród 600 tys. związanych z preparatami na receptę zgonów w 2019 r. było spowodowanych tym właśnie problemem.

Mimo że tramadol uchodzi za „bezpieczniejszy", nadal jest opioidem, a biorąc pod uwagę szereg jego nieznanych wcześniej działań niepożądanych, naukowcy twierdzą, że korzyści niwelują zagrożenia, jakie za sobą niesie. Na potrzeby badania przeanalizowano 19 badań klinicznych z udziałem ponad 6,5 tys. uczestników, którzy przyjmowali go w celu łagodzenia bólu neuropatycznego, choroby zwyrodnieniowej stawów, przewlekłego bólu dolnej części pleców i fibromialgii. Tramadol powodował nie tylko poważne problemy z sercem, lecz także szereg łagodniejszych reakcji, takich jak nudności, zawroty głowy, zaparcia i senność.



BMJ Evid Based Med 2025; doi: 10.1136/bmjebm-2025-114101

Medycy nadal przepisują groźne leki

Ok. 25% wszystkich starszych osób z otępieniem nadal przyjmuje jeden z silnych środków powodujących dezorientację i zwiększających ryzyko wystąpienia upadków.

Mimo że stosowanie tych leków drastycznie spadło po licznych ostrzeżeniach zdrowotnych, wielu cierpiących na demencję i zaburzenia funkcji poznawczych pacjentów nadal przyjmuje preparaty przeciwdepresyjne o silnym działaniu antycholinergicznym, które kontrolują zwieracze i tętno. Przepisuje się im również leki przeciwpsychotyczne, barbiturany, benzodiazepiny oraz inne środki nasenne. Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles byli zszokowani odkryciem, że w latach 2013-2021 nadal powszechnie stosowano te leki, mimo że wytyczne kliniczne od dziesięcioleci odradzają ich przyjmowanie, a dostępne były bezpieczniejsze alternatywy.

JAMA 2026; 335(6): 544-546

eprasa.pl 4d01ba9903

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 4d01ba9903

Ochrona serca po szczepieniu mRNA?

Po przyjęciu szczepionki mRNA przeciwko covid-19 warto rozważyć suplementację genisteiny, która może chronić serce. Szczepionka może powodować zapalenie mięśnia sercowego, które jest częstsze u młodych mężczyzn. W niektórych przypadkach jest tak poważne, że wymaga leczenia szpitalnego, i może być śmiertelne.

Jednak naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Stanforda odkryli, że genisteina – związek z grupy izoflawonów występujący w soi, np. w tofu – może cofać wywołane przez szczepionkę procesy zapalne. Podejrzewają, że poszczepienna reakcja zapalna może wpływać także na inne narządy, w tym płuca, wątrobę i nerki. Choć taką odpowiedź organizmu wiązano ze szczepieniami mRNA, badacze twierdzą, że może ją uruchomić każda szczepionka.

Badanie wykazało działanie przeciwzapalne u myszy oraz w ludzkich komórkach, ale genisteiny nie testowano jeszcze w tym kierunku na ludziach. We wcześniejszych próbach jej przeciwzapalne właściwości przeciwdziałały związanym z marihuaną uszkodzeniom naczyń krwionośnych i tkanki serca. Ponieważ genisteina jest fitoestrogenem, może mieć niepożądany wpływ na poziom hormonów, więc podczas jej stosowania należy zachować ostrożność.

Sci Transl Med 2025; 17(828): eadq0143

Naga prawda: 70% Amerykanów jest otyłych

Wcześniejsze szacunki określały ten odsetek na poziomie ok. 40%, ale do oceny używano standardowego wskaźnika BMI (body mass index). Jednak pomiar ten jest zbyt uproszczony i nie uwzględnia rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Naukowcy z systemu ochrony zdrowia Mass General Brigham w USA zastosowali nowy kalkulator, który do wskaźnika BMI dodaje wyniki pomiarów talii i tkanki tłuszczowej, na grupie ponad 300 tys. osób. Odkryli, że nowe kryteria otyłości spełniło 68,6% z nich, podczas gdy w przypadku tradycyjnego podejścia opartego wyłącznie na BMI odsetek ten wyniósł 42,9%.

Odpowiedzialność za ów wzrost przypisano osobom, u których stwierdzono otyłość wyłącznie antropometryczną – odkładanie tkanki tłuszczowej w innych obszarach ciała, np. w okolicy jamy brzusznej – której nie odzwierciedla wskaźnik BMI. Jeszcze gorzej sytuacja wyglądała wśród starszych uczestników badania: według nowych pomiarów na otyłość cierpiało ok. 80% osób powyżej 70. r.ż. Wśród pacjentów z otyłością wyłącznie antropometryczną, których według wcześniejszych standardów nie uznano by za otyłych, częściej występowały cukrzyca, choroby układu krążenia i zgony.

JAMA Netw Open 2025; 8(10): e2537619

DLACZEGO RAK JELITA GRUBEGO ATAKUJE MŁODYCH LUDZI?

Za wzrost liczby przypadków raka jelita grubego odpowiada bogata w przetworzone produkty spożywcze i napoje dieta. Niemal każdy kraj na świecie odnotowuje wzrost częstości występowania tego nowotworu, jednak najwyższe wskaźniki nadal występują w Ameryce Północnej i Europie – ustalili naukowcy z Narodowego Medycznego Centrum Badawczego Radiologii w Rosji.

Spośród 50 analizowanych krajów 27 zgłosiło wśród osób poniżej 50. r.ż. wzrost liczby nowotworów w latach 2013-2017. Głównym winowajcą jest dieta oparta na przetworzonej żywności, ale istotny jest także rosnący poziom otyłości, choć on również wynika ze spożywania przetworzonych produktów i napojów. Wczesne sygnały ostrzegawcze nowotworu obejmują: długotrwałe zmiany w rytmie wypróżnień, krew w kale, niezamierzoną utratę masy ciała i częsty dyskomfort w obrębie jamy brzusznej.

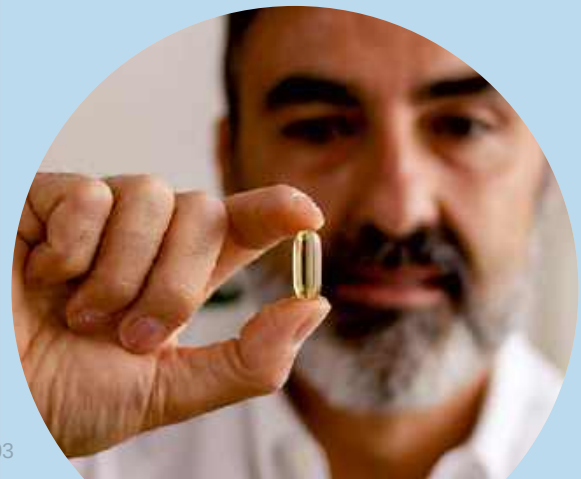
Lancet Oncol 2025; 26(1): 51-63

Olej rybi może zmniejszyć ryzyko zgonu

Codzienna suplementacja oleju rybiego może zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu i śmierci w wyniku choroby układu krążenia. Korzyści są wyraźnie widoczne u osób dializowanych, których dotyczy wysokie prawdopodobieństwo rozwoju poważnych, a czasami śmiertelnych zaburzeń sercowo-naczyniowych, ale efekt ochronny może dotyczyć wszystkich.

Naukowcy z Uniwersytetu Monash w Australii ocenili wpływ suplementacji na ponad 1,2 tys. dializowanych pacjentów, którym podawano 4 g oleju rybiego lub placebo dziennie. Stwierdzili, że pierwsza grupa była o 43% mniej narażona na poważne problemy z sercem w ciągu 3,5-letniego okresu. To odkrycie jest niezwykle istotne. Osoby dializowane – zwykle z powodu niewydolności nerek – mają niedobór DHA (kwasu dokozaheksaenowego) i EPA (kwasu eikozapentaenowego), które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania serca, mózgu i wzroku, a w dużych ilościach występują w oleju rybim.

N Engl J Med 2026; 394(2): 128-137



eprasa.pl 4d01ba9903

Kopuły, które zmieniają wibrację

Zamieszkaj w przestrzeni, która pracuje dla Twojej energii

Otoczenie, w którym odpoczywamy, wpływa na emocje, samopoczucie i przepływ energii. Coraz więcej osób świadomie wybiera przestrzenie, które wspierają ciało i umysł, ale również subtelniejszy wymiar dobrostanu. Takim miejscem są **Domy Kopułowe Polskiego Centrum Biowitalności w mazowieckim hotelu Manor House SPA,** zaprojektowane w celu harmonizowania energii człowieka i wewnętrznej równowagi.

Już samo wejście do kopuły zmienia percepcję. **Półkulisty kształt, miękkie linie i naturalne materiały** sprawiają, że ciało instynktownie się rozluźnia, oddech pogłębia, a myśli zwalniają. Od wieków **kopuła** uznawana była za **symbol harmonii i połączenia nieba z ziemią**. W tej architekturze nie ma chaosu – jest przepływ.

Centralnym punktem jest **Wielka Kopuła – miejsce spotkań, medytacji, kręgów, koncertów mis i gongów, warsztatów oraz praktyk jogi**. Sferyczna konstrukcja wzmacnia wibrację dźwięku, który równomiernie rozchodzi się po wnętrzu, otulając ciało i wpływając na stan głębokiego wyciszenia. Energię miejsca wzmacniają znajdujące się w centralnym punkcie podłogi, półszlachetne kamienie i minerały o właściwościach oczyszczających i harmonizujących.

Wokół centralnej kopuły znajduje się **dziewięć Domów Kopułowych, z których każdy rezonuje z energią innej czakry.** To komfortowe pokoje dwuosobowe do wypoczynku Gości, ale także miejsca wspierające regenerację na poziomie emocjonalnym i energetycznym. Naturalne tło dla błogiego relaksu tworzą: strefa dzienna z głęboką wanną duo ofuro do kąpieli we dwoje, przyległa łazienka z prysznicem i świetlikiem, własny miniogródek i bliskość natury w zabytkowym parku z energetycznym Ogrodem Medytacji.

Dom Ziemi (nr 1) pomaga się ugruntować i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, rezonując z czakrą podstawy. **Dom Wody** (nr 2) koi emocje i wspiera przepływ energii czakry sakralnej. **Dom Ognia** (nr 3) aktywizuje siłę działania i moc osobistą związaną z czakrą splotu słonecznego. **Dom Serca** (nr 4) otwiera na relacje, czułość i uzdrawianie emocji poprzez energię czakry serca. **Dom Dźwięku** (nr 5) wspiera komunikację i ekspresję, harmonizując czakrę gardła. **Dom Światła** (nr 6) pogłębia intuicję i pracę z trzecim okiem. **Dom Ciszy** (nr 7) sprzyja medytacji i połączeniu duchowemu poprzez energię czakry korony. **Dom Zmiany** (nr 8) harmonizuje przepływ energii w całym ciele, pracując z czakrą wyższego serca, natomiast **Dom Źródła** (nr 9) wspiera transformację i domykanie ważnych cykli energetycznych w połączeniu z czakrą gruczołu wzgórza.

Domy Kopułowe to narzędzie wspierające człowieka poprzez odpowiednio zaprojektowaną przestrzeń, dźwięk, energię minerałów i świadomą pracę z wibracją miejsca. Przypominają, że zdrowie to nie tylko ciało, ale także emocje, energia i jakość przestrzeni, w której żyjemy i odpoczywamy.

Manor House SPA** – Pałac Odrowążów***** jest hotelem wyłącznie dla dorosłych**, od lat przyjaznym weganom i alergikom, z najlepszym holistycznym SPA w kraju. Otoczony zabytkowym parkiem i naturalnymi energiami natury, pozostaje jednym z najbardziej niezwykłych miejsc na energetycznej mapie Polski. Nowootwarte Domy Kopułowe dopełniają tę wyjątkową przestrzeń, zapraszając do głębokiego odpoczynku i świadomego kontaktu ze sobą.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

Jak się ustrzec przed grypą?

Jak powiedział rzekomo na łożu śmierci ojciec szczepień Ludwik Pasteur: to pole, a nie wirus. Innymi słowy: osoby z silnym układem odpornościowym raczej nie ulegną zakażeniu. Naukowcy przetestowali koncepcję Pasteura i odkryli, że miał rację. Jedenastu zdrowych ochotników w średnim wieku spędziło dwa tygodnie w bliskim kontakcie z pięcioma chorymi na grypę studentami i nie doszło do zakażeń wirusem.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Marylandu przypisali to dobrej cyrkulacji powietrza, która pomimo ograniczenia wentylacji zapobiegała koncentracji wirusa w jakiejkolwiek części pomieszczenia. Zauważyli również, że chorzy uczestnicy badania nie kaszleli dużo, a bardziej narażeni na grypę byli ludzie młodsi. Jednak ogólny stan zdrowia i samopoczucie ochotników z pewnością nie były bez znaczenia.

W ramach eksperymentu zdrowi ochotnicy i chorzy na grypę przez 2 tygodnie przebywali wspólnie w pokojach hotelowych w Baltimore, gdzie wykonywali normalne czynności, takie jak rozmowy i ćwiczenia fizyczne. Zakażeni mieli również do czynienia z przedmiotami, takimi jak długopisy i komputery, z których korzystali też zdrowi uczestnicy badania.

Naukowcy uważnie śledzili objawy oraz codziennie pobierali wymazy z nosa, a także próbki śliny i krwi w celu monitorowania zakażenia i rozwoju przeciwciał. Pomimo tak bliskiego sąsiedztwa chorych na grypę zdrowi ochotnicy uniknęli zakażenia.

– O tej porze roku wydaje się, że wszyscy zakażają się wirusem grypy. A jednak nasze badanie nie wykazało transmisji. Co to mówi o rozprzestrzenianiu się grypy i hamowaniu epidemii? – zastanawia się jeden z badaczy dr Donald Milton.

A grypa istotnie się rozprzestrzenia. W tym roku aż miliard ludzi na całym świecie zakaził się jednym z czterech głównych szczepów wirusa grypy sezonowej, a w samych USA odnotowano co najmniej 7,5 mln infekcji, które doprowadziły do 81 tys. hospitalizacji oraz ponad 3 tys. zgonów.

PLOS Pathog 2026; 22(1): e1013153

DEPRESJA: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA RÓWNIE SKUTECZNA, JAK LEKI

Czujesz przygnębienie? Zacznij się ruszać – regularna aktywność fizyczna może łagodzić objawy depresji niemal tak samo skutecznie, jak psychoterapia, np. CBT (cognitive behavioral therapy, terapia poznawczo-behawioralna), lub farmakoterapia. Naukowcy z międzynarodowej organizacji Cochrane Collaboration przeanalizowali 73 randomizowane badania kontrolowane z udziałem prawie 5 tys. dorosłych ze zdiagnozowaną depresją, w ramach których obserwowano wpływ ćwiczeń i codziennej aktywności na ich stan zdrowia. Wydawało się, że ćwiczenia miały średni wpływ na objawy depresyjne, porównywalny do terapii oraz leków przeciwdepresyjnych z grupy SSRI. Aktywność fizyczna o niskiej do umiarkowanej intensywności wydawała się skuteczniejsza niż intensywne treningi, a dolegliwości zaczęły ustępować po 13-36 sesjach. Żadna konkretna dyscyplina sportowa nie dominowała wyraźnie nad innymi. Jednak programy łączące różne rodzaje lekkiej do umiarkowanej aktywności z treningiem oporowym (siłowym) wydawały się efektywniejsze niż same ćwiczenia aerobowe.

Cochrane Database Syst Rev 2026; 1(1): CD004366

Pszczeli mur obronny chroni nasze zdrowie

Roślinny antybiotyk ceniony już w starożytności jako środek do dezynfekcji ran i przyśpieszania ich gojenia, a także lek przeciwzapalny i przeciwbólowy

W medycynie ludowej propolis ceni się od wieków, medycyna profesjonalna dopiero parę stuleci temu odkryła, że skuteczność działania zawartych w nim substancji wzmaga forma ekstraktu.

Propolis to kit pszczeli, dzieło pszczół robotnic, mieszanina żywic, soków, gum, polisacharydów, olejków i lipidów roślinnych. Zawiera to, co w roślinach najcenniejsze, w tym polifenole, zwane „cichą witaminą". Są to substancje, które wspomagają metabolizm, pracę narządów wewnętrznych i regenerację tkanek, przeciwdziałają stanom zapalnym. Istotna jest ich rola antyoksydacyjna, dzięki czemu spowalniają procesy starzenia się i przeciwdziałają wielu schorzeniom, w tym nowotworom, chorobom układu krążenia, cukrzycy. Wspomagają mózg, odbudowując neurony i usprawniając jego pracę. Dodają organizmowi energii.

AP Immuno

Skoncentrowany ekstrakt z propolisu PPE 1400 na bazie miodu gryczanego zawiera polifenole o działaniu przeciwnowotworowym. Jest wśród nich chryzyna o zdolności do regulowania apoptozy komórek (czyli ich zaprogramowanej śmierci) i wpływie na wstrzymywanie procesu podziału nowotworu. Polifenole obecne w miodzie gryczanym działają wspomagająco w terapii nowotworów i chorób układu sercowo-naczyniowego.

CERTYFIKAT

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.

Marek (57): Od lutego 2025 r. choruję na nowotwór złośliwy jelita grubego. Czułem się bardzo źle – przewlekłe biegunki, bóle brzucha, brak apetytu, byłem apatyczny, osłabiony, bez sił. Gdy zacząłem brać miód gryczany AP Immuno, po ok. 3 tygodniach poczułem się lepiej – mniej biegunek, mniejszy ból brzucha. Odzyskałem apetyt i nabrałem sił. Ten miód ratuje mi życie.

Tadeusz: Mam ponad 80 lat, pozostaję czynny zawodowo, a kilka miesięcy temu zachorowałem na covid. Stan był poważny, skierowano mnie do szpitala. Zanim jednak się tam udałem, żona zaaplikowała mi AP Immuno i odtąd przyjmuję go codziennie. Wkrótce poczułem się dużo lepiej, nie przerywałem jednak stosowania preparatu. Nie było już potrzeby hospitalizacji, poszedłem za to do lekarza. Zrobiono mi badania, wyniki wyszły znakomite. Nie tylko covid ustąpił, poprawił się też stan prostaty, wyniki badań krwi są w ocenie lekarza idealne.

Api Immunal

Kapsułki z bezwoskowym ekstraktem propolisu uzyskiwanym metodą zimnej ekstrakcji. Przeszedł on badania m.in. na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie, gdzie ustalono, że zmniejsza on żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50% już podczas pierwszych 24 godzin inkubacji. Zawiera od 3 do 10 razy więcej polifenoli niż typowy ekstrakt z propolisu.

Skład kapsułek uzupełniają: witamina C oraz wyciągi z kurkumy i kocanki włoskiej. Zawarte w nich związki zaleca się przy wielu chorobach jak nowotwory, choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby skóry, niedoczynność tarczycy, procesy degeneracyjne w mózgu, infekcje bakteryjne.

Władysław (82)

Wystąpiły u mnie niepokojące objawy związane z rozrostem gruczołu krokowego, dostałem skierowanie na biopsję. Dodatkowo problemy z układem krążenia stawały się coraz bardziej dokuczliwe, czego przejawem był m.in. wysoki poziom cholesterolu. Postanowiłem wypróbować kapsułki Api Immunal, o których słyszałem już od kilku osób. Już po miesiącu ich przyjmowania wyniki są znakomite, śmieję się, że czuję się, jak młody bóg. Poziom cholesterolu spadł i jest w normie, do toalety wstaję najwyżej raz w ciągu nocy, a nie jak dotąd kilka razy.

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

Anna Marzec

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

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

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

Kakao i owoce receptą na serce w dobrej kondycji

Wszyscy za dużo siedzimy, a siedzący tryb życia może mieć negatywny wpływ na kondycję serca, ale można zrównoważyć te szkody dzięki spożywaniu pewnych produktów. Kluczowe jest zwiększenie podaży flawanoli, czyli polifenoli, które korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, np. dzięki piciu większych ilości kakao i herbaty oraz jedzeniu więcej owoców jagodowych i orzechów.

Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu w Birmingham testowali korzystne działanie flawanoli na grupie 40 młodych zdrowych osób. Połowa z nich piła bogaty w nie napój kakaowy. Reszcie podawano płyn o niskiej zawartości flawanoli. Po dwóch godzinach siedzenia oceniano uczestników badania pod kątem pracy serca i poziomu przepływu krwi.

Poziom sprawności fizycznej badanych nie miał znaczenia. U osób, które piły napój o niskiej zawartości flawanoli, zaobserwowano pogorszenie stanu tętnic i przepływu krwi, a także wzrost ciśnienia tętniczego – w przeciwieństwie do uczestników, którym podawano ten bogaty we flawanole. Jeśli nie przepadasz za kakao, dużą ilość tych polifenoli znajdziesz również w owocach, np. jabłkach, śliwkach i jagodach, a także orzechach oraz czarnej i zielonej herbacie.

J Physiol 2025; 604(1): 145-171

Zapobiegaj zapaleniu dziąseł

Aktywność fizyczna i suplementacja kwas**ów tłuszczowych** omega-3 to podwójne lekarstwo na paradontozę – chorobę dziąseł, która może być przyczyną stanów zapalnych w organizmie, prowadzących do cukrzycy, zaburzeń serca, a nawet niektórych nowotworów. Takie łączone podejście pozwala kontrolować wzrost bakterii, minimalizować utratę tkanki kostnej, równoważyć produkcję cząsteczek zapalnych zwanych cytokinami oraz stymulować fibroblasty, czyli komórki, które naprawiają i utrzymują integralność tkanek – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Stanowego w São Paulo w Brazylii. Testowali oni protokół leczenia paradontozy na szczurach i odkryli, że sama aktywność fizyczna była pomocna, ale dodanie do niej suplementacji kwasów tłuszczowych omega-3 zwiększało skuteczność terapii.

Sci Rep 2025; 15(1): 8760

Jak maksymalnie wykorzystać jarmuż?

Warzywo to należy do najzdrowszych produktów spożywczych, ale nie będziemy w stanie wchłonąć jego składników odżywczych, dopóki nie dodamy do niego oleju. Olej lub sos na jego bazie, np. majonez, uwalniają z warzywa karotenoidy – przeciwutleniacze, które zwalczają stres oksydacyjny i chronią DNA. Efektem jest poprawa odporności, wzroku, funkcji poznawczych oraz niższe ryzyko chorób, takich jak cukrzyca, zaburzenia serca i niektóre nowotwory. Nie ma znaczenia, czy jarmuż jest surowy, czy gotowany, ale ważne jest, aby skropić go odrobiną oleju – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Missouri-Columbia.

Food Nutr 2025; 1(2): 100049

Odbudowa organizmu kolagenem!

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

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

Advertorial

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

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

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

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

KolagenCito - DOBRY WYBÓR!

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

eprasa.pl 4d01ba9903

Poznaj 7 intrygujących, a mało znanych faktów o dzieciach

Czerwiec to absolutne święto dzieci, nie tylko dlatego, że obchodzą wtedy swój dzień, ale również dlatego, że to czas, gdy kończy się szkoła, a zaczynają upragnione wakacje. A skoro tak, to w naszym magazynie nie może zabraknąć kilku medycznych ciekawostek poświęconych najmłodszym.

Mają więcej kości niż dorośli
Niemowlęta rodzą się z liczbą ok. 270 kości. Wraz z wiekiem wiele z nich zrasta się (np. w czaszce i kręgosłupie), przez co dorosły człowiek ma ich w swoim szkielecie zaledwie 206[1].

Rodzą się bez rzepki w kolanie
Jak podaje dr Eric W. Edmonds, specjalista ortopedii sportowej pediatrycznej i młodzieżowej w Szpitalu Dziecięcym Rady w San Diego oraz adiunkt ortopedii na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego, chrząstki, z których powstają kolana, są początkowo miękkie. W pełni twardnieją i kostnieją, formując centralny punkt kostny dopiero między 2. a 6. r.ż.

Doskonale słyszą już w łonie matki
Jak potwierdziło 7 badań, dzieci zaczynają słyszeć od ok. 20. tygodnia ciąży. Co ciekawe, zapamiętują powtarzające się dźwięki i melodie z tego okresu, dlatego głos mamy uspokaja je najbardziej po narodzinach[2].

eprasa.pl 4d01ba9903

Zaskakująco wrażliwy zmysł smaku
Niemowlęta rodzą się z ok. 10 000 kubków smakowych, które znajdują się nie tylko na języku, ale także na migdałkach oraz podniebieniu. Daje im to 3-krotnie większą wrażliwość na smaki niż dorosłym. Czynniki sprzyjające rozwojowi akceptacji pokarmów na początku żywienia uzupełniającego obejmują w szczególności rolę wczesnego urozmaicenia, powtarzalną ekspozycję, czas wprowadzania pokarmów oraz właściwości sensoryczne (konsystencja, smak i aromaty). Te wczesne doświadczenia sensoryczne kształtują preferencje żywieniowe i wzorce żywieniowe, które stanowią podstawę nawyków żywieniowych na całe życie[3].

Potrafią płakać bez łez Gruczoły łzowe noworodków zaczynają działać dopiero kilka tygodni po urodzeniu. Z tego względu przez pierwszy okres życia dziecko płacze bez ani jednej łzy, a pierwsze z nich pojawiają się zazwyczaj w 2.-6. tygodniu[4].

Nieustająca potrzeba wiedzy
Ciekawostki o otaczającym świecie bywają dla nich niekończącym się źródłem pytań. Badania nad rozwojem mowy wskazują, że przeciętny 4-latek zadaje swoim rodzicom nawet ponad 400 pytań każdego dnia. Paul Harris, psycholog dziecięcy z Harvardu, odkrył, że między 2. a 5. r.ż. dzieci zadają aż 40 000 pytań! W tym okresie następuje zmiana w rodzaju zadawanych pytań: od prostych pytań faktograficznych (nazwa przedmiotu) do pierwszych próśb o wyjaśnienia w wieku 30 miesięcy. W wieku 4 lat lwia część pytań dotyczy wyjaśnień, a nie tylko faktów[5].

Szybkie tempo kroków
Maluchy podczas prób biegu i dreptania osiągają bardzo wysokie tempo. W szczytowych momentach zabawy przeciętny maluch może wykonać nawet 176 kroków na minutę!

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Phys Anthropol. 2013 Jan;150(1):48-57
2. BMC Pediatr. 2023 Apr 20;23:183
3. Nestle Nutr Inst Workshop Ser. 2023:97:62-71
4. https://www.chop.edu/conditions-diseases/newborn-crying
5. https://amorebeautifulquestion.com/why-do-kids-ask-so-many-questions-but-more-importantly-why-do-they-stop/
6. J Physiol. 1983 Oct;343:323–339

eprasa.pl 4d01ba9903

Postaw na czerwone

Soczyste, pełne smaku i wartości odżywczych – odkryj, dlaczego te owoce i warzywa powinny częściej trafiać na Twój talerz

W sezonie warto szczególnie sięgać po lokalne produkty, świeże, pełne smaku i składników odżywczych. Dostarczają witamin, błonnika i minerałów wspierających odporność, serce oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Sięgnij po czerwone owoce i warzywa – ich kolor jest zasługą takich związków roślinnych jak likopen, antocyjany czy karotenoidy. Badania dowodzą, że ich regularne spożywanie może wspomagać profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych, dlatego warto na stałe znaleźć dla nich miejsce w codziennym jadłospisie.

Truskawki są niskokaloryczne, a jednocześnie bogata w składniki bioaktywne wspierające odporność, serce i procesy przeciwzapalne. Najważniejszym ich składnikiem jest witamina C, 100 g świeżych owoców może dostarczać ok. 60 mg tej witaminy, co wspiera układ odpornościowy, produkcję kolagenu i prawidłowe gojenie tkanek[1]. Zawierają także błonnik pokarmowy, który poprawia pracę jelit i pomagają regulować poziom glukozy oraz cholesterolu we krwi. Dzięki temu są wskazywane jako element diety pomocnej w profilaktyce miażdżycy, nadciśnienia, chorób serca oraz insulinooporności[2].

Pomidory charakteryzuje się wysoką zawartością likopenu, silnego przeciwutleniacza należącego do karotenoidów, odpowiedzialnego za czerwony kolor owocu. Pomaga on neutralizować wolne rodniki i ograniczać stres oksydacyjny, który przyczynia się do rozwoju chorób serca, miażdżycy i procesów starzenia organizmu. Jest także źródłem potasu, pomagającego regulować ciśnienie tętnicze, oraz błonnika, korzystnie wpływającego na pracę jelit i poziom cholesterolu[3]. Niektóre badania sugerują również, że likopen może chronić komórki przed uszkodzeniami związanymi z przewlekłym stanem zapalnym. Co ciekawe, likopen jest lepiej przyswajalny po obróbce cieplnej, np. w sosie pomidorowym.

eprasa.pl 4d01ba9903

Maliny są bogate w polifenole, zwłaszcza antocyjany i elagotaniny, wykazujące silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. To one wspierają układ odpornościowy, chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i mogą zmniejszać ryzyko niektórych nowotworów m.in. w okrężnicy i jelicie grubym[4]. Związki te pomagają neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek i rozwój wielu chorób przewlekłych. Regularne spożywanie malin może wspierać zdrowie układu sercowo-naczyniowego, poprawiać kontrolę gospodarki glukozowej i ograniczać przewlekły stan zapalny[6]. Maliny zaleca się w diecie wspomagającej profilaktykę cukrzycy typu 2, miażdżycy, nadciśnienia oraz chorób zapalnych.

Botwinka (młode liście i łodygi buraka) zawiera duże ilości witaminy K, która wspiera prawidłowe krzepnięcie krwi i zdrowie kości, a także witaminę C, wspomagającą odporność oraz ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. Dostarcza również kwasu foliowego, ważnego dla układu nerwowego i produkcji czerwonych krwinek, oraz potasu i magnezu, wspierających prawidłową pracę serca i regulację ciśnienia tętniczego. Charakterystycznymi związkami obecnymi w boćwinie są betalainy, czyli naturalne barwniki wykazujące działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Badania sugerują, że warzywa liściaste bogate w azotany i antyoksydanty mogą wspierać funkcjonowanie naczyń krwionośnych i pomagać w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi[6]. Osoby ze skłonnością do kamicy nerkowej powinny jednak zachować umiar, ponieważ zawiera szczawiany.

Agrest czerwony bierze udział w produkcji kolagenu (dzięki witaminie C), a swój działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne zawdzięcza antocyjanom[7]. Ponadto owoc ten dostarcza potasu i błonnika. Wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego i ogranicza przewlekły stan zapalny, jest korzystny dla zdrowia metabolicznego.

Papryka czerwona to jedno z najbogatszych źródeł witaminy C, jej zawartość może być nawet wyższa niż w cytrusach. Dostarcza też witaminę A oraz potas i karotenoidy, zwłaszcza beta-karoten, kapsantynę i luteinę, które wspierają zdrowie wzroku i wykazują działanie przeciwutleniając[9]. Sięgaj po nią, aby wzmocnić odporność oraz przeciwdziałać problemóom związanym ze wzrokiem[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2019 Jul 2;11(7):1510
2. Food Funct. 2015 May;6(5):1386-98
3. Nutrients. 2019 Apr 26;11(5):950; Mol Nutr Food Res. 2017 Nov;61(11)
4. J Carcinog. 2007 Apr 18:6:4
5. J Med Food. luty 2022; 25(2):121-129
6. Aging Dis. 2018 Oct 1;9(5):938-945
7. Food Nutr Res. 2017 Aug 13;61(1):1361779
8. Nutrients. 2013 Apr 9;5(4):1169–1185
9. Int J Epidemiol. 2017 Jun 1;46(3):1029-1056

eprasa.pl 4d01ba9903

WARTO WIEDZIEĆ

Krew, która ratuje życie

W tej książce przemawia nie byle kto – narratorką jest sama kropla krwi, która zabiera dzieci w podróż po organizmie i tłumaczy, co tu właściwie „płynie i działa". Z jej perspektywy transport tlenu to misja specjalna, układ krwionośny to ekspresowa autostrada bez korków, a skaleczenie? Cóż… akcja ratunkowa na pełnych obrotach.

Książka została stworzona po to, by maluchy zrozumiały, jak działa ich ciało, oswoiły się z wizytami u lekarza i badaniami oraz przestały traktować krew jak coś „strasznego z filmów", a zaczęły widzieć niej… superbohatera w wersji 24/7. Publikacja powstała także po to, by zmieniać podejście do krwiodawstwa i zdrowia, bo wiele dorosłych lęków zaczyna się bardzo wcześnie. Jak zauważa współautorka Katarzyna Velinov: „Dzieci nie rodzą się z lękiem przed igłą. One się go uczą. My wolimy, żeby zamiast strachu była ciekawość".

„Liga Krewniaków" pokazuje, że ciało człowieka to nie zbiór trudnych terminów medycznych, tylko świetnie działający, inteligentny system – trochę jak superzaawansowane miasto, w którym krew jest kurierem, ochroną i ekipą naprawczą w jednym.

Książka łączy wiedzę z humorem i przygodą, dzięki czemu dzieci uczą się przy okazji. Dodatkowym bonusem są przepisy na „krwiopoprawiacze", czyli smaczne rzeczy, które dzieci mogą przygotować wspólnie z rodzicami.

Katarzyna Velinov i Monika Rędzińska-Królikowska: „Liga Krewniaków. Bohaterów masz we krwi", cena: 47,99 zł, Europejska Fundacja Dawcy Krwi/Krewniacy, www.krewniacy.pl

Ty mnie wcale nie słuchasz…

Zdarzyło Ci się tak powiedzieć do swoich dzieci? Masz czasem wrażenie, że mówisz do nich, a one pozostają głuche na Twoje prośby, nakazy i zakazy? Zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje? Sięgnij po bestsellerowy poradnik dla rodziców pod tytułem „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły". Ta książka podpowie Ci, jak zmienić swoje zachowanie, by wpłynąć na przemianę swoich dzieci. Obustronne zrozumienie w relacji rodzic-potomek jest bardzo ważne. Rozmowa z pociechą to również umiejętność słuchania tego, co ma ona do powiedzenia. Okazuje się, że sztuka komunikowania się z dziećmi wcale nie musi być trudna. Autorki podpowiadają, jak skłonić swoje latorośle do rozmowy i sprawić, że poczują się otoczone zrozumieniem i miłością. Co więcej, podają praktyczne ćwiczenia i jasno rozpisane wskazówki, co możesz zrobić, by dziecko chciało Cię słuchać i do Ciebie mówić. Nowe wydanie, jakie Ci przedstawiamy, zostało poszerzone o posłowie „Nowe pokolenie", które napisała Joanna Faber, córka jednej z autorek.

Adele Faber i Elaine Mazlish: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", cena: 26,99 zł, Wydawnictwo Media Rodzina, www.mediarodzina.pl

Jak uwolnić się od paniki?

Peter A. Levine, pionier terapii traumy Somatic Experiencing, wraz z Maggie Kline, terapeutką rodzinną i dziecięcą, stworzyli praktyczny przewodnik dla rodziców, pedagogów oraz pracowników ochrony zdrowia, którzy chcą skutecznie wspierać najmłodszych w obliczu trudnych doświadczeń. To pierwsza pomoc emocjonalna dla Twojego dziecka – od momentu narodzin aż po okres dojrzewania. Trauma nie jest wyłącznie skutkiem przemocy, nadużyć czy utraty bliskich. Może wynikać także z klęsk żywiołowych, wypadków, procedur medycznych, rozwodu rodziców, a nawet – pozornie błahych – codziennych zdarzeń, takich jak upadek z roweru. Autorzy pokazują, w jaki sposób silne przeżycia zapisują się w ciele i układzie nerwowym dziecka, wpływając na jego emocje, zachowanie i rozwój. Nieleczona trauma może prowadzić do lęków, koszmarów sennych, depresji, dolegliwości psychosomatycznych, uzależnień, nadpobudliwości czy agresji.

Bogata w studia przypadków oraz praktyczne ćwiczenia książka ukazuje wrodzoną zdolność dzieci do budowania odporności psychicznej i radzenia sobie z traumą przy odpowiednim wsparciu i wyposaża dorosłych w konkretne narzędzia, które pomagają zapobiegać traumie oraz reagować na jej skutki.

Peter A. Levine i Maggie Kline: „Trauma oczami dziecka", cena: 34,84 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

świat farmacji
Produkt Roku 2026
antyperspiranty
MEDIXIL – seria
Apteka Media Sp. z o.o.

MEDIXIL SENSITIVE

do skóry wrażliwej i delikatnej, zapewnia ochronę przed potem i jego nieprzyjemnym zapachem **od 3 do 5 dni** a jednocześnie zapewnia ochronę wrażliwej skóry

Ochrona przed potem: ★★★☆☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★★

Bezpieczny dla alergików

MEDIXIL NORMAL

do skóry normalnej - wysoceskuteczna formuła z 15% stężeniem soli glinu, blokuje wydzielanie potu **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji

Ochrona przed potem: ★★★★☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★☆

Bloker Potu

MEDIXIL STRONG

do skóry normalnej. **Najmocniejszy** na rynku ! dla osób mających dokuczliwy problem z nadmiernym poceniem lub nadpotliwością (Hiperhydrozą)

Ochrona przed potem: ★★★★★

Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Ochrona od 5 do 7 dni !

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM
HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWNY, BEZWONNY I SAMOKONSERUJĄCY

www.mediel.pl | www.kupmedixil.com

eprasa.pl 4d01ba9903

Części zamienne z drukarki 3D

Wyobraź sobie fragment naczynia krwionośnego wydrukowany jako płaski pasek – cienki, elastyczny, łatwy do wprowadzenia przez cewnik bez otwierania klatki piersiowej. Pod wpływem temperatury Twojego ciała zwija się samoistnie w rurkę o idealnej średnicy i zrasta z otaczającą tkanką. Choć brzmi to, jak science fiction, taki scenariusz jest bliższy praktycznej realizacji, niż mogłoby się wydawać.

Technologia zwana biodrukowaniem jest jednym z frontów rewolucji, która w najbliższych latach może zmienić oblicze chirurgii i medycyny regeneracyjnej. W laboratoriach na całym świecie drukarki 3D – odpowiednio zmodyfikowane i wyposażone w specjalny rodzaj „tuszu" – nanoszą warstwa po warstwie żywe ludzkie komórki. Proces ten jest coraz szybszy, coraz precyzyjniejszy i coraz bliższy prawdziwej sali operacyjnej.

Na czym polega biodrukowanie?

Biodrukowanie to metoda wytwarzania struktur biologicznych z użyciem tak zwanego biotuszu. W odróżnieniu od klasycznego druku 3D, w którym materiałem wyjściowym jest najczęściej plastik, metal lub żywica, tutaj tworzywem są żywe komórki oraz nośnik biomateriałowy, zwykle hydrożel. Taki nośnik ma zapewnić komórkom odpowiednie środowisko, utrzymać ich położenie i umożliwić dalszy wzrost.

W praktyce stosuje się różne składniki biomateriałowe, między innymi kolagen, fibrynę, alginiany lub ich mieszaniny. Kolagen jest naturalnym białkiem budującym wiele tkanek organizmu, a fibryna bierze udział w procesie gojenia ran. Dzięki temu biotusze mogą wspierać przeżycie komórek i tworzenie bardziej złożonych struktur niż w klasycznych metodach hodowli tkankowych[1,9].

Cały proces zaczyna się od cyfrowego projektu. Na podstawie tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego lub innych danych obrazowych tworzy się model przestrzenny, który pomaga zaplanować kształt tkanki, rusztowania albo implantu. Następnie drukarka nanosi kolejne warstwy materiału zgodnie z przygotowanym wzorem. Po wydrukowaniu struktura musi jeszcze dojrzeć biologicznie: komórki się namnażają, wydzielają własne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i stopniowo przebudowują rusztowanie.

Wbrew chwytliwym nagłówkom naukowcy nie drukują dziś w pełni funkcjonalnych ludzkich narządów gotowych do rutynowych przeszczepów. Realne osiągnięcia dotyczą przede wszystkim prostszych struktur tkankowych, modeli laboratoryjnych i eksperymentalnych implantów wspomagających regenerację.

Skóra i leczenie ran

Jednym z najbardziej obiecujących zastosowań biodrukowania jest leczenie ran, zwłaszcza rozległych oparzeń. W takich przypadkach tradycyjne leczenie często wymaga pobrania fragmentów zdrowej skóry i przeszczepienia ich na uszkodzony obszar. To skuteczne, ale ograniczone przez ilość dostępnego materiału oraz ryzyko dodatkowego urazu w miejscu pobrania.

Biodrukowanie może ułatwić odtwarzanie większych powierzchni skóry i poprawić dopasowanie przeszczepu do konkretnej rany. Badania nad biodrukowaną skórą pokazują, że możliwe jest tworzenie struktur zawierających keratynocyty i fibroblasty w odpowiednio zaprojektowanej matrycy kolagenowej lub podobnym biomateriale. W literaturze opisano także prace nad drukowaniem skóry in situ, czyli bezpośrednio na ranę, co może w przyszłości skrócić czas leczenia i ograniczyć liczbę etapów zabiegu.

Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że na razie jesteśmy nadal na etapie badań i wczesnych zastosowań eksperymentalnych. Upłynie trochę czasu, zanim biodrukowana skóra stanie się rutynowym standardem leczenia. Nie zmienia to faktu, że technologia ma realny potencjał i jest intensywnie rozwijana przez zespoły chirurgiczne, biomateriałowe i biologiczne[2,3,6].

Biodrukowanie 4D

Jeszcze bardziej intrygująca wydaje się technologia biodrukowania 4D, będąca rozwinięciem

eprasa.pl 4d01ba9903

eprasa.pl 4d01ba9903

druku 3D. W tym przypadku projekt nie kończy się na samym wydruku. Kluczem jest tu zdolność materiału do zmiany kształtu lub właściwości po zadziałaniu bodźca zewnętrznego, na przykład temperatury ciała. Daje to możliwość tworzenia struktur, które można zaimplementować w prostszej formie, a następnie doprowadzić do ich uformowania już wewnątrz organizmu.

To podejście jest szczególnie interesujące w przypadku struktur o złożonej geometrii, takich jak naczynia krwionośne, zastawki czy elementy chrząstki. W badaniach laboratoryjnych i przedklinicznych testuje się rozwiązania, które mają ułatwiać implantację, skracać czas zabiegu albo poprawiać dopasowanie do anatomicznych warunków pacjenta[4,9].

Nie należy jednak mylić tego z gotową technologią stosowaną rutynowo w szpitalach. Biodrukowanie 4D jest bardzo obiecujące, ale wciąż znajduje się na znacznie wcześniejszym etapie rozwoju niż klasyczne implanty czy standardowe techniki rekonstrukcyjne.

Zastosowania w chirurgii i medycynie regeneracyjnej

Najbardziej oczywistym kierunkiem rozwoju biodrukowania jest chirurgia rekonstrukcyjna. Dotyczy to przede wszystkim sytuacji, w których trzeba odtworzyć fragment tkanki po urazie, nowotworze, oparzeniu albo wadzie wrodzonej. Biodrukowanie może w przyszłości pomóc w tworzeniu spersonalizowanych rusztowań kostnych, chrząstki, fragmentów skóry czy modeli tkanek wykorzystywanych do planowania operacji.

W przypadku kości szczególnie ważne jest dopasowanie kształtu implantu do konkretnego ubytku. Biodrukowanie łączy się tu z obrazowaniem medycznym i projektowaniem cyfrowym. Na podstawie tomografii można przygotować strukturę odpowiadającą anatomicznemu kształtowi defektu, co ułatwia rekonstrukcję i może skracać czas operacji.

W przypadku chrząstki i tkanek miękkich największym wyzwaniem pozostaje nie tylko kształt, lecz także funkcja biologiczna. Tkanka musi być odpowiednio wytrzymała, ale też zdolna do integracji z organizmem. To właśnie dlatego biodrukowanie chrząstki, naczyń czy elementów serca jest trudniejsze niż druk prostych rusztowań – ale jednocześnie może przynieść największy przełom[1, 9, 10].

Cyfrowy bliźniak na stole operacyjnym

Obok rewolucji materiałowej dokonuje się drugi przełom – informacyjny. Chirurdzy coraz częściej sięgają po cyfrowe bliźniaki (digital twins): wirtualne, trójwymiarowe kopie narządów konkretnego pacjenta, budowane z danych z tomografii lub rezonansu magnetycznego.

Zanim chirurg wykona pierwsze nacięcie u pacjenta, może przećwiczyć na modelu każdy kolejny krok – dostęp do naczynia, margines wycięcia guza, najbardziej ryzykowne momenty operacji. Co istotne, nie robi tego na „statystycznej wątrobie", lecz na wirtualnej kopii narządu konkretnego człowieka.

Warto jednak pamiętać, że „cyfrowy bliźniak" jest na razie przede wszystkim narzędziem wspierającym. Musimy jeszcze zaczekać, zanim tego typu personalizacja leczenia będzie stosowana rutynowo w każdym ośrodku[6].

Obok rewolucji materiałowej dokonuje się drugi przełom – informacyjny. Chirurdzy coraz częściej sięgają po cyfrowe bliźniaki (digital twins): wirtualne, trójwymiarowe kopie narządów konkretnego pacjenta, budowane z danych z tomografii lub rezonansu magnetycznego

Kolagen w biodruku skóry

Kolagen to jeden z najważniejszych materiałów wykorzystywanych w biodruku skóry, bo naturalnie występuje w ludzkiej skórze i pomaga komórkom „układać się" w prawidłową strukturę. Dzięki temu naukowcy mogą tworzyć wydrukowane tkanki, które lepiej przypominają prawdziwą skórę niż tradycyjne modele laboratoryjne.

Takie materiały mogą w przyszłości pomóc w leczeniu trudno gojących się ran, rozległych oparzeń czy blizn po urazach i operacjach. Mogą też służyć do testowania nowych leków i kosmetyków na modelach skóry bardziej zbliżonych do ludzkiej niż standardowe hodowle komórkowe.

Na razie nie jest to jeszcze technologia powszechnie stosowana w szpitalach. Największe postępy dotyczą badań laboratoryjnych i rozwiązań, które mają przygotować grunt pod przyszłe terapie. Mimo to biodruk skóry oparty

eprasa.pl 4d01ba9903

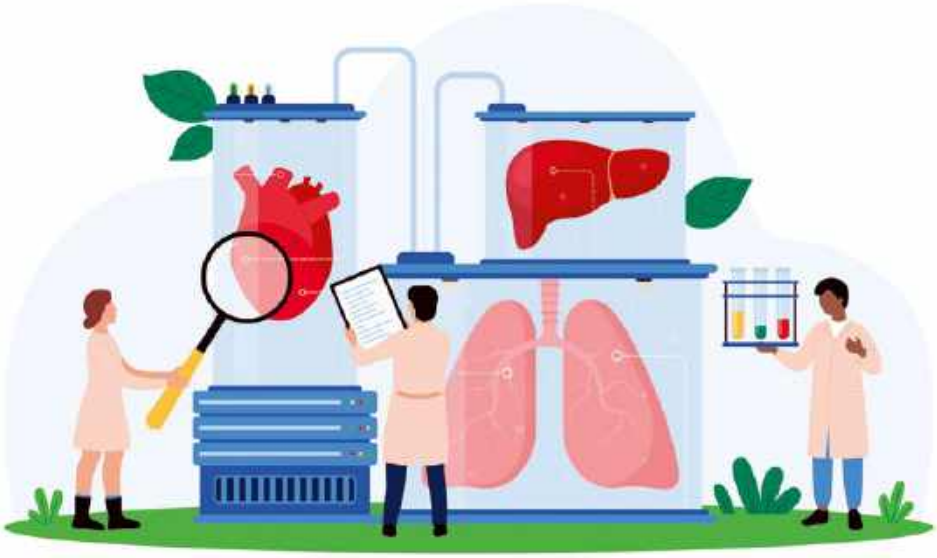
na kolagenie należy dziś do najbardziej obiecujących kierunków w medycynie regeneracyjnej[6,9].

Polska na mapie biodruku

Polskie ośrodki naukowe coraz wyraźniej zaznaczają swoją obecność w rozwijającym się sektorze biodrukowania i inżynierii tkankowej. W grupie pionierów znajdują się m.in. zespoły pracujące przy Politechnice Warszawskiej, Politechnice Wrocławskiej i Akademii GórniczoHutniczej w Krakowie, które prowadzą badania nad biomateriałami, biotuszami oraz rusztowaniami tkankowymi stosowanymi w inżynierii tkankowej i medycynie regeneracyjnej, często we współpracy z europejskimi partnerami. W 2023 roku w Polsce uruchomiono jeden z pierwszych europejskich klastrów bioprintingowych, który łączy środowisko akademickie, firmy medyczne i biotechnologiczne w celu wspierania praktycznych zastosowań tej technologii[11].

Polska dysponuje dobrze rozwiniętym zapleczem w zakresie produkcji biomateriałów, w tym wysokiej jakości kolagenu wykorzystywanego już dziś w medycynie, kosmetologii i przemyśle farmaceutycznym. Dla krajowych firm specjalizujących się w biomateriałach otwiera to możliwość wejścia do nowego segmentu rynku – dostaw komponentów dla laboratoriów biodrukowania i przyszłych terapii klinicznych.

Globalny rynek biodrukowania medycznego jest dziś wyceniany na ponad 2 miliardy dolarów i według prognoz



ma rosnąć w tempie przekraczającym 20% rocznie[8]. Polska nauka i sektor biomedyczny wchodzą do tego ekosystemu w momencie szczególnym – gdy podstawy technologiczne są już dobrze ugruntowane, ale rynek pozostaje jeszcze relatywnie młody i otwarty na nowych uczestników. To etap, w którym przewagę mogą zdobyć nie tylko największe światowe koncerny, lecz także wyspecjalizowane zespoły badawcze i innowacyjne firmy potrafiące szybko połączyć kompetencje naukowe z praktycznym zastosowaniem technologii.

Między obietnicą a rzeczywistością

Biodrukowanie jest jedną z najbardziej obiecujących technologii współczesnej medycyny regeneracyjnej, ale jednocześnie pozostaje dziedziną wymagającą ostrożności w interpretacji doniesień medialnych.

Wbrew chwytliwym nagłówkom naukowcy nie drukują dziś w pełni funkcjonalnych ludzkich narządów gotowych do rutynowych przeszczepów. Realne osiągnięcia dotyczą przede wszystkim prostszych struktur tkankowych, modeli laboratoryjnych i eksperymentalnych implantów wspomagających regenerację.

Jednocześnie tempo rozwoju tej technologii jest imponujące. Postępy w biologii komórkowej, materiałoznawstwie i obrazowaniu medycznym sprawiają, że rozwiązania jeszcze niedawno uznawane za futurystyczne stopniowo przesuwają się w stronę praktycznych zastosowań klinicznych.

BIBLIOGRAFIA

1. Biotechnol. 2014;32(8):773-785. doi:10.1038/nbt.2958
2. Sci Rep. 2019;9(1):1856. doi:10.1038/s41598-018-38366-w
3. Stem Cells Transl Med. 2012;1(11):792-802. doi:10.5966/sctm.2012-0088
4. Archit Des. 2014;84(1):116-121. doi:10.1002/ad.1710
5. Front Genet. 2018;9:31. doi:10.3389/fgene.2018.00031
6. Biofabrication. 2017;9(1):015006. doi:10.1088/1758-5090/9/1/015006
7. Komisja Europejska. Horizon Europe – Health Cluster. https://research-and-innovation.ec.europa.eu/funding/funding-opportunities/funding-programmes-and-open-calls/horizon-europe_en
8. MarketsandMarkets. 3D Bioprinting Market – Global Forecast to 2028. MarketsandMarkets Research; 2023. https://www.marketsandmarkets.com
9. Sci Adv. 2015;1(9):e1500758. doi:10.1126/sciadv.1500758
10. Science. 2019;365(6452):482-487. doi:10.1126/science.aav9051
11. Science in Poland. Poland's first open 3D Bioprinting Cluster created in Łódź – 3D Biocluster at Bionanopark, Łódź (2023). https://scienceinpoland.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

Czy te oczy mogą kłamać?

Podobno są zwierciadłem duszy. Być może są również zwierciadłem ciała. Co obraz tęczówki lub siatkówki może powiedzieć nam o stanie naszego zdrowia?

eprasa.pl 4d01ba9903

W połowie XIX wieku pewien węgierski chłopiec znalazł sowę ze złamaną nogą. Zaopiekował się nią i opatrzył nogę, a przypatrując się ptakowi, zauważył czarną kreskę na tęczówce jego oka. W miarę gojenia się złamania kreska stawała się coraz mniej widoczna, a gdy noga zrosła się całkowicie, kreska zniknęła. Chłopcem tym był Ignatz von Peczely, późniejszy lekarz i homeopata. Poczynione w młodości obserwacje skłoniły go do dalszych badań w tym kierunku, które pozwoliły mu zlokalizować na tęczówce oka obszary odpowiadające kilku podstawowym narządom. W tym samym czasie podobne badania prowadził szwedzki homeopata Nils Liljequist, a ich owocem była książka pt. *Diagnoza z oka*. Opisywał w niej między innymi swe odkrycie, iż niektóre stosowane w tym czasie leki powodowały określone zmiany zabarwienia tęczówki.

Obaj badacze uważani są za nowożytnych pionierów irydologii, ale koncepcja diagnozowania chorób z tęczówki oka znana była już w starożytnym Egipcie i Grecji. Nazwa tej dziedziny – irydologia – pochodzi od greckiego słowa „*iris*", oznaczającego tęczę.

Co można wyczytać z tęczówki

Tęczówka, barwny pierścień otaczający źrenicę oka, działa podobnie jak przysłona w aparacie fotograficznym, regulując ilość światła docierającego do siatkówki poprzez zwężanie i rozszerzanie centralnego otworu. Przednią ścianę tęczówki pokrywają promieniście ułożone beleczki, zbudowane z tkanki łącznej, włókien kolagenowych i melanocytów (komórek barwnikowych), Są one unerwione i ukrwione. Układ beleczek może być zwarty lub rozluźniony, a pomiędzy nimi mogą pojawiać się rozstępy i szczeliny o różnych kształtach (zatoki, romby, trójkąty). W tęczówce mogą pojawiać się też zmiany zabarwienia (plamy, czarne kliny, białe linie podłużne lub poprzeczne), pierścienie o obcej barwie lub o kształcie bruzd (pierścienie kurczowe). Zdarzają się też deformacje lub przesunięcia źrenicy. Wszystkie te zjawiska są ważnym źródłem informacji dla irydologów, czyli specjalistów, oceniających stan zdrowia pacjenta na podstawie wyglądu tęczówek jego oczu.

> W połowie XIX wieku pewien węgierski chłopiec znalazł sowę ze złamaną nogą. Zaopiekował się nią i opatrzył nogę, a przypatrując się ptakowi, zauważył czarną kreskę na tęczówce jego oka. W miarę gojenia się złamania kreska stawała się coraz mniej widoczna, a gdy noga zrosła się całkowicie, kreska zniknęła

Irydolodzy tworzą swego rodzaju mapę tęczówki, dzieląc ją promieniowo jak tarczę zegarową na wycinki oraz na 7 koncentrycznych kręgów, od źrenicy ku zewnętrznej krawędzi. Powstaje w ten sposób kilkadziesiąt stref, z których każda odpowiada określonemu obszarowi lub narządowi ciała. Układ wycinków na tarczy odpowiada w ogólnych zarysach układowi elementów anatomicznych organizmu, i tak, np. mózgowi odpowiada górny wycinek mapy, natomiast nogom i nerkom – dolny. W przybliżeniu godzinie 3 (w oku lewym) odpowiadają klatka piersiowa i płuca, godzina 4 i 5 to śledziona, przepona i miednica, godzina 7 i 8 to odbytnica, pęcherz moczowy i lędźwie, godzina 9 to krtań i przełyk, godzina 10 to gardło, usta i język, okolice godziny 11 to nos, szczęka i oko. W oku prawym układ jest zbliżony, lecz odwrócony, jak w lustrzanym odbiciu.

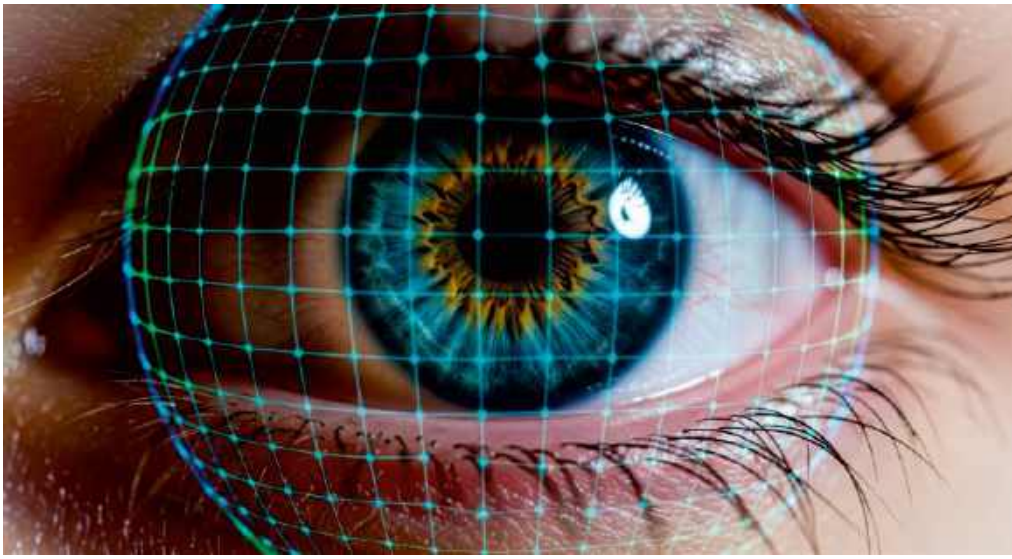
Spośród koncentrycznych pierścieni ten najbliższy źrenicy związany jest z trawieniem, a kolejny jest strefą jelit. Łącznie pierścień 1 i 2 tworzą strefę odżywiania, odzwierciedlającą trawienie i wchłanianie. Pomiędzy pierścieniem 2 i 3 znajduje się tzw. kryza, odpowiadająca funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego i mająca bardzo duże znaczenie w diagnostyce irydologicznej. U osób zdrowych może być okręgiem gładkim lub ząbkowanym, ale jej niesymetryczne uwypuklenia lub wpusty mogą świadczyć o chorobie, najczęściej okolic reprezentowanych przez sektor tęczówki, w którym ta nieregularność się znajduje. Dalsze pierścienie odpowiadają kolejno: 3 – krwi, naczyniom krwionośnym i sercu, 4 – mięśniom, 5 – kościom, ścięgnom i chrząstkom, 6 – układowi limfatycznemu, 7 – skórze i nerwom czuciowym.

Irydolodzy wysuwają kilka hipotez, wyjaśniających powiązanie struktury i wyglądu tęczówki ze zjawiskami patofizjologicznymi w organizmie. Ogólne zmiany tęczówki mogą być, na przykład, efektem obecności w płynach ustrojowych pewnych substancji powstających w wyniku procesów chorobowych lub zaburzeń homeostazy. W jednym z badań potwierdzono związek pomiędzy cechami tęczówki, a dokładniej gęstością jej włókien, a odmianą genotypu, wywołującą zwiększoną aktywność enzymu konwertującego angiotensynę (ACE), który przyczynia się do rozwo-

eprasa.pl 4d01ba9903

ju nadciśnienia tętniczego[1] Obecne w krwiobiegu leki również mogą zmieniać wygląd tęczówki, co może być przyczyną błędnej oceny irydologicznej.

Inne teorie wyjaśniające mechanizmy zmian wyglądu tęczówki wskazują na oddziaływanie chorych narządów na autonomiczny układ nerwowy, unerwiający także tę część oka, lub też na dwukierunkowy związek informacyjny pomiędzy tęczówką a resztą ciała. Impulsy nerwowe z każdego narządu i układu docierają do mózgu, gdzie są przetwarzane i wywołują odpowiedź układu nerwowego, a te informacje trafiają do tęczówki za pośrednictwem nerwu wzrokowego. Zmiany struktury tęczówki zwiększają dopływ światła słonecznego, które poprzez pobudzanie fotoreceptorów oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy, co z kolei wpływa na nasilenie reakcji obronnych organizmu.



Jak korzystać z irydologii

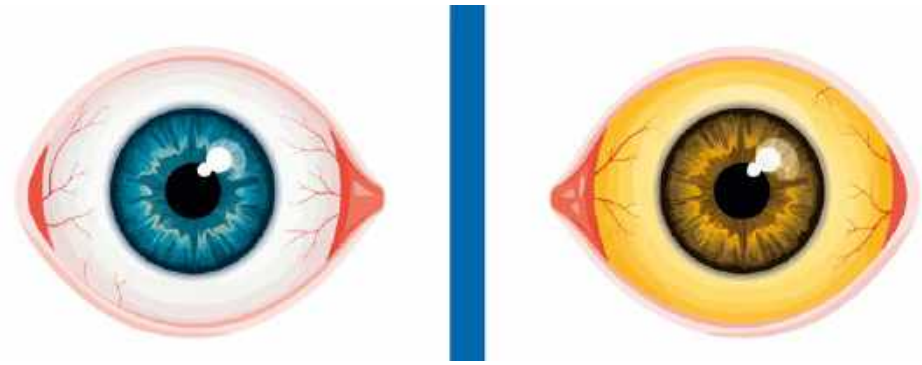
Oznaki obserwowane na tęczówce mogą informować o osłabieniu, niedoczynności lub nadczynności danego narządu, a także o stadium jego choroby – od ostrego stanu zapalnego poprzez schorzenie przewlekłe, aż po degenerację i nekrozę. Największą zaletą irydologii i jej głównym celem jest możliwość zapobiegania rozwojowi chorób, gdyż w tęczówce oka można wykryć oznaki zaburzeń na długo przed tym, nim pacjent zacznie wykazywać konkretne objawy.

Medycyna konwencjonalna często ustosunkowana jest negatywnie do irydologii, zarzucając jej, że nie jest w stanie postawić precyzyjnej diagnozy. Jednakże irydologia nie stawia sobie za cel formułowania diagnoz, a jedynie wskazywanie, które narządy są najbardziej osłabione i mogą poddać się chorobie. Po takiej wstępnej diagnozie pacjent i tak powinien wykonać odpowiednie testy i badania, by ustalić dokładnie, w jakim stanie znajduje się wskazany przez irydologa narząd. Irydologia nie jest więc samodzielnym narzędziem diagnostycznym, lecz raczej metodą uzupełniającą, sygnalizującą zagrożone strefy. Jest przy tym badaniem zupełnie nieinwazyjnym i niedrogim, które dzięki wczesnemu ostrzeżeniu umożliwia podjęcie kroków zapobiegawczych, pomagających powstrzymać, a przynajmniej spowolnić rozwój schorzenia.

Ocena irydologiczna może być zawodna w przypadku małych dzieci (do 4 lat), u których tęczówka jeszcze nie wykształciła się ostatecznie, oraz w przypadku osób w podeszłym wieku, u których struktura tęczówki ulega zmianie i rozmyciu, a także u osób, które przebyły choroby lub urazy oczu, zmieniające wygląd lub strukturę tęczówki.

Tęczówka w komputerze

Wraz z rozwojem technik analizy komputerowej i sztucznej inteligencji irydologia wchodzi w nową fazę. Udowadnia swą skuteczność w badaniach, w których poddaje się analizie komputerowej cyfrowo przetworzone obrazy tęczówek i porównuje wyniki z danymi o stanie zdrowia badanych osób. W jednym z takich badań, przeprowadzonym w 2021 r., komputer poprawnie zdiagnozował na podstawie zdjęć tęczówki 16 spośród 20 diabetyków, 17 z 20 pacjentów z kamicą nerkową, 15 z 20 pacjentów z niewydolnością nerek, 19 z 20 pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek oraz 18 z 20 osób z grupy kontrolnej[2]. W innym badaniu, wykorzystującym algorytm doskonalenia sztucznych sieci neuronowych poprzez uczenie się na własnych błędach, system przeanalizował obrazy tęczówek 90 pacjentów i rozpoznał wczesne zaburzenia funkcjonowania serca z dokładnością 92,5%[3]. Badania dowodzące wysokiej dokładności ocen irydologicznych mogą wywalczyć im miejsce wśród uznanych technik diagnostycznych i przesiewowych. Dodatkowym atutem irydologii w erze cyfryzacji jest możliwość dokonywania – w razie potrzeby – oceny zdalnej.



Lekarze konwencjonalni też zaglądają do oka

Medycyna konwencjonalna, choć nieufna wobec irydologii, sama również wykorzystuje wiele zjawisk zachodzących w oku do diagnozowania schorzeń ogólnoustrojowych. Oto kilka przykładów.

- Żółknięcie twardówki (białka oka) jako oznaka podwyższonego poziomu bilirubiny we krwi, świadczącego

eprasa.pl 4d01ba9903

> Komputer poprawnie zdiagnozował na podstawie zdjęć tęczówki 16 spośród 20 diabetyków, 17 z 20 pacjentów z kamicą nerkową, 15 z 20 pacjentów z niewydolnością nerek, 19 z 20 pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek

o chorobach wątroby (takich jak zapalenie, marskość, stłuszczenie, nowotwór), pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych oraz zatruciach

- Obwódka starcza, czyli *arcus senilis* – szary lub biały pierścień wokół tęczówki, który zazwyczaj związany jest ze starzeniem, ale może też wskazywać na wysoki poziom cholesterolu lub miażdżycę.
- Rubeoza tęczówki, czyli przerost nieprawidłowych naczyń krwionośnych na jej powierzchni, świadczy o jej ciężkim niedotlenieniu i może wskazywać na retinopatię cukrzycową, zwężenie tętnicy szyjnej i niedokrwienie siatkówki.
- Objawy oczne w chorobach tarczycy obejmują niedomykalność powiek, rzadkie mruganie (objaw Stellwaga), opóźnienie ruchu górnej powieki, gdy gałka oczna kieruje się w dół (objaw Graefego), osłabienie zbieżności gałek ocznych (objaw Moebiusa), zwiększoną pigmentację powiek (objaw Jelinka).
- Guzki tęczówki mogą świadczyć zarówno o łagodnych zmianach, jak i o poważnych chorobach, takich jak gruźlica, kiła, stwardnienie rozsiane lub auoimmunologiczny zespół VKH.
- Pierścień Kaysera-Fleischera, czyli złocisto-brązowe przebarwienie na granicy rogówki i tęczówki, świadczy o nadmiernym magazynowaniu miedzi w organizmie, co może wskazywać na chorobę Wilsona – rzadkie genetyczne zaburzenie metabolizmu miedzi.
- Zapalenie przedniego odcinka błony naczyniowej oka, objawiające się bólem, światłowstrętem i pogorszeniem widzenia, może być oznaką zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, łuszczycowego zapalenia stawów, choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, zespołu Reitera (reaktywnego zapalenia stawów), choroby Behceta, tocznia, toksoplazmozy, sarkoidozy, a nawet trądu.
- Pogrubienie, guzki lub inne zmiany tęczówki mogą towarzyszyć białaczce.
- Cienka zielonkawo-brązowa linia pozioma w rogówce oka (linia Hudsona-Staehliego) powstaje w wyniku odkładania się żelaza, ale może nasilać się pod wpływem niektórych leków, np. hydroksychlorochiny
- Plamki Brushfielda – małe wypukłe plamki, tworzące pierścień na tęczówce, często towarzyszą zespołowi Downa, choć mogą występować też u zdrowych dzieci.
- Małe, jasnobrązowe guzki tęczówki mogą świadczyć o chorobie Recklinghausena, rzadkiej chorobie genetycznej, objawiającej się przebarwieniami skóry, łagodnymi guzkami oraz zmianami kostnymi i neurologicznymi.

Co można wyczytać z siatkówki

W nowoczesnej medycynie uwaga diagnostyków przeniosła się z tęczówki na siatkówkę oka jako źródło informacji o stanie całego organizmu. Nowe osiągnięcia techniki, takie jak skany oczu o wysokiej rozdzielczości i wykorzystanie najnowszych metod komputerowych do ich analizy, przyczyniły się do powstania nowej dziedziny badań, którą nazwano okulomiką. Zajmuje się ona analizowaniem wielkich zbiorów danych i skanów oczu przy zastosowaniu narzędzi sztucznej inteligencji w celu ustalenia stanu zdrowia pacjenta i wykrycia pojawiających się przede wszystkim w siatkówce oka biomarkerów chorób ogólnoustrojowych. Być może jest to początkiem nowej gałęzi szybkich, nieinwazyjnych i niedrogich metod diagnostycznych

Pionierzy okulomiki sformułowali nową koncepcję „okulomu" na wzór

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

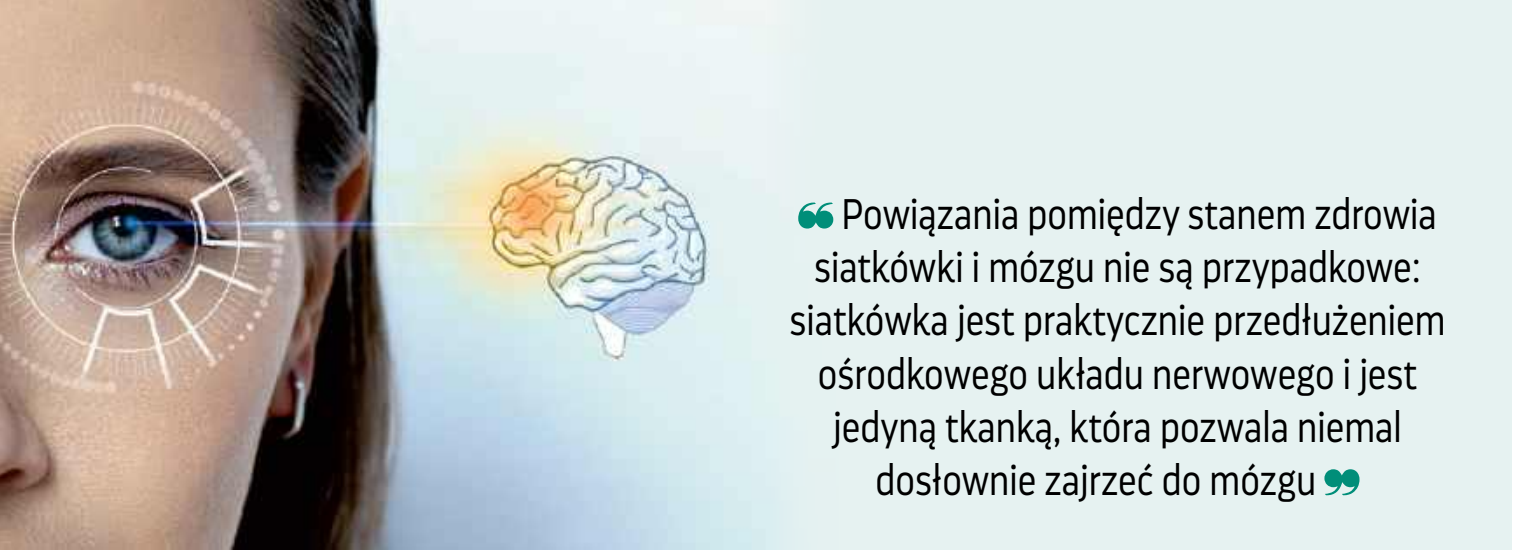
WZROK
KOMPLEKS FORTE

Wzrok Kompleks Forte to produkt zawierający opatentowany kompleks Zealutein®, który dostarcza naturalnych i stabilnych luteiny i zeaksantyny w stosunku 5:1, czyli identycznym z tym występującym w ludzkim oku. W składzie preparatu znajdują się też niezbędna do produkcji kolagenu witamina C oraz selen. Pierwiastek ten wspiera ochronę DNA, białek i lipidów przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Ponadto w kapsułce zawarto ekstrakty z miłorzębu dwuklapowego oraz borówki, które odpowiednio wpływają na krążenie krwi w mózgu i wspierają układ krążenia, a także dzięki właściwościom antyoksydacyjnym podtrzymują zdrowie oczu oraz stabilizują wytwarzanie kolagenu w gałkach ocznych. Na koniec dodatek Bioperine® (pieprz czarny) wspomaga wchłanianie składników odżywczych oraz walkę z wolnymi rodnikami.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP6-15
Kod ważny do: 30.06.2026 r.

eprasa.pl 4d01ba9903



> Powiązania pomiędzy stanem zdrowia siatkówki i mózgu nie są przypadkowe: siatkówka jest praktycznie przedłużeniem ośrodkowego układu nerwowego i jest jedyną tkanką, która pozwala niemal dosłownie zajrzeć do mózgu

„genomu", oznaczającą zbiór makro- i mikroskopowych oraz molekularnych cech oka, związanych ze stanem zdrowia, chorobami i ich przewidywaniem.

Powiązania pomiędzy stanem zdrowia siatkówki i mózgu nie są przypadkowe: siatkówka jest praktycznie przedłużeniem ośrodkowego układu nerwowego i jest jedyną tkanką, która pozwala niemal dosłownie zajrzeć do mózgu. Oceniając stan siatkówki, można w nieinwazyjny sposób dowiedzieć się dużo o zmianach naczyniowych i o stopniu uszkodzeń neurodegeneracyjnych mózgu.

Bliski związek pomiędzy okiem a ośrodkowym układem nerwowym ma swe źródło we wczesnym okresie rozwoju płodowego, gdyż pęcherzyki wzrokowe, z których później powstaje siatkówka, tęczówka i nerw wzrokowy, są wypustkami międzymózgowia, a więc praktycznie jego częścią. Nie tylko wyspecjalizowane neurony tworzące siatkówkę są odpowiednikami neuronów mózgowych, ale też unaczynienie siatkówki przypomina swą strukturą i mechanizmami unaczynienie mózgu. Siatkówka posiada własną barierę krew-siatkówka, analogiczną do bariery krew-mózg i chroniącą ją przed toksynami. Również procesy neurodegeneracyjne, takie jak stany zapalne, odkładanie się beta amyloidu lub śmierć neuronów, przebiegają w podobny sposób w siatkówce i w mózgu.

W badaniu siatkówki wykorzystuje się przede wszystkim skany koherentnej tomografii optycznej (OCT), które umożliwiają wykonywanie trójwymiarowych obrazów struktur oka z wysoką rozdzielczością. Odmianą tej techniki jest OCTA, czyli angiograficzne OCT, obrazujące sieć naczyniową siatkówki. Badania te mają szerokie zastosowanie w diagnozowaniu i leczeniu chorób oczu, ale mogą być też cennym narzędziem w diagnostyce chorób układowych, o czym przekonują ostatnie prace naukowe. Użycie sztucznej inteligencji pozwala w bardzo krótkim czasie przeanalizować wielkie ilości takich skanów, a w konfrontacji z danymi medycznymi pacjentów – ustalić charakterystyczne oznaki schorzeń układowych. Dzięki możliwościom uczenia maszynowego, pozwalającego komputerom doskonalić swe umiejętności w toku analizy zbiorów danych i automatycznie ulepszać tworzone na ich podstawie modele i algorytmy, zaawansowane systemy informatyczne są w stanie ustalić prawidłowości, których człowiek nie byłby w stanie odkryć, gdyż wyszukanie w ogromnym zbiorze danych bliżej nieokreślonego wspólnego parametru przypomina przysłowiowe poszukiwanie igły w stogu siana. Są również w stanie wychwycić oznaki i zmiany zbyt subtelne, by mógł je zaobserwować diagnostyk bez wsparcia technicznego.

Choć okulomika jest bardzo młodą gałęzią nauki – sam termin został użyty po raz pierwszy w roku 2020[4] – to odniosła już sporo sukcesów na polu prognozowania ryzyka niektórych schorzeń. Zespół badaczy brytyjskich, posługując się narzędziami sztucznej inteligencji, zidentyfikował w skanach oczu markery choroby Parkinsona[5]. Ścienienie pewnych warstw siatkówki może być wczesną oznaką tej choroby, umożliwiającą jej wykrycie nawet na 7 lat przed wystąpieniem właściwych objawów, choć nie pozwala jeszcze przewidzieć z całkowitą pewnością, czy u danej osoby choroba rzeczywiście się rozwinie. Cieńsza warstwa włókien nerwowych i zmniejsza gęstość naczyń włosowatych w siatkówce, może być też biomarkerem otępienia i choroby Alzheimera[6]. Na podstawie zmian naczyniowych siatkówki można też przewidzieć skłonność do nadciśnienia, choroby wieńcowej, udaru i cukrzycy. Grubość warstwy włókien nerwowych siatkówki może pomóc nawet we wczesnym diagnozowaniu schizofrenii i w identyfikowaniu grup ryzyka[7] tej choroby, a pewne zmiany mikronaczyniowe siatkówki są powiązane – jak stwierdzili badacze – z mniejszą empatią u młodych ludzi[8].

Podobnie jak w przypadku innych zastosowań sztucznej inteligencji, także jej użycie w okulomice budzi pewne wątpliwości natury etycznej. Obraz oka jest wysoce zindywidualizowany i stanowi chronioną informację zdrowotną, natomiast badania okulomiczne wymagają otwartego dostępu do wielkich ilości takich danych. Okulomika umożliwia też pozyskiwanie informacji o zdrowiu ogólnym pacjenta z danych zebranych w innym celu. Być może nie każdy z nas chciałby, aby przy okazji rutynowego badania oka w systemie medycznym pojawiły się dane o jego ryzyku kardiologicznym, neurologicznym, czy psychiatrycznym, które mogłyby wpłynąć negatywnie np. na warunki umowy ubezpieczeniowej. Dalszy rozwój okulomiki będzie z pewnością wymagał wprowadzenia przemyślanych regulacji chroniących prywatność pacjentów.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Chin Med. 2005;33(3):501-5
2. doi.org/10.21203/rs.3.rs-745758/v1
3. doi:10.5220/0009009402570264
4. Transl Vis Sci Technol. 2020 Feb 12;9(2):6.
5. Neurology® 2023;101:e1581-e1593
6. Alzheimer's Dement. 2023;15:e12421
7. Molecular Psychiatry (2024) 29:464–482
8. Bioengineering (Basel). 2025 Aug 22;12(9):902

eprasa.pl 4d01ba9903

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

DOBRZE WIDZIEĆ

Luteina i zeaksantyna
Beta-karoten
Astaksantyna
Kwasy omega-3

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

Ślepnąc od ekranów

Coraz więcej czasu spędzamy wpatrzeni w ekrany – pracując, ucząc się i odpoczywając – i często zdarza nam się zapominać, że nie jest to obojętne dla naszego zdrowia

Większości z nas trudno już wyobrazić sobie dzień bez korzystania z telefonu, monitora, laptopa czy tabletu. Dla wielu osób komputer lub inne urządzenie elektroniczne jest podstawowym narzędziem pracy, ale często też – podstawowym źródłem rozrywki i informacji oraz główną metodą komunikacji z ze światem. Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, jaką cenę może zapłacić za to nasz organizm. A przecież światło ekranów może nie tylko poważnie szkodzić oczom, ale także zaburzać sen, przyspieszać starzenie i oddziaływać negatywnie na układ nerwowy i psychikę.

Zespół suchego oka

Jedną z najczęstszych dolegliwości osób spędzających długi czas przed ekranem jest zespół suchego oka, czyli niedostateczne nawilżanie powierzchni gałki ocznej, objawiające się uczuciem suchości i pieczenia, podobnym do tego, jakie wywołuje obecność ciała obcego pod powieką, a także zaczerwienieniem i zmęczeniem oczu oraz rozmytym obrazem i światłowstrętem. Długotrwałe wpatrywanie się w ekrany powoduje zmniejszenie częstotliwości mrugania oraz częste mruganie z niepełnym zamknięciem oczu, co zmniejsza ilość sygnałów stymulujących gruczoły łzowe do wydzielania łez i pogarsza rozprowadzanie łez na powierzchni oka. Film łzowy staje się mniej stabilny i łatwiej wysycha, a w składzie łez zwiększa się m.in. stężenie cytokin prozapalnych. Gdy stan taki utrzymuje się przez dłuższy czas, może prowadzić do zmian nieodwracalnych, a przede wszystkim do przewlekłego bólu. Badania pokazują, że nawet dość krótkie codzienne używanie ekranów (1-2 godziny) może przyczyniać się do rozwoju objawów zespołu suchego oka[1].

Zespół widzenia komputerowego

Zespół suchego oka stanowi też część szerszego zaburzenia wzroku, znanego jako zespół widzenia komputerowego lub cyfrowe zmęczenie oczu, a będącego skutkiem długotrwałego korzystania z ekranów elektronicznych. Poza wymienionymi wyżej objawami cechują go też takie problemy z widzeniem jak widzenie podwójne lub nieostre oraz trudności z akomodacją wzroku (dostosowaniem do ostrego widzenia

eprasa.pl 4d01ba9903

> Intensywne i długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych (nierzadko kilku jednocześnie) może doprowadzić do przeciążenia sensorycznego w wyniku nadmiernej stymulacji zmysłów

obiektów w różnej odległości). Występowaniu tych dolegliwości sprzyja niewłaściwe oświetlenie miejsca pracy przy ekranie, nadmierna ekspozycja na światło niebieskie, zbyt bliska pozycja głowy względem ekranu oraz zbyt duża jasność ekranu. Dolegliwościom oczu i zaburzeniom widzenia często towarzyszą też bóle głowy, szyi, pleców i barków, będące skutkiem nieergonomicznej pozycji pracy przy komputerze.

Uszkodzenia siatkówki

Wytwarzane przez ekrany i diody LED światło niebieskie może bezpośrednio uszkadzać fotoreceptory, czyli wyspecjalizowane komórki siatkówki, przetwarzające promienie świetlne w sygnały nerwowe, a czyni to na kilka sposobów. Niebieskie światło powoduje zwiększone wydzielanie cytokin prozapalnych w komórkach nabłonka barwnikowego siatkówki, chroniących i odżywiających fotoreceptory. Zwiększa też aktywację i migrację komórek odpornościowych, nasilając stan zapalny, czego nie obserwuje się w przypadku światła białego[2]. Kluczowym mechanizmem szkód wyrządzanych przez niebieskie światło jest wytwarzanie reaktywnych form tlenu, powodujących uszkodzenia oksydacyjne i zmniejszających żywotność komórek siatkówki w wyniku zwiększonego utleniania lipidów. Ekspozycja na takie światło może sprzyjać nekroptozie komórek, czyli zaprogramowanej martwicy, w której – w odróżnieniu od apoptozy – śmierć komórek wywołuje stan zapalny. Nadmiernemu nasileniu ulegają także procesy autofagii, czyli rozkładu i usuwania zbędnych lub uszkodzonych fragmentów komórek. Dotyczy to przede wszystkim mitochondriów, które przy wyższej intensywności niebieskiego światła mają skłonność do niewydolności i rozpadu. Zmiany wywoływane przez niebieskie światło zwiększają ryzyko rozwoju związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) – choroby nieodwracalnie uszkadzającej centralny obszar siatkówki, odpowiadający za ostrość widzenia.

Krótkowzroczność

Długotrwałe korzystanie z ekranów mogą przyczyniać się do rozwoju krótkowzroczności. Choć w występowaniu tej wady wzroku istotną rolę

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

OKO
NAWILŻENIE

Suplement diety Oko nawilżenie Singularis Superior zawiera w składzie opatentowany i przebadany ekstrakt z jagód *Aristotelia chilensis* MaquiBright®, mikrokapsułkowany olej z sardeli i sardynek bogaty w kwasy EPA i DHA. Suplement zawiera także witaminę C i Bioperine®, czyli ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych. Witamina C przyczynia się do ochrony składników komórkowych przed uszkodzeniem oksydacyjnym i pomaga w regeneracji zredukowanej formy witaminy E. Kwasy omega-3 (EPA i DHA) wpływają na zdrowie oraz prawidłowe funkcjonowanie oczu w tym również ich nawilżenie.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP6-15
Kod ważny do: 30.06.2026 r.

eprasa.pl 4d01ba9903

odgrywają predyspozycje genetyczne, to jednak oddziaływanie cyfrowych ekranów może znacznie przyspieszyć jej postęp. W krótkowzroczności promienie świetlne skupiane są przed siatkówką zamiast na niej, co sprawia, że obiekty bliskie widziane są ostro, natomiast dalsze rozmywają się. Praca z ekranami wymaga długotrwałego ogniskowania wzroku na bliskich przedmiotach, co może prowadzić do tzw. skurczu akomodacyjnego mięśnia rzęskowego, odpowiedzialnego za zmiany kształtu soczewki i jej akomodację. Początkowo zjawisko to jest przejściowe i odwracalne, jednak po pewnym czasie skurcz mięśnia może nabrać cech trwałych i oczy przystosują się do widzenia bliskiego kosztem dalekiego. Szczególnie groźne jest to zjawisko u dzieci i młodzieży, których narządy wzroku rozwijają się i rosną (gałki oczne rosną do 21 roku życia), a używanie ekranów zwiększa ryzyko trwałych zmian akomodacji. Potwierdzono to m.in. w retrospektywnym badaniu wzroku dzieci i młodzieży podczas pandemii Covid-19, gdy zmuszone były one do długotrwałego korzystania z ekranów w wyniku wprowadzenia zdalnego nauczania. Po okresie zamknięcia w domach u wszystkich 80 uczestników badania stwierdzono przesunięcie akomodacji w kierunku bliskowzroczności. Dotyczyło to także tych dzieci, które nie miały rodzinnej historii krótkowzroczności[3].

W niebieskiej poświacie

Światło niebieskie wytwarzane jest zarówno przez źródła naturalne, jak i sztuczne. Największym źródłem naturalnym jest słońce, a zawartość niebieskiego spektrum w jego świetle zmienia się w ciągu dnia, osiągając maksimum w południe, a znacznie mniejsze wartości – o świcie i przed zachodem słońca. Nasz wewnętrzny zegar dobowy zsynchronizowany jest z tymi wahaniami, a najwyższy poziom światła niebieskiego odpowiada (a przynajmniej powinien odpowiadać) okresowi naszej największej aktywności dziennej. Problemy zaczynają się wtedy, gdy nasz wzrok odbiera światło niebieskie ze sztucznych źródeł w czasie, gdy organizm powinien już

Suplementy dla zdrowia oczu

Jeżeli musisz spędzać dużo czasu przed ekranem, bierz suplementy, które pomogą Ciochronić oczy przed jego szkodliwym wpływem. **Luteina i zeaksantyna** to rozpuszczalne w tłuszczach przeciwutleniacze z grupy ksantofilów (podgrupy karotenoidów). Znaleźć je można w ciemnozielonych warzywach liściastych i w żółtkach jaj, a zeaksantynę także w pomarańczowych i żółtych owocach i warzywach, np. w dyni, cukinii (ze skórką) i pomarańczach. Codzienna suplementacja 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny przez 6 miesięcy może chronić przed zespołem suchego oka dzięki zwiększaniu produkcji łez. Karotenoidy te występują w dużym stężeniu w plamce żółtej, działając jak wewnętrzny filtr, chroniący ją przed szkodliwym wpływem niebieskiego światła i uszkodzeniami fotoreceptorów.. Hamują kaskadę cytokin prozapalnych i produkcję wolnych rodników[1].
Astaksantyna, ksantofil o silnym działaniu przeciwutleniającym, zmniejsza produkcję reaktywnych form tlenu i innych wolnych rodników. Stabilizuje też potencjał błon mitochondrialnych i zwiększa produkcję białka hamującego apoptozę komórek. Chroni oczy przed zmęczeniem i przed uszkodzeniami spowodowanymi przez niebieskie światło LED, a także przed degeneracją fotoreceptorów pod wpływem białego światła fluorescencyjnego[2].
Kwasy tłuszczowe omega-3 łagodzą objawy zespołu suchego oka, poprawiają stabilność filmu łzowego i zwiększają produkcję łez[3].
Ekstrakt z jagód maqui z patagońskiego drzewa *Aristotelia chilensis* obfituje w przeciwzapalne i przeciwutleniające antocyjaniny, które mogą znacząco zmniejszać zmęczenie i dyskomfort oczu dzięki stymulowaniu wydzielania łez[4].
Witamina D odgrywa bardzo istotna rolę w modulowaniu stanu zapalnego i reakcji immunologicznych na powierzchniach oka, a jej niedobór wiąże się z podwyższonym ryzykiem zespołu suchego oka[5]. Ułatwia proliferację i różnicowanie komórek nabłonka rogówki, wzmacniając funkcjonowanie bariery nabłonkowej, a także reguluje wchłanianie wapnia, co ma znaczenie dla funkcji wydzielniczych gruczołów łzowych
Koenzym Q10 odgrywa kluczową rolę w łańcuchu oddechowym w mitochondriach i w produkcji ATP, będącego źródłem energii dla komórek, a także ma silne działanie przeciwutleniające. Dzięki hamowaniu produkcji wolnych rodników i ochronie komórek nerwowych siatkówki może spowalniać postęp takich chorób jak związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, jaskra i retinopatia cukrzycowa[6].
Cynk i selen zmniejszają ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, z kolei miedź poprawia trwałość naczyń krwionośnych oka przez wzmocnienie wiązań kolagenowych. Selen znajdziesz w rybach i owocach morza oraz pestkach dyni; cynk – w jajkach i pieczywie pełnoziarnistym; a miedź w awokado, orzechach, owocach morza, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych, kaszach i ostrygach.
***Lactobacillus paracasei* KW3110** to szczep bakterii probiotycznych zapobiegający wywoływanemu przez niebieskie światło stanowi zapalnemu, degeneracji i śmierci pigmentowych komórek nabłonka siatkówki i skutecznie zmniejszający zmęczenie oczu spowodowane używaniem ekranów[7]. Jako jedyny z probiotyków został przebadany pod kątem ochronnego wpływu na siatkówkę oka.
Zielona herbata w postaci naparu lub ekstraktu w kapsułkach może chronić komórki siatkówki przed uszkodzeniami wywołanymi przez niebieskie światło. Jej najważniejszy składnik czynny, galusan epigallokatechiny (EGCG), zwiększa aktywność enzymów przeciwutleniających i hamuje aktywność kaspazy-3, jednego z enzymów decydujących o apoptozie komórek[8].

BIBLIOGRAFIA
1. Front. Nutr. 12:1522302.
2. Mar. Drugs 2020, 18, 387
3. Cornea. 2019 May;38(5):565-573
4. Indian J Ophthalmol. 2023 Apr;71(4):1613-1618.
5. PLoS ONE 2016, 11, e0147847
6. Current Medicinal Chemistry, 2017, 24, 1-11
7. Nutrients. 2018 Aug 9;10(8):1058
8. Life Science Journal, 11(4), 424-429

eprasa.pl 4d01ba9903

> Produkcja melatoniny jest silnie uzależniona od oświetlenia: ciemność stymuluje szyszynkę do jej wydzielania, podczas gdy każde światło – ale przede wszystkim światło niebieskie – blokuje jej produkcję

zmniejszać aktywność i przygotowywać się do snu. W świetle emitowanym przez tradycyjne żarówki żarowe udział światła niebieskiego jest bardzo niski, natomiast wysoki jest udział światła czerwonego. Niestety, zupełnie inaczej jest w przypadku diod LED, które już w roku 2019 stanowiły blisko połowę źródeł światła na świecie, a do roku 2030 według przewidywań będą stanowić ponad 87% wszystkich źródeł światła[4]. Wprawdzie aktualne standardy i regulacje prawne zapewniają nas, że zarówno oświetlenie LED, jak i ekrany urządzeń elektronicznych emitują bezpieczne światło, ale nie uwzględniają one efektu kumulacji, który pojawia się, gdy jesteśmy narażeni na oddziaływanie światła niebieskiego przez długie godziny każdego dnia i często także do późnej nocy.

Zaburzenia snu

Decydującą rolę w regulowaniu rytmu dobowego i schematu snu odgrywa produkowana przez szyszynkę melatonina – hormon, który wiążąc się z odpowiednimi receptorami w mózgu, powoduje obniżenie temperatury ciała, uspokojenie i rozluźnienie, a także zmniejszenie wydzielania kortyzolu, co umożliwia łatwe zasypianie. Produkcja melatoniny jest silnie uzależniona od oświetlenia: ciemność stymuluje szyszynkę do jej wydzielania, podczas gdy każde światło – ale przede wszystkim światło niebieskie – blokuje jej produkcję. Korzystanie z ekranów przed snem zaburza rytm dobowy, utrudnia i opóźnia zasypianie, zwiększa poranną senność i pogarsza jakość snu i powoduje zmęczenie następnego dnia[5]. Efekty te są szczególnie silne i szkodliwe u dzieci i młodzieży. Niestety, jak stwierdzili badacze ze Stanów Zjednoczonych, nawet małe dzieci,

REKLAMA

Ukojenie dla suchych i wrażliwych błon śluzowych

Suchość pochwy i suchość oczu to tylko niektóre z dolegliwości, których kobiety zwykle doświadczają przed, w trakcie i po menopauzie.
Bio-Omega 7 od Pharma Nord to formuła opracowana specjalnie, aby wspomóc utrzymanie zdrowej i dobrze nawilżonej błony śluzowej na tym etapie życia.

Bio-Omega 7 zawiera ekstrakt SBA24, który jest wytwarzany zarówno z jagód, jak i nasion rokitnika, aby zapewnić optymalne połączenie składników odżywczych. Rokitnik zwyczajny jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy A występującym w przyrodzie. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu błon śluzowych, a także skóry i wzroku.

- Udokumentowany naukowo.
- Odpowiedni dla wegetarian i wegan.
- Z witaminą A, która wspiera prawidłową kondycję skóry, wzrok i błony śluzowe.

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

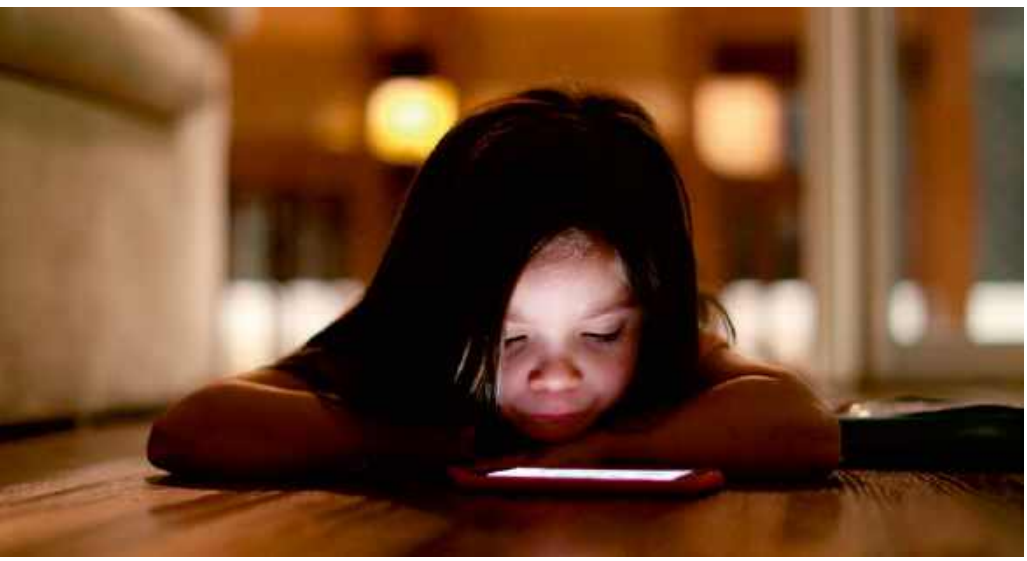
Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

Jak zmniejszyć szkodliwy wpływ ekranów

- **Zmniejsz jasność ekranu.** Nowe urządzenia i monitory ustawione są często fabrycznie na maksymalną jasność. Jej zmniejszenie pomoże unikać nadmiernego zmęczenia oczu. Ustaw też kontrast ekranu na 60-70%. W większości ekranów istnieje również możliwość dostosowania temperatury barw wyświetlacza. Jednym ze sposobów jest ustawienie wyświetlania nocnego, nadającego ekranowi cieplejszy odcień. Postaraj się znaleźć takie ustawienie kolorów, przy którym Twoje oczy będą czuły się najbardziej komfortowo.
- **Dbaj o prawidłową pozycję przy komputerze.** Środek ekranu powinien znajdować się około 10-15 stopni poniżej linii oczu (co na ogół oznacza, że górna krawędź monitora znajduje się na wysokości oczu). Odległość oczu od monitora powinna wynosić 50-60 cm, natomiast odległość oczu od ekranu tabletu lub telefonu - 30-50 cm. Jeśli masz trudności z przeczytaniem tekstu, powiększ czcionkę, zamiast pochylać się ku ekranowi.
- **Zainstaluj dodatkowe oświetlenie.** Ekran cyfrowy nie powinien nigdy być jedynym źródłem światła w pomieszczeniu, gdyż ostry kontrast świetlny bardzo męczy oczy. Najlepiej, gdy dodatkowe światło dochodzi z góry lub zza Twoich pleców. Jego źródło nie powinno znajdować się na wprost oczu. Należy też ustawić je tak, by nie wytwarzało odbić i błysków na ekranie.
- **Rób przerwy.** Powszechnie zalecaną zasadą jest reguła 20 x 20 x 20, oznaczająca, że co 20 min należy zrobić 20-sekundową przerwę, kierując wzrok na obiekty oddalone o 20 stóp (6 metrów). Gdy patrzymy w dal, zmienia się ogniskowa soczewek oczu, a sterujące nią mięśnie rzęskowe rozluźniają się.
- **Pamiętaj o mruganiu.** Podczas mrugania łzy rozprowadzane są na powierzchni gałki ocznej, nawilżając ją i odżywiając, co zapobiega rozwojowi stanu zapalnego i zespołu suchego oka. Gdy wpatrujemy się w ekran, częstotliwość mrugania może zmniejszać się nawet o 60%, dlatego należy wyrobić w sobie nawyk świadomego mrugania, a co pewien czas zamykać oczy na kilka sekund. Naklej na monitorze karteczkę, która będzie Ci o tym przypominać.
- **Używaj filtrów.** Gdy pracujesz przy komputerze, zakładaj specjalne okulary komputerowe z filtrem niebieskiego światła lub zainstaluj na ekranie monitora filtr blokujący nadmiar niebieskiego światła.
- **Wyłączaj wszystkie urządzenia elektroniczne na co najmniej godzinę przed snem.** Pozwoli to zwiększyć wydzielanie melatoniny i uspokoić mózg, co ułatwi zaśnięcie i poprawi jakość snu.

szczególnie w środowiskach miejskich o niskich dochodach, mają niemal nieograniczony dostęp do urządzeń mobilnych i korzystają z nich regularnie już w wieku 2 lat, a większość z nich dostaje swoje własne urządzenie przed ukończeniem 4 roku życia i potrafi się nim swobodnie posługiwać bez pomocy dorosłych[6]. Dorośli z kolei chętnie wyręczają się takimi urządzeniami, by dzieci nie przeszkadzały im w obowiązkach domowych i w odpoczynku, a także – by zasypiały bez asysty opiekunów. Nam pozostaje jedynie żywić nadzieję, że zjawiska obserwowane za oceanem nie dotyczą jeszcze naszego społeczeństwa.



Skóra coraz starsza

Światło niebieskie oddziałuje na skórę podobnie jak promieniowanie UV, a ma nawet zdolność głębszego w nią wnikania. Powoduje wytwarzanie reaktywnych form tlenu, wywołujących uszkodzenia oksydacyjne komórek i ich DNA, co przyspiesza tzw. fotostarzenie skóry. Pod wpływem światła niebieskiego zaburzona zostaje synteza kolagenu i nasila się degradacja włókien kolagenowych i elastynowych, co prowadzi do zmniejszenia jędrności i elastyczności skóry, osłabia jej zdolność regeneracji, przyspiesza powstawanie zmarszczek i sprzyja wysuszaniu. Światło niebieskie zwiększa też aktywność metaloproteinaz, czyli enzymów rozkładających składniki macierzy zewnątrzkomórkowej[7]. Pełnią one ważną rolę w procesach przebudowy tkanek (np. w gojeniu ran), ale gdy ich aktywność wykracza ponad normę, powoduje degradację składników strukturalnych skóry, a także uwalnianie cytokin prozapalnych.

Cyfrowe wypalenie

Intensywne i długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych (nierzadko kilku jednocześnie) może doprowadzić do przeciążenia sensorycznego w wyniku nadmiernej stymulacji zmysłów. Zjawisko to otrzymało już nawet specjalną nazwę: „wypalenie cyfrowe", oznaczającą stan wyczerpania fizycznego i umysłowego, spowodowany nadmiernym korzystaniem z technologii cyfrowych, a objawiający się ciągłym uczuciem zmęczenia, brakiem energii, trudnościami z kon-

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Ophthalmol. 2022 Jun;100(4):357-375
2. Front. Aging Neurosci. 16:1509434
3. Med Hypothesis Discov Innov Ophthalmol. 2023 Dec;12(2):90-7.
4. https://www.statista.com/topics/1144/led-lighting-in-the-us/?srsltid=AfmBOoq1v9sj5CoCFAIBAkWFVqpmR2orsHiYDaGOBVcnxgkdw0puwTJV
5. Physiol Rep, 6 (10), 2018, e13692
6. Pediatrics. 2015 Dec;136(6):1044-50
7. Forum Dermatologicum, vol. 12, e05026002, doi:10.5603/fd.109192
8. BMC Public Health. 2024 Oct 7;24(1):2686
9. JAMA Pediatr. 2023 Mar 1;177(3):311-318

eprasa.pl 4d01ba9903

Kwasy omega-7 w walce z syndromem suchego oka

Dolegliwość ta charakteryzuje się uczuciem piasku w oku i objawia się łzawieniem, niewyraźnym widzeniem, pieczeniem, zapaleniem i zaczerwienieniem. Do jej rozwoju przyczynia się rosnące wykorzystanie ekranów cyfrowych[1]. Dlatego też zespół suchego oka jest jednym z najczęstszych powodów konsultacji w okulistyce.

W podwójnie ślepym randomizowanym równoległym badaniu przeprowadzonym z udziałem 86 osób z zespołem suchego oka, które przez 12 tygodni otrzymywały oparty na oleju z rokitnika suplement kwasów omega-7 – SBA24 (2 g dziennie) lub placebo, zaobserwowano niższą osmolarność filmu łzowego oraz zmniejszenie pieczenia i zaczerwienienie oka. Zdaniem uczonych wynika to z faktu, że dzięki suplementacji zwiększył się skład kwasów tłuszczowych w filmie łzowym, co znacznie zmniejszyło dolegliwości[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Ophthalmol. 2007 Mar;143(3):409-15; Am J Manag Care. 2008 Apr;14(3 Suppl):S79-87
2. J Nutr. 2010 Aug;140(8):1462-8

centracją, zaburzeniami snu i problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk lub drażliwość. Pokrewnym zjawiskiem jest „cyfrowa anhedonia", czyli niezdolność do odczuwania przyjemności poza światem cyfrowym. Bodźce płynące do nas z mediów elektronicznych są tak intensywne, natarczywe i atrakcyjne, że mogą pozbawić nas umiejętności czerpania radości ze zdarzeń w świecie realnym. Szczególnie dotkliwie przejawiają się te zjawiska u dzieci i młodzieży, gdyż mogą powodować nasilenie objawów zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i ADHD[8]. Jak wykazano w jednym z badań, u dzieci, które korzystają z urządzeń z ekranami cyfrowymi przed ukończeniem 2 lat zmienia się aktywność kory mózgowej, co potwierdzają badania EEG[9].. Pogarszają się funkcje poznawcze i wykonawcze, a także zdolność skupiania uwagi, co może przekładać się na późniejsze trudności w nauce.

Negatywne oddziaływanie ekranów urządzeń elektronicznych można łagodzić, stosując kilka podstawowych zasad ich użytkowania (patrz ramka), ale najskuteczniejszą z nich nadal pozostaje ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem do niezbędnego minimum.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 4d01ba9903

Białko, które umie oszukać czas

Z Anną Pikurą, właścicielką firmy biokosmetycznej oraz klinik kosmetycznych we Wrocławiu i Krakowie rozmawiamy o tym, czym różni się aktywny kolagen od masowo sprzedawanych produktów o naukowych odkryciach, które omal nie zniknęły z rynku, oraz o fascynującej historii walki o zdrowie i urodę

OCL: Zacznijmy od tego, jak rozpoczęła się Pani historia zawodowa. To niecodzienne, że socjolożka otwiera firmę biokosmetyczną. Jak do tego doszło?

Anna Pikura: Chcę podkreślić temat mojej pracy magisterskiej – pisałam o kanonach piękna na przestrzeni dziejów, a wynikało to z mojej pasji do piękna. Wykształcenie socjologiczne to niejako efekt uboczny moich poszukiwań drogi zawodowej. Zaraz po maturze, gdy koledzy pojechali wypoczywać po maturalnych wysiłkach, ja pojechałam pracować, do Niemiec. Ciężka harówka w McDonaldzie! Wróciłam na studia prawnicze, ale wkrótce doszłam do wniosku, że kariera prawnicza, to nie mój temperament, znów więc poszłam do pracy.

W jednym z miejsc zatrudnienia moje zadanie polegało na siedzeniu w recepcji, a że nie lubię siedzieć bezczynnie, za radą kolegi, studenta socjologii, przygotowałam się do egzaminu, zdałam i cały czas pracując, ukończyłam te studia. Pod koniec studiów zapisałam się na podyplomowe studium z zarządzania i zaraz po jego ukończeniu założyłam firmę. Początkowo luksusową odzieżową, ponieważ w jeszcze innym miejscu zatrudnienia zdobyłam sporą wiedzę z tej branży, ledwie jednak wystartowałam, dobry znajomy zwrócił mi uwagę na artykuł o kolagenie aktywnym biologicznie.

I tak się to zaczęło. Dziedzina kosmetologii była mi zresztą od dawna bliska, zainteresowanie urodą wpoiła mi mama, która regularnie prowadzała mnie do kosmetyczki i do fryzjera, jako dziecko miałam nawet własną toaletkę!

OCL: Co tak zafrapowało Panią zaraz na początku w kolagenie aktywnym biologicznie, że zdecydowała się Pani wystartować od mało znanego produktu?

Anna Pikura: Chyba właśnie to, że był on mało znany, a zdecydowanie zasługiwał na rozpropagowanie. Artykuł, który wówczas przeczytałam, zwracał uwagę na to, że polskim uczonym udało się osiągnąć przełom i uzyskać kolagen w postaci aktywnej. To zupełnie coś innego niż popularny kolagen w kosmetykach czy kapsułkach, napojach typu fitness, które zawierają już tylko produkty rozpadu tego białka, ponieważ jest ono zbyt delikatne, by wytrzymać standardowe procedury chemiczne czy typowy proces produkcyjny. Skontaktowałam się z twórcami tej metody, okazało się, że prowadzą oni od pewnego czasu badania nad jego eksperymentalnym stosowaniem w medycynie i uzyskują obiecujące efekty. Jednocześnie przeprowadzono niezbędne badania dopuszczające kolagen aktywny do zastosowań jako kosmetyk i suplement diety. W ten sposób stał się on dostępny w sprzedaży dla każdego, a rezultaty uzyskiwane w badaniach przez twórców tej metody – prof. Józefa Przybylskiego i jego żonę dr n. med. Krystynę Siemaszko-Przybylską – pozwalały przewidywać, że znakomicie sprawdzi się jako kosmetyk.

OCL: Kolagen zainteresował Panią do tego stopnia, że aż napisała Pani wraz z Aleksandrą Czwojdrak książkę o nim. Proszę powiedzieć,

eprasa.pl 4d01ba9903

czemu to białko Pani zdaniem zasługuje na taką uwagę?

Anna Pikura: Gdy przeciętny człowiek słyszy słowo „kolagen", zazwyczaj kojarzy mu się ono z produktami typu fitness czy kremami do rąk albo do twarzy. A przecież kolagen to najpotężniejszej białko w naszym organizmie! To on tworzy podporę dla wszystkich naszych narządów i tkanek. Niezależnie od tego, czy mówimy o skórze, czy o kościach, czy o naczyniach krwionośnych, narządach płciowych, oczach, dziąsłach, organach wewnętrznych, w tym nawet mózgu i sercu – kolagen wszędzie tam spełnia istotną, często wręcz podstawową rolę. I jest inteligentny, umie dostosować się do każdej tkanki! Jednak zaczyna nam go powoli ubywać już od 25. r.ż., a w przypadku chorób jego deficyty pojawiają się jeszcze szybciej. Czym grożą, to najlepiej widać na naszej skórze, która zawiera wyjątkowo dużą jego ilość, bo nawet do 80% suchej masy. Dlaczego z wiekiem skóra wiotczeje, traci elastyczność, przybywa nam zmarszczek, staje się coraz bardziej sucha? Ponieważ ubywa nam kolagenu! Skóra traci jędrną podporę, traci też nawodnienie, ponieważ kolagen jest silnie wodochłonny. Analogicznie przedstawia się sprawa z innymi narządami i tkankami – gdy z wiekiem tracą coraz więcej kolagenu, funkcjonują coraz gorzej.

OCL: Czyli to dlatego państwo Przybylscy tak zainteresowali się tym białkiem?

Anna Pikura: Tak. Dr Przybylska jako ginekolog-endokrynolog przewidywała, że uzyskanie kolagenu w postaci aktywnej, czyli takiej, w jakiej występuje on w naszym ustroju, mogłoby bardzo wspomóc terapię jej pacjentek, ponieważ byłby w stanie podjąć swoje funkcje w organizmie. Państwo Przybylscy uważali, że kolagen w takiej postaci mógłby odegrać przełomową rolę również w innych dziedzinach medycyny, na przykład w kardiologii.

Uznałyśmy z moją koleżanką, wówczas dziennikarką, że to ważny temat i trzeba o tym napisać. Niestety, akurat wtedy kolagen aktywny biologicznie stał się przedmiotem „wojen" i musiałyśmy odłożyć publikację tej książki, nie wiedząc, jakie będą jego dalsze losy. Powróciłyśmy do tematu po 20 latach, przez ten czas przybyło sporo nowego materiału. Niestety konstatujemy z żalem, że badania zapoczątkowane przez państwa Przybylskich i prowadzone wówczas także m.in. przez prof. Ryszarda Glinkę i innych naukowców nie są chyba kontynuowane, choć dostrzegłyśmy pewne światełka w tunelu.

OCL: O czym jest książka „Kolagen i ja"? Czy jest to lektura dla każdego czytelnika?

Anna Pikura: Na pewno jest to książka dla każdego zainteresowanego własnym zdrowiem i urodą czy zdrowiem i urodą najbliższych. Opowiada o kolagenie, o roli, jaką spełnia on w naszym organizmie. I jednocześnie opowiada o nas – o tym, co się dzieje, gdy zaczyna go nam brakować, o tym, co może się stać, gdy zaczniemy go stosować w postaci właśnie kolagenu aktywnego biologicznie. W książce zawarłyśmy relacje osób, które stosowały i stosują kolagen aktywny biologicznie dostępny na rynku, czyli do zastosowań kosmetycznych. Daje on niewątpliwe rezultaty kosmetyczne, nie brakuje jednak zaskakujących doniesień o nieoczekiwanych rezultatach, jeśli chodzi o komfort życia, jak np. sprawność ruchowa. Niestety badania medyczne nad kolagenem aktywnym biologicznie zostały przerwane na wiele lat, w dość sensacyjnych okolicznościach, jak dowiedzą się czytelnicy książki. Wobec tego nie możemy sobie pozwolić na sugerowanie leczenia ani deklarowanie, komu i w jakim stopniu pomoże kolagen aktywny biologicznie. Jak jednak wynika z samej liczby przesyłanych nam opinii, bywa, że kolagen stosowany kosmetycznie sprawia nieraz miłe niespodzianki. Informacje naukowe przeplatają się więc w książce z opisem ludzkich losów.

Wymiar „ja" w naszej książce to również historia odkrycia metody pozyskiwania kolagenu aktywnego biologicznie – opowieść o pełnej poświęcenia, pracy naukowej prof. Przybylskiego i jego żony, o „wojnach kolagenowych", które o mały włos sprawiły, że kolagen aktywny zniknąłby z rynku, a także o tym, jak przecinały się ścieżki różnych osób na drodze kolagenu do naszych rąk.

Starałyśmy się tę książkę dokumentować odniesieniami do badań naukowych, zarówno nad kolagenem jako takim, jak i nad kolagenem aktywnym biologicznie oraz popularnym „kolagenem", czyli produktami jego rozpadu. Zrecenzowali ją wybitni uczeni, a także znane postacie naszej sceny kulturalnej, które wypróbowały na sobie kolagen aktywny biologicznie i postanowiły o tym napisać.

OCL: Czy to prawda, że Pani prywatna historia choroby i zdrowienia związana jest z kolagenem?

Anna Pikura: Rozpoczynałam moją przygodę z kolagenem jako osoba młoda, zaraz po studiach, choć więc na początek wypróbowałam go na sobie, to trudno mi było wówczas dostrzec jego walory kosmetyczne na mojej skórze. Przekonały mnie raczej relacje osób, u których stosowano go eksperymentalnie, ponieważ obserwowano spektakularne rezultaty, jak np. eliminację dużych mięśniaków macicy – pacjentka ta miała już zaplanowany zabieg jej wycięcia! Gdy zajęłam się dystrybucją kolagenu aktywnego biologicznie, wkrótce zaczęli dzwonić do mnie klienci i opowiadać o zaobserwowanych

eprasa.pl 4d01ba9903

rezultatach. Upewniało mnie to, że dokonałam dobrego wyboru.

Jednak również u siebie po jakimś czasie zaobserwowałam zaskakujący efekt – poprawił mi się wzrok! Od szkoły podstawowej nosiłam okulary, potem były to szkła kontaktowe. Stosując od jakiegoś czasu kolagen, w pewnej chwili stwierdziłam, że gorzej widzę. Okulistka po badaniu ustaliła, że potrzebuję słabszych soczewek, zaczęłam więc nosić słabsze. Po pewnym czasie zjawisko powtórzyło się. Dzisiaj nie potrzebuję już żadnych soczewek, choć jestem o ponad 20 lat starsza!

OCL: W Pani ofercie znajduje się kilka rodzajów kolagenu. Dlaczego? Czym powinnyśmy się kierować, sięgając po nie?

Anna Pikura: Kolagen aktywny biologicznie jest pozyskiwany metodą hydratacji ze skór ryb. Jest to zawsze ten sam kolagen, ale pochodząc z różnych obszarów tkanki, zawiera zróżnicowaną ilość naturalnej melaniny. Im ciemniejszy, tym jest jej więcej. Moja oferta obejmuje kolagen biały, bez melaniny, szary, z jej przeciętną zawartością, oraz grafitowy, zawierający jej najwięcej. Kolagen biały jest polecany szczególnie do skóry twarzy, można go również stosować na okolice oczu, gdzie nie tylko będzie zwalczał zmarszczki, ale jak pokazuje przykład nie tylko mój, ale i mojej koleżanki oraz innych osób, być może zaobserwujemy nieoczekiwany wpływ na nasz wzrok. Jak u jednej z moich klientek, pani Małgorzaty, która dużo pracuje przy komputerze i stosowała kolagen jako kosmetyk na twarz i powieki. Zauważyła po jakimś czasie, że choć nadal pracuje dużo, to oczy się już tak nie męczą, są – jak to określiła – „chronione, dobrze odżywione". Można go także stosować na dziąsła. Kolagen szary polecam szczególnie do ciała, na okolice stawów i kości oraz tam, gdzie występują problemy z naczyniami krwionośnymi, jak żylaki czy pajączki. Kolagen grafitowy jest znakomity na skórę głowy, a także do dłoni i stóp. Oprócz tego mamy szczególne formy kolagenu z dodatkiem witamin – kolagen Plus z witaminą A, zaprojektowany szczególnie do pielęgnacji skóry twarzy, oraz kolagen intymny dla pań z witaminami A i E. Jest też kolagen liofilizowany w kapsułkach jako suplement diety. Chwalą go sobie zwłaszcza klienci z problemami stawowymi, a także innymi problemami zdrowotnymi, ponieważ działa on od środka.

OCL: Jest Pani autorką koncepcji nowej kultury urody. Na czym ona polega?

Anna Pikura: Inspiracją stały się dla mnie z jednej strony kolagen, a z drugiej… życie. Wkrótce po rozpoczęciu dystrybucji kolagenu postanowiłam stworzyć Kliniki Odnowy Kolagenowej w paru miastach Polski, specjalistom zleciłam opracowanie naturalnych zabiegów i masaży. Gdy wybuchły „wojny kolagenowe" i dostęp do kolagenu stał się utrudniony, zaproponowałam klientom nową ofertę – serię unikalnych, luksusowych biokremów botanicznych, skomponowanych zupełnie inaczej niż kremy obecne dotąd na rynku, bo bez udziału składników ropopochodnych i przy minimalnej bądź żadnej zawartości tzw. chemii. Seria się poszerzała, dochodziły dodatkowe produkty, jak czysty kwas hialuronowy w maksymalnym dopuszczalnym w kosmetologii stężeniu czy hydrolat różany, oraz nowe zabiegi. Wkrótce zresztą kolagen już na stałe powrócił do oferty. Cechą tych wszystkich produktów była absolutna naturalność oraz realne działanie, a nie typowe doraźne maskowanie defektów urody.

Nasze salony zmieniły nazwę na Kliniki Anna Pikura, ponieważ oferta obejmowała już nie tylko kolagen, ale całe spektrum produktów kosmetycznych i zabiegów podobnie jak on naturalnych, nieinwazyjnych, łagodnych dla skóry, a jednocześnie przynoszących długofalowe, a nie tylko krótkotrwałe efekty. Tak właśnie rodziła się moja „nowa kultura urody" – zabieganie o rzeczywistą, a nie tylko na pokaz, poprawę stanu tkanek w sposób oparty na naturalnych substancjach i metodach.

OCL: Czy może Pani zdradzić plany na przyszłość?

Anna Pikura: Nieustanne poszukiwania, nieustanny rozwój, w zgodzie z dotychczasową linią „natury w służbie zdrowia i urody". Efektem takiego podejścia jest poszerzenie naszej oferty o suplementy diety – do pierwszego takiego naszego produktu, czyli kolagenu liofilizowanego w kapsułkach, dołączyły kwasy omega w postaci estrów, pozyskiwane z oleju lnianego i z ryb, miód z propolisem oraz witaminy i mikroelementy w postaci liposomalnej, o bezprecedensowej przyswajalności. Nasi klienci donoszą już o pozytywnych rezultatach, jakie u siebie obserwują, i powracają do tych produktów, co świadczy o sukcesie ich twórców, polskich uczonych. Nieustannie rozglądam się za nowymi osiągnięciami naszej nauki i myślę, że niedługo w naszej ofercie pojawi się kolejna atrakcyjna propozycja.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 4d01ba9903

Bez skórki pomarańczowej

Problem cellulitu nie znika po tygodniu stosowania diety czy używania kremu – jeśli chcesz naprawdę się z nim rozprawić, musisz działać kompleksowo: zadbać o ruch, krążenie, odpowiednią pielęgnację i codzienne nawyki, które wspierają jędrność ciała od środka.

eprasa.pl 4d01ba9903

Cellulit pojawia się zarówno u nastolatek, jak i u kobiet po menopauzie, u szczupłych i u puszystych. Niestety nie istnieje jeden cudowny preparat lub zabieg, który raz na zawsze go usunie. Walka z nim wymaga systematyczności i cierpliwości oraz działania na wielu poziomach jednocześnie[1]. Na szczęście regularny ruch, zdrowa dieta, masaże i odpowiednia pielęgnacja mogą poprawić wygląd skóry.

Skąd się bierze?

Cellulit powstaje wtedy, gdy komórki tłuszczowe zaczynają nierównomiernie rozmieszczać się pod skórą i uciskają na naczynia krwionośne oraz limfatyczne. Pogarsza się mikrokrążenie, dochodzi do zatrzymywania wody i toksyn, a skóra traci jędrność[2]. Charakterystyczne grudki i nierówności najczęściej pojawiają się na udach, pośladkach, biodrach i brzuchu. Największą rolę odgrywają hormony, przede wszystkim estrogeny. To dlatego cellulit występuje głównie u kobiet. Mężczyźni mają inną budowę tkanki łącznej i tłuszczowej, dzięki czemu problem dotyczy ich znacznie rzadziej.

Wbrew obiegowym opiniom cellulit nie jest chorobą, ale zmianą w budowie tkanki podskórnej[3]. Specjaliści podkreślają, że jego nasilenie może mieć związek z zaburzeniami krążenia i gospodarki hormonalnej. Do czynników sprzyjających powstawaniu tzw. skórki pomarańczowej należą brak ruchu, siedzący tryb życia, nadmiar soli i cukru w diecie, picie zbyt małej ilości wody, przewlekły stres, palenie papierosów, częste spożywanie alkoholu, noszenie bardzo obcisłych ubrań, a także predyspozycje genetyczne. Jednak jak już wspomnieliśmy, cellulit nie zawsze jest związany z nadwagą.

Dlaczego krem nie wystarczy?

Wiele kobiet liczy na szybkie efekty po zastosowaniu drogiego kosmetyku. Tymczasem nawet najlepszy preparat nie pomoże, jeśli organizm będzie miał za mało wody, a mięśnie będą pozbawione ruchu. Kosmetyki działają głównie powierzchniowo, mogą poprawić napięcie skóry, pobudzić mikrokrążenie i zmniejszyć obrzęki, ale nie zastąpią zdrowego stylu życia[4]. To właśnie dlatego część osób widzi poprawę po regularnym stosowaniu preparatów antycellulitowych, a inne są rozczarowane. Krem sam w sobie nie rozbije tkanki tłuszczowej i nie poprawi pracy układu limfatycznego, jeśli codzienność nadal będzie opierała się na fast foodach, słonych przekąskach i wielogodzinnym siedzeniu przed telewizorem[5].

Ruch – najskuteczniejszy lek

Regularna aktywność fizyczna to absolutna podstawa walki z cellulitem. Nie chodzi tylko o spalanie tkanki tłuszczowej, ale przede wszystkim o poprawę krążenia krwi i limfy[6]. To właśnie dzięki ruchowi tkanki są lepiej dotlenione i odżywione. Najlepsze efekty daje połączenie treningu aerobowego z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie. Spacery, szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie czy taniec poprawiają krążenie i pomagają usuwać nadmiar wody z organizmu. Z kolei trening siłowy ujędrnia ciało i sprawia, że skóra wygląda na bardziej napiętą. W przypadku cellulitu szczególnie dobrze sprawdzają się szybkie spacery i nordic walking, pływanie, jazda na rowerze, pilates, joga, trening interwałowy, ćwiczenia na pośladki i uda oraz skakanie na skakance. Długie siedzenie działa odwrotnie – spowalnia przepływ limfy i sprzyja zastojom. Jeśli pracujemy przy biurku, warto co godzinę wstać, przejść się lub wykonać kilka prostych ćwiczeń. Ważna jest regularność. Intensywny trening raz w tygodniu nie przyniesie takich efektów jak codzienny ruch przez 30-40 min.

Dieta – większe znaczenie, niż myślisz

Jednym z największych wrogów skóry jest nadmiar soli. Sód zatrzymuje wodę w organizmie, co nasila obrzęki i pogłębia widoczność cellulitu. Problemem są nie tylko dosalane potrawy, ale przede wszystkim produkty wysoko przetworzone, takie jak gotowe sosy, chipsy, fast foody, wędliny czy dania instant. W codziennym jadłospisie powinno znaleźć się jak najwięcej warzyw, produktów bogatych w błonnik, zdrowych tłuszczów i pełnowartościowego białka. Dieta wpływa nie tylko na masę ciała, ale także na kondycję naczyń krwionośnych i stan skóry. Szczególnie korzystne

eprasa.pl 4d01ba9903

są zielone warzywa liściaste, pomidory, jagody i owoce bogate w antyoksydanty, tłuste ryby morskie, orzechy i pestki, kasze, produkty pełnoziarniste, awokado, oliwa z oliwek. Warto ograniczyć cukier, słodycze, alkohol, słone przekąski, żywność wysoko przetworzoną, słodkie napoje gazowane. Niektóre kobiety zauważają poprawę po zmniejszeniu ilości nabiału i prostych węglowodanów. Warto jednak zaznaczyć, że nie istnieje jedna dieta idealna dla wszystkich.

Odpowiednie nawodnienie

Pomaga organizmowi usuwać produkty przemiany materii i wspiera pracę układu limfatycznego[7]. Gdy pijemy za mało, organizm zaczyna magazynować wodę, co może nasilać obrzęki. Najlepiej pić regularnie przez cały dzień. Woda wspiera elastyczność skóry i poprawia jej wygląd. Dobrym wyborem są także napary z pokrzywy, zielona herbata czy napoje bez dodatku cukru. Nie trzeba zmuszać się do picia ogromnych ilości płynów. Kluczowe jest wyrobienie codziennego nawyku.

Rytuał, który naprawdę działa

Szczotkowanie ciała na sucho nie bez powodu od kilku lat cieszy się ogromną popularnością. Regularny masaż szczotką pobudza krążenie, wspiera drenaż limfatyczny i delikatnie złuszcza martwy naskórek. Najlepiej wykonywać go przed kąpielą, ruchami skierowanymi w stronę serca. Początkowo skóra może być lekko zaczerwieniona, to naturalna reakcja związana z pobudzeniem mikrokrążenia. Dobrze dobrana szczotka powinna mieć naturalne włosie i wygodny uchwyt. Masaż nie może powodować bólu ani podrażnień. Najważniejsza jest systematyczność, kilka minut dziennie może wyraźnie poprawić wygląd skóry po kilku tygodniach. Niektóre osoby wolą używać szorstkich rękawic do masażu. Działają podobnie i mogą być dobrą alternatywą dla szczotki.

Masaż antycellulitowy

Ten rodzaj zabiegów działa przede wszystkim poprzez poprawę krążenia i pobudzenie przepływu limfy. Dzięki temu zmniejszają się obrzęki, a skóra staje się bardziej napięta[8]. Można wykonywać go ręcznie, przy pomocy masażera. Na rynku dostępnych jest wiele urządzeń antycellulitowych: rolery, masażery próżniowe, urządzenia z podczerwienią czy masażery wibracyjne. Mogą wspierać walkę z cellulitem, szczególnie jeśli są używane systematycznie. Nie należy jednak oczekiwać spektakularnych rezultatów po kilku dniach. Nawet profesjonalne urządzenia działają najlepiej wtedy, gdy są elementem większego planu obejmującego ruch i dietę.

Bańki chińskie

Specjalne bańki silikonowe od lat są stosowane w walce z cellulitem. Masaż polega na zasysaniu fragmentu skóry i przesuwaniu bańki po ciele. Intensywnie pobudza to krążenie i może poprawić jędrność skóry. Zabieg bywa jednak bolesny, zwłaszcza na początku. Nie powinny wykonywać go osoby z kruchymi naczynkami, żylakami lub stanami zapalnymi skóry. Najlepsze efekty daje regularność, 2 lub 3 masaże tygodniowo przez kilka miesięcy.

eprasa.pl 4d01ba9903

Peeling

Regularne złuszczanie naskórka poprawia mikrokrążenie i sprawia, że skóra lepiej wchłania składniki aktywne zawarte w kosmetykach[9]. Dodatkowo masaż wykonywany podczas peelingu pobudza skórę, wspiera jej regenerację i poprawia napięcie tkanek. Dużą popularnością cieszą się peelingi cukrowe, solne oraz preparaty bazujące na naturalnych składnikach roślinnych. Regularne stosowanie scrubów może sprawić, że skóra stanie się gładsza, bardziej miękka i lepiej napięta. Warto jednak pamiętać, że zbyt intensywne złuszczanie może prowadzić do podrażnień i osłabienia naczynek, dlatego peeling najlepiej wykonywać 1-2 razy w tygodniu, dostosowując jego intensywność do rodzaju skóry.

Hormony i stres – ukryci winowajcy

Niewiele mówi się o tym, jak duży wpływ na cellulit mają hormony i przewlekły stres[10]. Podwyższony poziom kortyzolu sprzyja magazynowaniu tkanki tłuszczowej i zatrzymywaniu wody. Brak snu, przemęczenie i ciągłe napięcie pogarszają kondycję skóry i mogą nasilać problem. Warto zadbać o odpowiednią ilość snu, regenerację, techniki relaksacyjne, ograniczenie przewlekłego stresu i regularny odpoczynek. Czasem poprawa stanu skóry pojawia się dopiero wtedy, gdy organizm odzyskuje równowagę.

Czego nie robić?

W walce z cellulitem łatwo popełnić błędy, które zamiast pomagać, jeszcze pogarszają sytuację. Najczęstsze z nich to stosowanie bardzo restrykcyjnych diet, gwałtowne odchudzanie, brak regularności, zbyt agresywne masaże, oczekiwanie natychmiastowych efektów, kupowanie przypadkowych kosmetyków bez analizy składu[11]. Szybka utrata masy ciała często powoduje wiotczenie skóry, co może sprawić, że cellulit staje się jeszcze bardziej widoczny.

Skóra potrzebuje czasu

Jednym z największych problemów współczesnej pielęgnacji jest brak cierpliwości. Reklamy obiecują spektakularne efekty po tygodniu, podczas gdy organizm potrzebuje czasu na regenerację. Widoczna poprawa zwykle pojawia się po kilku tygodniach regularnych działań[12]. Skóra staje się bardziej napięta, gładsza i lepiej ukrwiona. Obrzęki zmniejszają się, a ciało wygląda zdrowiej. Najważniejsze jednak, by nie traktować walki z cellulitem jako obsesji. Zdrowie, dobre samopoczucie i sprawność fizyczna są znacznie ważniejsze niż idealnie gładka skóra.

Czy można całkowicie pozbyć się cellulitu?

To pytanie zadaje sobie wiele kobiet. Odpowiedź nie jest prosta. U większości osób cellulit można wyraźnie zmniejszyć i poprawić wygląd skóry, ale całkowite usunięcie problemu bywa bardzo trudne[13]. Warto też pamiętać, że media społecznościowe i reklamy często pokazują nierealistyczny obraz kobiecego ciała. Zdjęcia są retuszowane, a skóra wygładzana cyfrowo. Tymczasem niewielki cellulit występuje u ogromnej większości kobiet, nawet u modelek i popularnych aktorek, które bywają nazywane ikonami piękna.

Mały dodatek, a duży efekt

Niektóre olejki eteryczne wykazują działanie pobudzające krążenie i wspierające drenaż limfatyczny. Można dodawać je do olejów bazowych wykorzystywanych podczas masażu lub do kąpieli. Należy jednak zachować ostrożność – olejki eteryczne są substancjami silnie skoncentrowanymi i mogą podrażniać skórę. Nie powinno się nakładać ich bezpośrednio na ciało bez wcześniejszego rozcieńczenia. **Olejek cyprysowy** wspiera mikrokrążenie i drenaż limfatyczny, dlatego często stosuje się go przy cellulicie wodnym. Pomaga zmniejszać obrzęki i uczucie ciężkości nóg. Regularny masaż z jego dodatkiem może popra-

eprasa.pl 4d01ba9903

Kluczowe składniki w kosmetykach antycellulitowych

Skuteczność kosmetyków antycellulitowych zależy przede wszystkim od zawartych w nich składników aktywnych, które mogą wspierać mikrokrążenie, poprawiać napięcie skóry i pomagać w redukcji obrzęków.

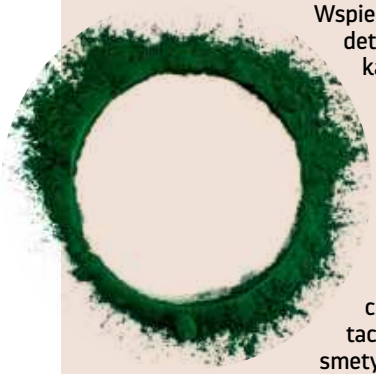
Kofeina to jeden z najczęściej stosowanych składników w kosmetykach antycellulitowych. Wspomaga mikrokrążenie, dzięki czemu poprawia ukrwienie skóry i może zmniejszać widoczność obrzęków. Działa drenująco, wspierając usuwanie nadmiaru wody z tkanek, co sprawia, że skóra wygląda na bardziej napiętą i wygładzoną[1]. Regularnie stosowana w połączeniu z masażem może poprawiać elastyczność skóry i redukować efekt skórki pomarańczowej, szczególnie na udach i pośladkach.

Ekstrakt z bluszczu wspiera mikrokrążenie, pomaga zmniejszać obrzęki oraz poprawia napięcie skóry. Zawarte w nim saponiny mogą wspomagać usuwanie nadmiaru wody z tkanek, dzięki czemu skóra staje się gładsza i bardziej jędrna. Działa również odświeżająco i tonizująco.

Kasztanowiec znany jest przede wszystkim ze swojego korzystnego wpływu na naczynia krwionośne[2]. Zawarta w nim escyna wspomaga mikrokrążenie, zmniejsza uczucie ciężkości nóg i pomaga ograniczać obrzęki. Kosmetyki z kasztanowcem często stosowane są przy cellulicie oraz skórze z tendencją do zatrzymywania wody i utraty jędrności.

Ruszczyk kolczasty wspiera pracę układu limfatycznego i poprawia krążenie. Dzięki temu pomaga zmniejszać obrzęki oraz uczucie ciężkości nóg. Składnik ten często pojawia się w preparatach przeznaczonych do pielęgnacji skóry z cellulitem, ponieważ wspiera drenaż tkanek i poprawia wygląd skóry pozbawionej elastyczności.

Algi morskie są bogatym źródłem minerałów, witamin i składników nawilżających[3]. Wspierają detoksykację skóry, poprawiają jej napięcie oraz pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia. Kosmetyki z algami często wykorzystywane są podczas zabiegów modelujących sylwetkę i pielęgnacji skóry wymagającej ujędrnienia.



L-karnityna jest składnikiem często stosowanym w preparatach modelujących sylwetkę. W kosmetykach wspiera procesy związane z metabolizmem tłuszczów i pomaga poprawić wygląd skóry w miejscach objętych cellulitem. Regularnie stosowana może wspomagać wygładzenie skóry i poprawę jej napięcia, szczególnie w połączeniu z masażem.

Retinol, czyli pochodna witaminy A, wspiera odnowę skóry i stymuluje produkcję kolagenu. Dzięki temu poprawia jędrność, elastyczność i strukturę skóry. Regularne stosowanie kosmetyków z retinolem może sprawić, że skóra stanie się gładsza i bardziej napięta[4]. Wymaga jednak ostrożności, ponieważ może podrażniać wrażliwą skórę.

Wyciąg z zielonej herbaty jest bogaty w antyoksydanty, które pomagają chronić skórę przed działaniem wolnych rodników. Wspiera mikrokrążenie, działa odświeżająco i pomaga poprawić kondycję skóry. Kosmetyki z zieloną herbatą często wykorzystywane są w pielęgnacji skóry zmęczonej, pozbawionej jędrności i z tendencją do obrzęków.

Wąkrota azjatycka to roślina ceniona za silne działanie regenerujące i ujędrniające. Wspiera produkcję kolagenu oraz elastyny, dzięki czemu poprawia napięcie i elastyczność skóry. Dodatkowo pobudza mikrokrążenie i wspomaga procesy odnowy tkanek. Regularnie używana może pomagać wygładzić skórę oraz zmniejszyć widoczność nierówności i utraty jędrności.

Miłorząb japoński jest składnikiem cenionym przede wszystkim za działanie wspierające mikrokrążenie. Pomaga poprawić ukrwienie skóry i dotlenienie tkanek, dzięki czemu może wspierać redukcję obrzęków oraz poprawę jędrności skóry. Dodatkowo wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne, chroniąc komórki przed działaniem wolnych rodników. Regularnie stosowany w preparatach pielęgnacyjnych może wspomagać wygładzenie skóry[5].

Wyciąg z guarany jest popularnym składnikiem kosmetyków antycellulitowych ze względu na właściwości pobudzające i ujędrniające. Zawiera naturalne związki wspierające mikrokrążenie oraz poprawiające napięcie skóry. Pomaga zmniejszać obrzęki i wspiera proces wygładzania skóry w miejscach objętych cellulitem. Preparaty z guaraną często stosowane są w balsamach modelujących sylwetkę, ponieważ regularna pielęgnacja może poprawić elastyczność skóry i jej ogólny wygląd.

BIBLIOGRAFIA

1. Pharmaceuticals (Basel). 2025 Jan 27;18(2):171
2. Fitoterapia. 2024 Dec:179:106256
3. Mar Pollut Bull. 2024 Feb:199:116023
4. Arch Dermatol. 2007 May;143(5):606-12
5. Phytother Res. 1999 Nov;13(7):627-9

eprasa.pl 4d01ba9903

wiać napięcie skóry i wspierać usuwanie nadmiaru płynów z tkanek[14]. **Olejek jałowcowy** działa silnie drenująco i oczyszczająco. Wspomaga usuwanie nadmiaru wody oraz toksyn z organizmu, dzięki czemu zmniejsza obrzęki i wygładza skórę. Często wykorzystywany w masażach antycellulitowych, poprawia krążenie i wspiera redukcję nierówności skóry. **Olejek rozmarynowy** pobudza krążenie krwi i limfy, co sprzyja redukcji cellulitu. Działa rozgrzewająco, ułatwiając transport składników odżywczych do tkanek. Regularne stosowanie w masażu może poprawiać jędrność skóry oraz wspierać jej wygładzenie, szczególnie na udach i pośladkach[15]. **Olejek grejpfrutowy** znany jest z działania wspierającego metabolizm skóry i drenaż limfatyczny. Pomaga zmniejszać obrzęki oraz poprawia napięcie tkanek. W masażu antycellulitowym działa odświeżająco i pobudzająco, wspierając wygładzenie skóry oraz redukcję nierówności. **Olejek cytrynowy** wspiera mikrokrążenie i działa oczyszczająco. Wspomaga usuwanie nadmiaru wody z organizmu i poprawia wygląd skóry. Regularnie stosowany w masażu może zwiększać jej elastyczność i sprawić, że stanie się bardziej napięta i gładka. **Olejek pomarańczowy** działa tonizująco i poprawia krążenie, dzięki czemu wspiera redukcję cellulitu. Pomaga wygładzać skórę i poprawia jej elastyczność. Dodatkowo ma działanie relaksujące, co pośrednio wspiera walkę ze stresem, czyli jednym z czynników nasilających problemy z cellulitem.

Plan działania – pierwszy krok do sukcesu

Nie trzeba od razu inwestować fortuny w drogie zabiegi. Często największą różnicę przynoszą najprostsze codzienne nawyki. Najlepsze efekty przynosi połączenie kilku elementów:

- Regularnej aktywności fizycznej,
- Zdrowej diety z ograniczeniem soli i cukru,
- Odpowiedniego nawodnienia,
- Codziennego masażu lub szczotkowania ciała,
- Stosowania kosmetyków z aktywnymi składnikami,
- Dbania o sen i regenerację,
- Ograniczenia stresu.

Olejek do masażu antycellulitowego

50 ml oleju migdałowego połącz z 6 kroplami olejku jałowcowego i 6 kroplami olejku cyprysowego i 5 kroplami olejku cytrynowego. Dodaj łyżeczkę ekstraktu z kasztanowca. Wmasowuj w skórę po kąpieli przez kilka minut, wykonując ruchy od dołu ku górze. Olejek wspiera mikrokrążenie, zmniejsza obrzęki i poprawia elastyczność skóry.

Peeling solny pobudzający i wygładzający

4 łyżki soli morskiej połącz z 3 łyżkami oliwy z oliwek lub oleju migdałowego. Dodaj po 5 kropli olejku cyprysowego, olejku grejpfrutowego i olejku rozmarynowego. Wmasuj w wilgotną skórę ud, pośladków i bioder przez 5-10 min, wykonując energiczne ruchy okrężne. Spłucz ciepłą wodą. Sól złuszcza naskórek i pobudza krążenie, a olejki wspierają drenaż i poprawiają napięcie skóry.

Olejowy rytuał drenażowy i ujędrniający

50 ml oleju z pestek winogron połącz z łyżeczką ekstraktu z bluszczu. Dodaj 6 kropli olejku cyprysowego, 5 kropli olejku grejpfrutowego i 4 krople olejku jałowcowego. Wmasuj w skórę po kąpieli przez 5-10 min, wykonując ruchy w kierunku serca. Taka mieszanka wspiera mikrokrążenie, pomaga zmniejszyć obrzęki i poprawia napięcie skóry, szczególnie w okolicy ud i pośladków.

eprasa.pl 4d01ba9903

Maska wygładzająca

2 łyżki spiruliny wymieszaj z 2 łyżkami miodu, aż powstanie gęsta pasta. Dodaj łyżeczkę ekstraktu z kasztanowca oraz łyżkę żelu aloesowego. Nałóż grubą warstwę na uda, pośladki lub brzuch i pozostaw na 15-20 min, a następnie spłucz. Maska wspiera elastyczność skóry, działa nawilżająco i pomaga zmniejszać widoczność nierówności.

Pobudzający scrub cukrowo-olejowy

4 łyżki cukru trzcinowego połącz z 2 łyżkami oleju kokosowego. Dodaj łyżeczkę ekstraktu z ruszczyka kolczastego oraz 5 kropli olejku pomarańczowego. Wmasuj w wilgotną skórę przez 5-7 min, szczególnie w miejsca z cellulitem, a następnie spłucz. Scrub wygładza skórę, pobudza mikrokrążenie i poprawia jej jędrność.

Ujędrniająca maska algowa

2 łyżki sproszkowanych alg morskich wymieszaj z 2 łyżkami ciepłej wody oraz łyżką żelu aloesowego. Dodaj 4-5 kropli olejku rozmarynowego. Nałóż na uda, pośladki lub brzuch i pozostaw na 15-20 min, następnie spłucz. Algi nawilżają i wspierają usuwanie nadmiaru wody z tkanek, a rozmaryn pobudza krążenie i poprawia napięcie skóry.

Rozgrzewający scrub solno-olejowy

3 łyżki soli morskiej połącz z 2 łyżkami oleju kokosowego lub oliwy z oliwek. Dodaj 5 kropli olejku rozmarynowego, 5 kropli olejku pomarańczowego oraz 3-4 krople olejku cytrynowego. Wmasuj w wilgotną skórę przez ok. 7 min, wykonując energiczne ruchy. Spłucz ciepłą wodą. Scrub pobudza krążenie, wygładza skórę i wspiera jej ujędrnienie.

BIBLIOGRAFIA

1. J Cosmet Dermatol. 2015 Sep;14(3):224-40
2. Ann Acad Med Stetin. 2014;60(1):29-38
3. Hautarzt. 2010 Oct;61(10):864-72
4. J Cosmet Dermatol. 2022 Apr;21(4):1393-1401
5. Semin Cutan Med Surg. 2011 Sep;30(3):167-70
6. Dermatol Clin. 2014 Jan;32(1):51-9
7. J Cosmet Laser Ther. 2004 Dec;6(4):181-5
8. Dermatol Surg. 2014 Dec:40 Suppl 12:S180-3
9. Dermatol Clin. 2014 Jan;32(1):51-9
10. Cureus. 2024 Jun 29;16(6):e63464
11. J Am Acad Dermatol. 2010 Mar;62(3):373-84
12. Dermatol Surg. 2019 Sep;45(9):1171-1184
13. Aesthetic Plast Surg. 2024 May;48(10):1985-1992
14. Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Jun;2(2):179-184
15. Pharmacognosy Res. 2017 Oct-Dec;9(4):319-324

eprasa.pl 4d01ba9903

Co zamiast ziemniaków?

Proponujemy: kasze – dostarczają większej ilości błonnika, białka roślinnego oraz mikroelementów, a ich regularne włączanie do jadłospisu może wspierać zdrowie metaboliczne, pracę jelit i uczucie sytości.

Ziemniaki od wielu lat stanowią podstawę tradycyjnej kuchni i trudno się temu dziwić. Są łatwo dostępne, sycące i dobrze komponują się z wieloma potrawami. Dostarczają przede wszystkim węglowodanów złożonych, witaminy C, potasu oraz niewielkich ilości błonnika, szczególnie jeśli spożywane są w skórce. Gotowane ziemniaki charakteryzują się jednak wysokim indeksem glikemicznym[1]. Wbrew obiegowym opiniom nie są produktem niezdrowym, ich wartość odżywcza zależy głównie od sposobu przygotowania (gotowanie, pieczenie, smażenie) oraz dodatków, z jakimi są serwowane. Jednocześnie współczesna dietetyka coraz częściej zwraca uwagę na urozmaicenie źródeł węglowodanów w diecie. Ziemniaki powinny być jednym z elementów menu, ale warto rotować je z produktami o wyższej zawartości błonnika, białka i składników mineralnych. Właśnie tutaj na scenę wkraczają kasze – produkty zbożowe o bardzo szerokim profilu odżywczym, które mogą skutecznie zastępować ziemniaki w codziennych posiłkach, jednocześnie zwiększając ich wartość zdrowotną. Włączenie ich do diety może wspierać sytość, metabolizm i kontrolę glikemii.

Kasza gryczana

To jedno z najbardziej wartościowych źródeł węglowodanów złożonych w diecie. Wyróżnia się wysoką zawartością białka roślinnego oraz aminokwasów egzogennych, a także obecnością rutyny, czyli flawonoidu o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Jest naturalnie bezglutenowa, dzięki czemu może być stosowana przez osoby z nietolerancją na ten składnik diety. Regularne spożywanie gryki wiąże się z korzystnym wpływem na profil lipidowy oraz stabilizację poziomu glukozy we krwi[2]. Zawarte w niej związki bioaktywne mogą wspierać zdrowie naczyń krwionośnych i redukcję stresu oksydacyjnego, co ma znaczenie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych[3].

Kasza jęczmienna

Jej najmniej przetworzona forma – pęczak – jest jednym z najlepszych źródeł beta-glukanów – rozpuszczalnego błonnika o udowodnionym działaniu prozdrowotnym. Wspiera on obniżenie poziomu cholesterolu LDL oraz poprawia kontrolę glikemii po posiłku. Zwiększa uczucie sytości i może wspierać kontrolę masy ciała. Dodatkowo korzystnie wpływa na mikrobiotę jelitową, działając prebiotycznie[4]. Dzięki temu jej regularne spożywanie może wspierać zdrowie metaboliczne i trawienne.

Kasza jaglana

Pozyskiwana z prosa jest lekkostrawna i bezglutenowa, dzięki czemu dobrze sprawdza się w dietach eliminacyjnych. Zawiera witaminy z grupy B, magnez, żelazo oraz krzem, który wspiera kondycję skóry, włosów i paznokci. Ma sto-

eprasa.pl 4d01ba9903

sunkowo niski potencjał alergizujący i jest dobrze tolerowana przez większość osób. Ze względu na niski indeks glikemiczny odgrywa potencjalną rolę w kontroli masy ciała oraz ograniczaniu ryzyka chorób przewlekłych[5]. Badania wskazują, że proso może wpływać na poprawę parametrów metabolicznych, w tym poziomu glukozy i lipidów. Jest wartościowym produktem wspierającym profilaktykę cukrzycy typu 2[6].

Bulgur

To kasza powstająca z pszenicy durum, która została wcześniej podgotowana i rozdrobniona, co pozwala zachować część wartości pełnego ziarna. Jest bogata w błonnik i ma stosunkowo niski indeks glikemiczny, dzięki czemu może wspierać stabilizację poziomu cukru we krwi. Zawiera także polifenole, witaminy z grupy B oraz minerały, takie jak magnez i żelazo. Najnowsze badania wykazały jej pozytywny wpływ na zdrowie, szczególnie na problemy sercowo-naczyniowe[7].

Komosa ryżowa (quinoa)

Wyróżnia się na tle innych kasz pełnowartościowym profilem aminokwasowym, co czyni ją jednym z nielicznych roślinnych źródeł kompletnego białka. Jest bogata w błonnik, żelazo, magnez oraz antyoksydanty, w tym flawonoidy oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6[8]. Naukowcy potwierdzili, że jej spożycie może wspierać kontrolę glikemii oraz poprawiać profil lipidowy krwi. Quinoa ma niski indeks glikemiczny i jest bezglutenowa. Wyniki badań pokazują, że spożycie przetworzonej komosy ryżowej przez 28 dni obniża poziomy BMI, zwiększa poziom sytości i pełności u pacjentów z chorobą przedcukrzycową[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Food Chem. 2016 Jul 1:202:165-75
2. Life (Basel). 2023 Mar 15;13(3):799
3. Int J Environ Res Public Health. 2022 Mar 5;19(5):3042
4. Nutr Rev. 2020 Aug 1;78(Suppl 1):13-20
5. Chem Biodivers. 2025 Jul;22(7):e202402437
6. J Agric Food Chem. 2023 Jun 21;71(24):9324-9336
7. Nutrients. 2022 Jul 5;14(13):2779; Am J Med. 2015 Mar;128(3):229-38
8. Food Chem. 2023 Feb 15:402:133531
9. Nutr Hosp. 2017 Oct 24;34(5):1163-1169
10. J Agric Food Chem. 2005 Apr 6;53(7):2751-9
11. Mol Nutr Food Res. 2017 Jul;61(7)
12. Food Chem X. 2023 Apr 28:18:100687
13. Ann Nutr Metab. 2006;50(3):277-81
14. Food Chem. 2023 Nov 30:427:136589
15. Front Plant Sci. 2023 Mar 7:14:1114760
16. Sem Hop. 1954 Jan 2;30(1):43

Kasza orkiszowa

Pochodzi z jednego z najstarszych gatunków pszenicy i wyróżnia się wyższą zawartością białka oraz minerałów niż klasyczna pszenica. Zawiera miedź, żelazo, cynk, magnez, fosfor oraz błonnik, który wspiera pracę jelit i zwiększa uczucie sytości po posiłku[10]. Ma lekko orzechowy smak i dobrze sprawdza się jako dodatek do dań obiadowych. Badania nad pełnoziarnistymi produktami z orkiszu dowodzą ich korzystnego wpływu na parametry metaboliczne i profil lipidowy[11].

Amarantus

To pseudozboże o wyjątkowo wysokiej wartości odżywczej, szczególnie pod względem zawartości białka, żelaza i wapnia. Wyróżnia się obecnością skwalenu oraz innych związków bioaktywnych o potencjalnym działaniu antyoksydacyjnym. Chroni przed różnymi przewlekłymi dolegliwościami, takimi jak nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory, może wspierać zdrowie układu sercowo-naczyniowego oraz poprawiać jakość diety[12]. Badacze sugerują, że amarantus może wpływać korzystnie na profil lipidowy i poziom glukozy we krwi[13].

Kasza kukurydziana

Jest bezglutenowa, dzięki czemu może być spożywana przez osoby z celiakią lub nietolerancją glutenu. Dostarcza węglowodanów złożonych, błonnika, witamin z grupy B oraz karotenoidów, takich jak wspierające wzrok luteina i zeaksantyna[14]. Dzięki zawartości żelaza wspiera walkę z anemią[15].

Kasza manna

To produkt otrzymywany z drobno mielonych ziaren pszenicy. Kojarzona jest głównie z lekkostrawnymi posiłkami i dietą dziecięcą, jednak może stanowić także wartościowy dodatek do codziennego jadłospisu. W porównaniu z innymi kaszami zawiera mniej błonnika, ponieważ powstaje z bardziej oczyszczonych części ziarna, ale jednocześnie jest łatwo przyswajalna i dobrze tolerowana przez osoby z wrażliwym układem pokarmowym[16]. Dostarcza przede wszystkim węglowodanów złożonych, które stanowią szybkie źródło energii, a także niewielkich ilości białka, witamin z grupy B i składników mineralnych, takich jak żelazo czy magnez.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

BŁONNIK PRO KOMPLEKS

Suplement diety Błonnik Pro Kompleks Singularis Superior zawiera w składzie kompleks błonnika nierozpuszczalnego i rozpuszczalnego. Błonnik nierozpuszczalny z mielonej łuski babki jajowatej (Plantago ovata), przyczynia się do poprawy funkcjonowania jelit i ułatwia pasaż jelitowy. Obniża poziom cholesterolu i lipidów we krwi. Produkt składa się również z błonnika jabłkowego zawierającego obie jego frakcje: rozpuszczalną i nierozpuszczalną. Pektyny w błonniku jabłkowym spożywane wraz z posiłkiem pomagają ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g pektyn w ramach posiłku. Produkt zawiera również błonnik rozpuszczalny z ekstraktu z nasion babki jajowatej oraz cykorii. Naturalna inulina z cykorii przyczynia się do prawidłowej pracy jelit poprzez zwiększenie częstotliwości wypróżniania. Dodatkowo produkt został wzbogacony o Lactospore® opatentowane i przebadane szczepy bakterii probiotycznych Bacillus coagulans MTCC5856.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP6-15
Kod ważny do: 30.06.2026 r.

eprasa.pl 4d01ba9903

Macierzyństwo pomiędzy cyfrową presją a autentycznością

Czy lepiej ładnie wyglądać, czy też dobrze się czuć? Czy reakcje najbliższych w internecie są oznaką mocnej więzi? Czy celebrować rodzinne życie otwarcie, czy raczej cieszyć się intymnością? Oto pytania, na jakie muszą odpowiadać sobie dziś kobiety.

Badanie „Macierzyństwo w cieniu algorytmu", zrealizowane w kwietniu 2026 r. przez serwis Prezentmarzeń, nakreśla niezwykle złożony, a miejscami alarmujący obraz współczesnego rodzicielstwa. Wyniki rzucają światło na głęboki wpływ mediów społecznościowych na życie kobiet, ukazując zjawisko porównywania się, które coraz częściej wypiera autentyczną radość z macierzyństwa na rzecz frustrującej walki o nieosiągalną, wizualną perfekcję.

Pułapka cyfrowego ideału i spadek samooceny

Jak wynika z zebranych danych, aż 66% polskich matek odczuwa negatywne skutki konfrontowania własnego życia z wyidealizowanymi obrazami macierzyństwa w sieci. Dla co czwartej z nich (26%) przeglądanie perfekcyjnych kadrów innych rodzin skutkuje silnym spadkiem samooceny, a kolejne 29% doświadcza z tego powodu głębokiego dyskomfortu. Ponadto 69% respondentek przyznaje, że obrazy w sieci kreują całkowicie nierealistyczny wzorzec. Co najbardziej niepokojące, dla 47% matek konfrontacja z cyfrowym ideałem nie jest tylko przelotnym dyskomfortem, lecz stałym źródłem frustracji. Zaledwie 9% potrafi całkowicie odciąć się od wpływu tych treści i traktować je wyłącznie w kategoriach rozrywki. O sile presji świadczy również fakt, że ponad połowa badanych (57%) poddaje się autocenzurze – zdarzyło im się zrezygnować z publikacji lub usunąć zdjęcia z dziećmi, jeśli uznały ich jakość wizualną za niewystarczającą dla platform społecznościowych, a 13% poddaje swoje kadry takiej selekcji regularnie.

Pokoleniowa presja

Współczesne matki muszą mierzyć się z ekstremalnymi oczekiwaniami społecznymi. Aż 68% kobiet twierdzi, że presja na bycie „dobrą matką" jest dziś znacznie większa niż w czasach ich matek czy babć. Wymaga się od nich osiągania perfekcji na wielu polach jednocześnie: od nieskazitelnego wyglądu, przez nienagannie prowadzony dom, po sukcesy zawodowe. Tylko 8% respondentek odczuwa obecnie większą swobodę wychowawczą i mniejszy ciężar ocen ze strony otoczenia, co kategorycznie obala mit o uwalniającej mocy współczesnego liberalizmu. Owo nieustanne napięcie przekłada się także na relacje z innymi matkami. Chociaż 26% badanych odnajduje w sieci wsparcie i wspólnotę, to znacznie liczniejsza grupa (34%) uważa, że interakcje online napędzają głównie niezdrową rywalizację i służą wzajemnemu ocenianiu się.

Nowe oblicze intymności i komercjalizacja Dnia Matki Internet diametralnie zmienił definicję intymności i relacji z bliskimi. Dla 42% kobiet brak publicznych życzeń od rodziny w mediach społecznościowych stanowi powód do przykrości, a 14% traktuje takie publiczne gesty jako istotny powód do dumy. Często brak cyfrowego dowodu uczuć jest wręcz interpretowany jako osłabienie rzeczywistej więzi. Sam Dzień Matki ulega silnej komercjalizacji – 31% respondentek widzi w nim głównie narzędzie do napędzania sprzedaży, 24% określa je jako „święto wizerunkowe", a zaledwie 18% wciąż uważa, że to autentyczne i intymne doświadczenie. Co ciekawe, w dniu swojego święta aż 45% kobiet przyjmuje postawę całkowicie pasywną – jedynie obserwując innych, co nierzadko potęguje w nich „bierną zazdrość" i poczucie niedopasowania.

Zmierzch sharentingu i rosnące prawo do prywatności

Przełomowym wnioskiem z badania jest postępująca świadomość w kwestii prywatności najmłodszych. Tylko 21% matek wciąż publikuje wizerunek swojego dziecka w internecie bez żadnych ograniczeń. Zdecydowana większość poszukuje alternatyw: 32% zasłania twarz dziecka na zdjęciach, 26% decyduje się na komunikację symboliczną (prezentując na przykład same kwiaty lub laurki). Co więcej, blisko 40% (39%) respondentek uważa, że publikowanie wizerunku pociech w celach estetycznych jest bezpośrednim naruszeniem ich prawa do prywatności.

eprasa.pl 4d01ba9903

Autentyczność kontra „estetyzacja chaosu”

Polskie matki, zmęczone wieloletnią dyktaturą perfekcji, pragną dziś prawdy. Aż 58% z nich uznaje publikowanie zdjęć oddających realia macierzyństwa – w tym zmęczenie czy bałagan – za bardzo potrzebne, by odczarować szkodliwe wzorce. Jednakże co piąta respondentka (21%) zachowuje w tej kwestii dużą czujność, trafnie diagnozując, że tzw. „nieidealne macierzyństwo” często stanowi kolejną, wyrachowaną strategię kreacji wizerunku, zwaną „estetyzacją chaosu”, w której każdy element nieładu jest starannie zaplanowany.

Czas i odciążenie jako nowa waluta luksusu

Definicja idealnego prezentu w macierzyństwie została całkowicie przedefiniowana. W dobie deficytu czasu, dla 46% kobiet najcenniejszym upominkiem jest po prostu „czas dla siebie” – vouchery na odpoczynek czy samotne wyjazdy. Aż 62% wskazuje na zabiegi regeneracyjne (pobyt w SPA – 34%, profesjonalny masaż – 28%) jako swój priorytetowy wybór, dając jasny sygnał, że nie poszukują adrenaliny, lecz ukojenia. Ogromne znaczenie ma dla nich przede wszystkim realna, fizyczna pomoc: 83% badanych niezwykle pozytywnie ocenia prezenty polegające na odciążeniu ich z domowych obowiązków, a dla 61% usługi takie jak sprzątanie, catering czy opieka nad dzieckiem to „zdecydowanie” najlepszy wyraz docenienia ich wysiłku. Tradycyjne upominki materialne (np. perfumy czy biżuteria) preferuje dziś zaledwie 14% badanych.

Personalizacja i ekonomia wdzięczności

W dobie masowej konsumpcji matki najbardziej doceniają autentyczne zaangażowanie. Aż 59% z nich przypisuje najwyższą wartość prezentom spersonalizowanym lub wykonanym własnoręcznie. Stanowczo odrzucają też dyktaturę cyfrowych aparatów – dla 54% „fotogeniczność” prezentu nie ma najmniejszego znaczenia, a co ósma (12%) wręcz unika prezentów typowo „pod zdjęcia”, by móc przeżywać święto intymnie, a nie pod publiczkę. Pod kątem finansowym, 48% kobiet uważa, że optymalny budżet na prezent wynosi między 150 a 300 zł, a blisko co czwarta (23%) uważa, że inwestycje rzędu 500 zł i wyższe są adekwatne, o ile niosą za sobą realną wartość relacyjną lub regeneracyjną.

ŹRÓDŁO:
1. https://media.innovationpr.pl/clients/2635/pr/870030/macierzynstwo-w-cieniu-algorytmu-wyniki-badania

eprasa.pl 4d01ba9903

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Apogeum tortur

Herbata rumiankowa, wino z piołunu, inhalacje z macierzanki oraz smarowidło z soku z bukszpanu – poznaj skuteczne rozwiązania problemu alergii

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

Choć dla większości lato to najprzyjemniejsza pora roku, są ludzie, którym na myśl o czerwcu dosłownie łzy płyną z oczu. Wtedy bowiem następuje apogeum pylenia traw i pokrzywy. W dodatku większa ekspozycja na słońce podnosi ryzyko fotouczuleń, a gdy dodamy do tego alergie pokarmowe, liczba możliwych reakcji krzyżowych i związanych z nimi przykrych objawów znacząco wzrasta. Oprócz łzawiących oczu alergia może objawiać się katarem siennym (kichanie, wodnista wydzielina z nosa oraz jego swędzenie i niedrożność), pokrzywki, świąd, opuchlizna – słowem niezbyt komfortowe samopoczucie. Inne symptomy to sezonowy kaszel, świszczący oddech i duszności.

Alergie wziewne należą do najczęstszych w krajach rozwiniętych – mogą dotykać nawet 25% populacji. Część naukowców uważa, że ma to związek z poprawą warunków życia i zmniejszenia ryzyka infekcji wieku dziecięcego, które mogą prowadzić do dewiacji immunologicznej limfocytów T pomocniczych we wczesnym okresie życia, co z kolei może zwiększać podatność na katar sienny (tzw. hipoteza higieniczna). Inni są zdania, że wpływ na to zwiększenie występowania uczuleń wynika z zanieczyszczenia środowiska i smogu. Cząsteczki pyłu zawieszonego (PM) uszkadzają błony śluzowe dróg oddechowych, przez co alergeny łatwiej wnikają do organizmu. Dodatkowo smog wchodzi w reakcję z pyłkami roślin, czyniąc je bardziej agresywnymi i alergizującymi. Do tego dochodzą zmiany klimatyczne – wyższe średnie temperatury sprawiają, że okres pylenia roślin jest znacznie dłuższy i bardziej intensywny.

Na szczęście zielarze mają w zanadrzu kilka sposobów kojących reakcje alergiczne.

Ziołowy napar o. Klimuszko

Gdy w okresie kwitnienia roślin dopadnie Cię alergiczny nieżyt sienny w postaci kataru, kaszlu lub zadyszki, rozważ wyjazd nad morze. Jeśli jednak nie możesz sobie na to pozwolić, zafunduj sobie przynajmniej wieczorne spacery oraz łagodzącą mieszankę ziołową.

Dokładnie wymieszaj po 50 g ziela fiołka trójbarwnego, świetlika, dziurawca, skrzypu polnego, tasznika, bukwicy i bylicy oraz owoców kolendry, liści pokrzywy, kory kruszyny oraz kłącza perzu. Następnie kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem[1].

Eliksir z piołunu

Przeorysza z Bingen była zwolenniczką zapobiegania kłopotom, dlatego radziła, aby jeszcze przed rozpoczęciem kwitnięcia traw rozpocząć działania prewencyjne. W tym celu zalecała przyjmowanie wina z piołunu, dzięki któremu błony śluzowe staną się bardziej ukrwione, a wrażliwość na pyłki ulegnie znacznemu obniżeniu. Do litra wina dodaj 150 g miodu, wymieszaj i zagotuj. Następnie do wrzącego płynu wlej 40 ml soku

epressa.pl/d01ba9903

z wiosennego piołunu. Natychmiast zdejmij z ognia, odcedź i jeszcze gorący wlej do sterylnych butelek. Od maja do października co drugi dzień pij kieliszek likierowy na czczo przed śniadaniem[2].

Mieszanka ojca Sroki

Zakonnik nie pozostawia złudzeń: możemy jedynie starać się skrócić przebieg kataru siennego i łagodzić dolegliwości z nim związane. Pomocne w tym mogą się okazać zioła. Franciszkanin radzi zmieszać 100 g owoców róży z korą wierzby i kwiatem lipy (po 50 g) oraz z zielem wiązówki, kwiatami bzu czarnego i słonecznika (po 20 g). Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku i zaparzać pod przykryciem 30 min. Po tym czasie przecedzić. Pić gorące, osłodzone łyżką soku malinowego 2-3 razy dziennie[3].

Ponadto zaleca częste jedzenie cytryny, natki pietruszki oraz dżemu z malin.

Napar z tymianku i szałwi

Lista zastosowań leczniczych tymianku jest długa. Nic więc dziwnego, że znalazły się na niej również katar sienny, niedrożność nosa oraz wysypki alergiczne. Sandra Kynes proponuje przygotowanie herbaty, która ułatwi oddychanie. Wymieszaj równe ilości tymianku i szałwii, a następnie zalej wrzątkiem. Zostaw na 10 min do zaparzenia. Pij na ciepło.

Tymianek łagodzi także stan zapalny błony śluzowej i powstrzymuje napady astmy. W tym celu zaparz herbatę z równych ilości macierzanki i lawendy. Możesz ją po prostu pić, ale też zastosować jako ciepły kompres na klatkę piersiową[4].

Kuracja koprowa

Aby złagodzić wielokrotne kichnięcia, świąd, suchość oczu oraz zmniejszyć wydzielinę z nosa i astmatyczne napady duszności wywołane nadwrażliwością na pyłki, warto wypróbować koper włoski i koperek ogrodowy.

Oto przepis świętej z Bingen: zmieszaj 20 g kopru włoskiego, 80 g delikatnego koperku ogrodowego;. Następnie podwędź łyżkę tej mieszanki w naczyniu glinianym (doniczce) na płycie kuchennej (elektrycznej lub ceramicznej). Wdychaj dym, a popiół z roślin kładź na chleb i spożywaj raz dziennie przez 1-2 tygodnie[5].

Herbata dobra na wszystko

Z kolei Andrzej Żak zaleca herbatę rumiankową na ukojenie wszelkich rodzajów alergii. Łyżkę stołową koszyczka rumianku zalej szklanką wrzątku. Przykryj i odstaw do zaparzenia na 3 min. Pij ciepłą 2 razy dziennie[6].

Kuracja św. Hildegardy

Aby wyleczyć egzemę od wewnątrz mniszka doradzała zażywanie soku z bukszpanu z sokiem lukrecjowo-różanym, a 8 dni później terapię skóry mieszanką soku z bukszpanu i oliwy z oliwek. Przygotuj 1 łyżeczkę soku z bukszpanu, 30 ml nalewki różanej, 70 ml soku z lukrecji (rozcieńczonego w proporcji 1:1) i 250 ml wina. Sok i ½ łyżeczki mieszanki lukrecjowo-różanej podgrzej z winem. Pij 3 razy dziennie po kieliszku likierowym przed jedzeniem. Po 8 dniach od zakończenia kuracji zmieszaj 3 łyżeczki soku z bukszpanu z 4 łyżeczkami oliwy z oliwek. Namocz w miksturze wacik i delikatnie zwilżaj nim wysypkę. Zabieg powtarzaj 3 razy dziennie[2].

Inhalacje

Sandra Kynes wskazuje, że macierzanka tymianek przyjmowana jako środek wziewny może łagodzić stan zapalny i dolegliwości związane z infekcją zatok. Umieść 2 krople olejku w czystej butelce i stosuj ją jako inhalator do nosa. Możesz także zwiększyć jego moc, dodając do niego olejków z hyzopu (2 krople) i mięty pieprzowej (1 kropla). Głęboko wdychaj ich aromat nosem. Czynność powtarzaj co 30-60 min[4].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 151
2. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen. Od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 105, 122, 219-220
3. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 67-79
4. Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody", Wydawnictwo Vivante, s. 218-224
5. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 50, 156, 169
6. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 66

eprasa.pl 4d01ba9903

Energia, która nas karmi

Przekwitanie to ogromna zmiana dla kobiety, jednak istnieją istotne dowody na to, że pewne produkty i diety mogą wspomóc opanowanie i łagodzenie jego objawów, a świadome codzienne wybory – wesprzeć zachowanie poczucia zdrowia i witalności.

eprasa.pl 4d01ba9903

eprasa.pl 4d01ba9903

W ciągu ostatnich 100 lat obserwujemy radykalną zmianę w naszej relacji z jedzeniem. W Europie 50% konsumowanej żywności stanowią produkty przetworzone. Oznacza to, że nasze jedzenie powstaje w laboratoriach i ulega modyfikacjom, zmianom, konserwacji oraz manipulacjom w celu wydłużenia jego okresu trwałości i poprawy smaku.

Takie przetwórstwo spożywcze pociąga za sobą dodatek soli, cukru, tłuszczów trans, toksyn, konserwantów, emulgatorów i setek innych substancji chemicznych. Żaden z tych środków nie służy naszemu zdrowiu.

Wszystko dodatkowo komplikuje się, gdy nadchodzi czas zmiany. Organizm, który dotychczas znałyśmy, radykalnie się zmienia. Dodatkowe kilogramy mnożą się w zastraszającym tempie. Dzieje się tak, bo w okresie klimakterium spada poziom estrogenów, a to powoduje zmiany w składzie ciała. Zmniejsza się masa beztłuszczowa (głównie mięśniowa), a wzrasta tłuszczowa. Zmiany w gospodarce hormonalnej wpływają na odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha. Szacuje się, że ok. 60% kobiet w okresie menopauzy nabiera ciała i nie może pozbyć się nadwagi[1]. Dlatego, aby utrzymać wagę, warto spożywać ok. 200 kcal mniej dziennie, a jeżeli już masz nadwagę – na czas redukcji – nawet 400 kcal mniej.

Jak zatem jeść, by przetrwać menopauzę i utrzymać zdrowie?

Twój plan

W swojej książce pt. „O Menopauzie, czego ginekolog ci nie powie" dr n. med. Tadeusz Oleszczuk i Anna Augustyn-Protas proponują zastosowanie prostego 10-punktowego planu:

1. Celowane leczenie dysfunkcyjnych narządów (tarczycy, wątroby, przysadki wrzucającej duże ilości prolaktyny itd., w zależności od tego, co nam dolega).
2. Indywidualnie dobrana suplementacja hormonalna.
3. Zmiana diety na urozmaiconą i przeciwzapalną.
4. Stosowanie postów przerywanych.
5. Aktywność fizyczna.
6. Dystansowanie się od stresów.
7. Prawidłowe, pogłębione oddychanie.
8. Suplementacja probiotyczna (określonymi szczepami i wsparcie ich wzrostu ekologicznymi kiszonkami, warzywami, orzechami, nasionami).
9. Jedzenie zgodne z chronobiologią.
10. Nieprzerywany sen.

Przyjrzyjmy się kwestiom żywienia i suplementacji z bliska.

Wypełnij talerz roślinami

Wszystkie produkty roślinne to żywność bogata w składniki odżywcze. Zawierają one bowiem niesamowite połączenie witamin, minerałów, fitochemikaliów, przeciwutleniaczy i błonnika.

Pokarmy roślinne zawierają również tysiące substancji o silnych właściwościach wspomagających działanie hormonów, przeciwstarzeniowych i przeciwnowotworowych. Są to m.in. karotenoidy, izoflawony, witaminy, minerały, retinoidy, bioflawonoidy, fitoestrogeny i polifenole. Z kilkoma wyjątkami te superskładniki znajdują się w warzywach, owocach, orzechach, ziarnach, fasoli i roślinach strączkowych.

W badaniu z udziałem ponad 17 tys. kobiet w czasie menopauzy u tych, które spożywały więcej nieprzetworzonych produktów sojowych, warzyw, owoców i błonnika, doszło do redukcji uderzeń gorąca o 19%[2].

Z kolei w trwającym 12 tygodni badaniu WAVS (Women's Study for the Aleviation of Vasomotor Symptoms), dowiedziono, że kobiety po menopauzie, które stosowały niskotłuszczową dietę wegańską, obejmującą szklankę (bogatej w izoflawony) gotowanej soi dziennie, odnotowały zmniejszenie uderzeń gorąca o umiarkowanym lub silnym nasileniu o 84%-88%. Prawie 60% uczestniczek zgłosiło całkowite ustąpienie uderzeń gorąca o umiarkowanym lub silnym nasileniu. Co więcej, odnotowano też poprawę jakości życia w zakresie objawów seksualnych, fizycznych i emocjonalnych oraz utratę 3,5 kg[3].

Szukaj słonecznej witaminy i wapnia

Większość ekspertów jest zgodna: w okresie menopauzy należy zwiększyć spożycie wapnia i witaminy D.

Ma to głęboki sens, bowiem po pierwsze, na naszej szerokości geograficznej niedobór witaminy D jest powszechny, a po drugie, z wiekiem zmniejsza się zdolność skóry do syntezy witaminy D ze światła słonecznego. Co więcej u 30-50% starszych osób odnotowano niski poziom kwasu żołądkowego, co poważnie upośledza wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego[4]. W badaniach powiązano też niedobór witaminy D jest z osteoporozą i osteopenią u kobiet po 50. r.ż., ponieważ witamina D jest niezbędna do wchłaniania wapnia[5]. Tymczasem starzenie się zmniejsza również liczbę receptorów kalcytriolu zarówno w jelitach, jak i w kościach[6].

Zrezygnuj z picia więcej niż 1-2 filiżanek kawy, ponieważ kofeina zwiększa utratę wapnia z moczem, a picie 4 lub więcej filiżanek małej czarnej dziennie zwiększa ryzyko złamań osteoporotycznych. Z kolei herbata wydaje się chronić kości. Chociaż herbata zawiera kofeinę, jej działanie wypłukujące wapń może być neutralizowane przez inne składniki, takie jak flawonoidy[7]. Wyeliminuj też napoje gazowane, w tym napoje dietetyczne. Zawierają one kwas fosforowy, który wypłukuje wapń z organizmu.

Badanie przeprowadzone przez Wydział Medycyny Uniwersytetu w Auckland w Nowej Zelandii potwierdziło to, co sugerowało 26 wcześniejszych i mniej kontrolowanych badań – że

Przykładowy jadłospis (ok. 1400 kcal)

Śniadanie: Omlet z 2 jajek na szpinaku (25 g), pomidor ok. 80 g, 1,5 łyżki masła klarowanego lub oleju rzepakowego. Przyprawy do smaku.

Drugie śniadanie: jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200 g zmiksowany z bananem (120 g) i5 łyżkami płatków owsianych lub gryczanych.

Obiad: dorsz (200 g) pieczony z ziemniakami (160 g) oraz warzywami na patelnię z brokułami (200 g), łyżka oliwy i przyprawy do smaku.

Kolacja: 2 wafle ryżowe z 20 g hummusu i rzodkiewką (4 szt.)

eprasa.pl 4d01ba9903

przyjmowanie wapnia może spowolnić lub zapobiec osteoporozie. Średnie tempo utraty całkowitej gęstości mineralnej kości (BMD) zmniejszyło się o 43% w grupie przyjmującej wapń w porównaniu z grupą placebo[8].

Najnowsze badania przeprowadzone w Departamencie Żywienia, Żywności i Nauk o Ćwiczeniach Fizycznych oraz Centrum Badań nad Aktywnością Fizyczną i Żywieniem w Starzeniu (CAENRA) na Uniwersytecie Stanowym Florydy wykazały, że chelat wapniowo-kolagenowy jest skuteczniejszy w spowalnianiu utraty masy kostnej. Grupę 39 kobiet podzielono losowo na dwie grupy, przy czym grupa kontrolna przyjmowała kapsułkę zawierającą mieszankę wapnia i witaminy D. Druga grupa przyjmowała chelat wapniowo-kolagenowy. Kobiety przyjmujące chelat wapniowo-kolagenowy odnotowały znacznie mniejszą utratę masy kostnej niż grupa kontrolna w ciągu roku[9].

Witaminę D można uzyskać z niektórych produktów spożywczych (ryby, wątróbka, jaja), ale najlepszym źródłem jest słońce. Wystarczy 15 min ekspozycji skóry na światło słoneczne dziennie, aby dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość witaminy D. Zimą może być konieczne przyjmowanie suplementów. Badania pokazują 30-procentowy spadek liczby złamań innych niż kręgosłup u seniorów przyjmujących 800 j.m. witaminy D dziennie[10].

W celu ochrony kości włączaj do diety produkty bogate w wapń: nabiał (jogurty, sery), nasiona roślin strączkowych oraz ryby (łosoś, sardynki).

Nie zapomnij też o witaminie K. Jest ważna nie tylko dla krzepnięcia krwi, ale odgrywa również ważną rolę w metabolizmie kości. W 3-letnim badaniu z udziałem prawie 200 kobiet w wieku 50-60 lat, panie przyjmujące witaminę K1 (filochinon; 1 mg/dzień) z suplementem mineralno-witaminowym i witaminą D utraciły mniej tkanki kostnej niż kobiety przyjmujące placebo lub sam suplement mineralno-witaminowy[11]. Witamina K2 (menatetrenon, czyli menachinon-4 w dawce 45 mg/dobę) zwiększyła gęstość mineralną kości (BMD) i zmniejszyła ryzyko złamań kręgosłupa u osób cierpiących na osteoporozę niemal tak skutecznie, jak etidronian, ale bez skutków ubocznych bisfosfonianów[12]. Dobrymi źródłami tego składnika są liściaste zielone warzywa i produkty fermentowane, takie jak natto.

Zdrowe tłuszcze

Zadbaj, by w Twoim menu pojawiły się zdrowe tłuszcze. Ogranicz tłuszcze zwierzęce na rzecz oliwy z oliwek, oleju lnianego, konopnego, rzepakowego oraz olejów z orzechów czy awokado. Wybieraj tłuszcze zawierające kwasy omega-3. Jak się bowiem okazuje, kwasy EPA i DHA są kluczowym wsparciem w okresie menopauzy.

Przejście menopauzalne wiąże się z objawami naczynioruchowymi, zaburzeniami snu, przemijającymi deficytami poznawczymi oraz zmianami nastroju i poziomu lęku, czemu towarzyszy spadająca i niestabilna dostępność estrogenów w mózgu. Istotne dowody przedkliniczne i epidemiologiczne, a także gromadzące się dane z randomizowanych badań kontrolowanych wskazują, że wzrost spożycia i statusu EPA i DHA wiąże się z poprawą funkcji mózgu. To jednak nie wszystko. Jak pokazuje literatura przedmiotu, suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3 zmniejsza częstotliwość uderzeń gorąca i nasilenie nocnych potów.

Olej rybi zawierający EPA (kwas eikozapentaenowy) i GLA (kwas gamma-linolenowy) to nie tylko skuteczna ochrona przed bólem stawów i stanami zapalnymi, ale także skuteczne leczenie osteoporozy. Poprawia również funkcjonowanie skóry i pomaga wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, gdyż kwasy omega-3 pomagają obniżyć poziom trójglicerydów i podnieść poziom cholesterolu HDL[13].

Eksperci zalecają spożywanie tłustych ryb morskich lub suplementację w dawce ok. 1000-2000 mg dziennie.

Ważne: Podczas stosowania leków przeciwzakrzepowych skonsultuj przyjmowanie dużych dawek omega-3 z lekarzem ze względu na ryzyko zaburzeń krzepliwości krwi.

Poznaj kwasy omega-7

Wykazano, że przyjmowanie tych składników diety pozyskiwanych z miąższu rokitnika poprawia nawodnienie błon śluzowych jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka jelit oraz dróg moczowych i rodnych. Te delikatne

tkanki są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – m.in. ułatwiają pasaż treści pokarmowej i wydalin, jak również odgrywają istotną rolę w ochronie przed patogenami.

Kwas wakcenowy po wbudowaniu do fosfolipidów błon komórkowych korzystnie wpływa na ich płynność i selektywną przepuszczalność[4].

W podwójnie ślepym randomizowanym badaniu krzyżowym u kobiet cierpiących na zespół Sjögrena olej z rokitnika zwyczajnego (zarówno z pulpy, jak i nasion – SBA24), łagodził objawy związane z suchością błon śluzowych narządów płciowych[14].

Co więcej, suplementacja kwasów omega-7 może zastąpić hormonalną terapię zastępczą. Są one bowiem przydatne w przypadkach atrofii pochwy związanej z menopauzą. Podawanie cierpiącym na tę dolegliwość pacjentkom doustnie 6 kapsułek zawierających olej z pulpy i nasion rokitnika – SBA24 (2 razy dziennie przez 12 tygodni) poprawiło nawilżenie oraz integralność nabłonka waginy, dzięki czemu może być dobrą alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej, która jest podstawą leczenia zanikowego zapalenia błony śluzowej pochwy[15].

Kwasy omega-7 doskonale sprawdzają się w leczeniu zespołu metabolicznego, który charakteryzuje się akumulacją tkanki tłuszczowej wokół wnętrzności, dyslipidemią, nadciśnieniem, wysokim stężeniem glukozy w osoczu na czczo, oraz wzrostem markerów zapalnych[16].

Jednak zastąpienie w jadłospisie nasyconych kwasów tłuszczowych kwasami omega-7 może zmniejszyć te objawy[17], bowiem kwas wakcenowy może wpływać na produkcję eikozanoidów, zmniej-

eprasa.pl 4d01ba9903

sza zmiany miażdżycowe, usprawnia funkcje naczyń krwionośnych oraz zapobiega agregacji płytek krwi[18].

Natomiast diety wzbogacone kwasem oleopalmitynowym (pochodzącym np. z orzechów makadamia) – jak wykazali naukowcy z Honolulu – sprzyjają obniżeniu całkowitego cholesterolu i cholesterolu LDL[19]. W innym badaniu dorosłym z dyslipidemią i dowodami łagodnego zapalenia ogólnoustrojowego podawano 220,5 mg kwasu palmitooleinowego raz dziennie przez 30 dni. Po tym czasie uzyskano u nich znaczące zmniejszenie białka C-reaktywnego, trójglicerydów i „złego" cholesterolu LDL oraz znaczny wzrost poziomu cholesterolu HDL[20].

Co więcej, suplementacja kwasem oleopalmitynowym zmniejsza apoptozę komórek beta w trzustce[21].

Sięgnij po sprawdzone (naukowo) środki

Badanie, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *British Medical Journal*, wykazało, że 3 porcje dziennie produktów pełnoziarnistych, takich jak komosa ryżowa, brązowy ryż i pszenica kamut, redukowały częstość występowania chorób serca, nowotworów i przedwczesnych zgonów wśród kobiet w czasie menopauzy. Ich dodatkową zaletą jest to, że dostarczają błonnika i zapewniają sytość na długo[22].

W innym wysoki poziom cukru we krwi powiązano z większą częstością występowania uderzeń gorąca, przybierania na wadze i zaburzeń snu. Wybór produktów spożywczych o niskim indeksie glikemicznym jest najlepszą opcją[23].

Literatura przedmiotu dowodzi też, że sól, kofeina i alkohol to znane czynniki wyzwalające uderzenia gorąca i w miarę możliwości należy ich unikać.

> Aby wprowadzić organizm w prawdziwą autofagię, generalnie trzeba spełnić 2 warunki. Należy wdrożyć post trwający co najmniej 17 godz. i ograniczyć spożycie białka do poniżej 20 g dziennie.

Praktykuj przerywany post

Jedną z pierwszych rzeczy, jakie chiropraktyk dr Pelz radzi kobietom w okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym, jest rozpoczęcie opóźniania śniadania o godzinę. Potem zachęca je do zaprzestania jedzenia o określonej porze wieczorem i stopniowego zawężania tego okna żywieniowego do 8 godz. lub mniej każdego dnia, powiedzmy 11:00-19:00, a później dalszej redukcji do 12:00-19:00.

Nazywa się to przerywanym postem, który – jak twierdzi dr Pelz – stanowi „ratunek dla kobiet w okresie menopauzy". Algorytm ten jest ukierunkowany przede wszystkim na jedną z najczęściej wymienianych dolegliwości pacjentek w okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym: uporczywą tkankę tłuszczową na brzuchu.

W badaniu z 2024 r. podzielono grupę 62 kobiet w okresie menopauzy (w średnim wieku 51 lat) na 2 grupy. Jedna z nich 2 razy w tygodniu wykonywała 55-minutowy trening wytrzymałościowo-oporowy o umiarkowanej intensywności. Druga stosowała ten sam program ćwiczeń z dodatkowym codziennym ograniczeniem jedzenia do ośmiogodzinnego okna (post przez 16 godz., wliczając czas snu).

Po 12 tygodniach w grupie stosującej ćwiczenia i przerywany post zaobserwowano większą redukcję tkanki tłuszczowej i masy ciała niż w tej wykonującej same treningi, w której nie zaszły pod tym względem większe zmiany[24]. Tkanka tłuszczowa, której nie udało się spalić dzięki aktywności, ostatecznie zniknęła po zawężeniu okna żywieniowego i wprowadzeniu postu.

Podobne wnioski przyniosło kolejne, tym razem trzymiesięczne, badanie z udziałem 40 osób (w tym 31 kobiet, średni wiek badanych: 49 lat). Wykazało, że ograniczenie czasu jedzenia do 8 lub 9 godz. na dobę spowodowało redukcję tkanki tłuszczowej na brzuchu i obwodu talii średnio o 5,3 cm[25].

Chociaż nie wykazano, by przerywany post bezpośrednio wpływał na hormony płciowe, to jednak pobudza on produkcję hormonu wzrostu w organizmie, która zaczyna słabnąć około 30. roku życia[26]. Hormon wzrostu spala tkankę tłuszczową, buduje mięśnie i spowalnia proces starzenia. Poprawia nastrój i zwiększa libido zarówno u mężczyzn,

Pozwól sobie na lampkę wina

Kobiety, które borykają się z utratą masy kostnej i endometriozą po menopauzie, mogą od czasu do czasu sięgać po napój alkoholowy. Wydaje się, że pomaga on zachować gęstość kości i ma takie same właściwości konserwujące kości jak estrogen.

Efekty są bardzo znaczące, twierdzą naukowcy z Oregon State University. Badali oni 40 kobiet po menopauzie, które regularnie spożywały 1 lub 2 napoje alkoholowe dziennie i nie stosowały HTZ. W ciągu 2 tygodni od zaprzestania picia naukowcy zauważyli, że degradacja kości u kobiet przyspieszyła i zatrzymała się w niecały dzień po ponownym rozpoczęciu picia[29]. Jednak obecnie naukowcy sugerują, że bezpieczny limit powinien wynosić 1 małą lampkę wina co drugi dzień.

eprasa.pl 4d01ba9903

jak i u kobiet oraz reguluje stężenie testosteronu i podnosi poziom energii.

Jednak tkanka tłuszczowa na brzuchu to nie wszystko. Istnieje wiele dowodów na to, że przerywany post działa na szeroką gamę schorzeń, które dotykają starzejące się kobiety. Według przeglądu z 2019 r. badania „niezmiennie wykazują silną skuteczność przerywanego postu w modyfikacji chorób w modelach zwierzęcych w szerokim zakresie przewlekłych zaburzeń zdrowotnych, w tym otyłości, cukrzycy, problemów sercowo-naczyniowych, nowotworów i neurodegeneracyjnych schorzeń mózgu”[27].

Okresowe posty przestawiają również metaboliczny program organizmu na spalanie ketonów zamiast glukozy. Według autorów przeglądu ketony wywołują „wysoce skoordynowane reakcje systemowe i komórkowe, które rzutują na stan po posiłku oraz wzmacniają sprawność umysłową i fizyczną, a także odporność na choroby”.

Post uruchamia też autofagię („samozjadanie”). Komórki rozpadają się i ponownie wykorzystują własne uszkodzone części.

– Pomyśl o autofagii jak o sposobie komórek na samooczyszczanie. Twoje komórki przechodzą potężną fazę naprawy, podczas której reperują dysfunkcyjne elementy wewnętrzne – wyjaśnia dr Pelz. Aby wprowadzić organizm w prawdziwą autofagię, generalnie trzeba spełnić 2 warunki. Należy wdrożyć post trwający co najmniej 17 godz. i ograniczyć spożycie białka do poniżej 20 g dziennie. – Gdy łączysz te 2 elementy, stymulujesz autofagię, a organizm sam się naprawi – twierdzi dr Pelz.

A może dieta ketobiotyczna?

To taki program żywienia, w którym organizm okresowo produkuje ketony, a jedzenie jest „biotyczne” – bogate w odżywiające mikrobiom polifenole i prebiotyki. Jak mówi dr Pelz, w przeciwieństwie do ścisłej diety ketogenicznej, która ogranicza spożycie węglowodanów do 20-30 g na dobę, ketobiotyczna zapewnia ok. 50 g węglowodanów netto i 50 g białka netto dziennie, a w ponad 60% składa się ze zdrowych tłuszczów. Jest pozbawiona rafinowanych węglowodanów i cukrów. Uwzględnia zaś czyste białko zwierzęce i zdrowe tłuszcze, takie jak olej kokosowy, oliwa z oliwek i masło z mleka krów karmionych trawą.

Odżywiaj mikrobiom

Jelita są punktem wyjścia do zdrowia hormonalnego. Dzieje się tak, ponieważ niektóre z głównych regulatorów hormonalnych to bakterie należące do mikrobiomu – grupa co najmniej 60 różnych bakterii zwanych zbiorczo estrobolomem. 2 kluczowe to *Lactobacillus reuteri* i *Lactobacillus rhamnosus*, które można łatwo znaleźć w probiotycznych suplementach diety, same lub w połączeniu z innymi korzystnymi drobnoustrojami. Estrobolom produkuje specyficzne enzymy, które wpływają na krążące we krwi estrogeny – rozkładają tzw. złe estrogeny, a budują te korzystne[28]

Kiedy na estrobolom wpływają czynniki uszkadzające mikrobiom, może to rzutować na wszystko, na co oddziałują estrogeny, czyli niemal każdą tkankę organizmu. Dlatego dr Pelz uważa, że tak ważne jest, aby kobiety chroniły mikrobiom dzięki unikaniu niepotrzebnych antybiotyków, w tym tych na receptę, w środkach do dezynfekcji rąk czy stosowanych w produkcji mięsa. Jej zdaniem należy odżywiać mikrobiom dużą ilością pełnowartościowych produktów i starać się codziennie przyswajać żywność bogatą w polifenole, probiotyki i prebiotyki.

Aby Twój mikrobiom był zdrowy, uwzględnij w diecie:

- Produkty bogate w polifenole, takie jak owoce jagodowe, gorzka czekolada, surowe orzechy i czerwone wino.
- Produkty probiotyczne, takie jak kefir i kombucza, kiszona kapusta i kimchi oraz jogurt.
- Produkty prebiotyczne, takie jak nasiona szałwii hiszpańskiej, lnu i konopi.
- Produkty zawierające fitoestrogeny, takie jak brokuły, jarmuż, marchew, pomarańcze, pietruszka, zielona herbata, słodkie ziemniaki, karczochy i rośliny strączkowe (groch, fasola i orzeszki ziemne).

Uważaj! Ekspozycja na niektóre leki, substancje chemiczne i produkty spożywcze może niekorzystnie wpływać na drobnoustroje jelitowe. Farmaceutyki, takie jak antybiotyki, pigułki antykoncepcyjne, NLPZ (np. ibuprofen) i blokery kwasu żołądkowego, takie jak omeprazol, uszczuplają szeregi dobrych bakterii. Antybiotyki zabijają dobre i złe mikroby, więc dziesiątkują ich populację ogólną, a odzyskiwanie zdrowej równowagi może potrwać miesiące, a nawet lata. Alkohol, przewlekły stres i ekspozycja na pestycydy również mogą szkodzić dobroczynnym bakteriom, więc filtruj wodę, ogranicz spożycie napojów wyskokowych i jedz produkty organiczne, aby poprawić funkcjonalność jelit.

BIBLIOGRAFIA

1. J Womens Health (Larchmt). 2007 Apr;16(3):361-9
2. Menopause. 2021 Jul 12;28(10):1150-6
3. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press; 2011; Oncotarget. 2015 May 27;6(16):13858-98
4. Diseases. 2023 Feb 8;11(1):29
5. J Osteoporos. 2020 Jun 17;2020:9324505
6. Nutr Res. 2009 Jul;29(7):437-56
7. Osteoporos Int. 2014 Jan;25(1):297-304
8. J Med Food. 2014; 14101408295300; J Med Food. 2015 Mar;18(3):324-31
9. N Engl J Med 2012;367:40-9
10. Calcif Tissue Int. 2003 Jul;73(1):21-6
11. J Bone Miner Res. 2000 Mar;15(3):515-21
12. Cardiol Rev. 2010 Sep-Oct;18(5):258-63
13. Advances in research and development, vol. III. New Delhi, India: Dya Publishing House; 2008. p. 254-67; Yksityislääkäri No. 4, 2006, p. 20-21
14. Maturitas. 2014 Nov;79(3): 316-21
15. J Clin Endocrinol Metab. 2007 Feb;92(2): 399-404
16. Lipids. 2011 Mar;46(3): 209-28
17. Przegląd Mleczarski, 2003; 09, 343-6
18. J Lipid Res. 1994 Apr;35(4): 656-62; Arch Intern Med. 2000 Apr 24;160(8): 1154-8
19. J Clin Lipidol. 2014 Nov-Dec;8(6): 612-7
20. Nutrients. 2018 Mar 22;10(4): 393
21. BMJ 2016;353:i2716
22. eBioMedicine. 2022 Oct 18;85:104303
23. J Transl Med. 2024 Oct 21;22:957
24. www.eurekalert.org/news-releases/1083112?
25. Nutrients. 2022 Jun 3;14(11):2343
26. World J Mens Health. 2021 Feb 3;39(3):454-65
27. N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551
28. PNAS. U.S.A. 123 (16) e2523589123; Int J Cancer. 2025 Apr 3;157(4):599-613
29. Menopause. 2012 Sep;19(9):974-9

eprasa.pl 4d01ba9903

Nie tylko czerniak

Twoja skóra nieustannie zapisuje historię ekspozycji na promieniowanie UV i potrafi o niej przypomnieć po latach? Poznaj złote zasady profilaktyki i dowiedz się, na jakich sygnałów alarmowych nie należy lekceważyć.

Słysząc hasło „nowotwór skóry", większość z nas odruchowo myśli o czerniaku. Trudno się dziwić, bo to właśnie o nim najczęściej mówi się w mediach, kampaniach społecznych i materiałach edukacyjnych. Znacznie mniej uwagi poświęca się takim nowotworom jak rak podstawnokomórkowy oraz rak kolczystokomórkowy – zwykle rozwijają się one wolniej niż czerniak i rzadziej dają odległe przerzuty, ale mimo to nie wolno ich lekceważyć. Dobra wiadomość jest taka, że odpowiednio wcześnie wykryte dają ogromne szanse na skuteczne wyleczenie.

Nie tylko czerniak

Rak skóry nie jest jedną chorobą, lecz grupą nowotworów o różnym pochodzeniu, tempie wzrostu i rokowaniu. Czerniak wywodzi się z melanocytów, czyli komórek barwnikowych, i słusznie budzi duży niepokój, ponieważ może szybko dawać przerzuty. Z kolei rak podstawnokomórkowy i rak kolczystokomórkowy rozwijają się z komórek naskórka, przede wszystkim w miejscach przewlekle eksponowanych na słońce[2,3].

Rak podstawnokomórkowy, określany skrótem BCC od angielskiej nazwy basal cell carcinoma, jest najczęstszym nowotworem skóry. Rośnie powoli i bardzo rzadko daje przerzuty, ale może naciekać miejscowo oraz niszczyć sąsiednie struktury, zwłaszcza gdy rozwija się na twarzy, w okolicy nosa, oka czy ucha. Ta jego pozorna „łagodność" często bywa zdradliwa, bo pacjent przez długi czas odkłada wizytę u lekarza[3,7].

Rak kolczystokomórkowy, czyli SCC od squamous cell carcinoma, występuje rzadziej, ale bywa bardziej agresywny. Może rozwijać się na podłożu przewlekłych uszkodzeń skóry, rogowacenia słonecznego lub blizn. W części przypadków daje przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych, dlatego wymaga większej czujności onkologicznej[4].

Pamiętajmy, że nie każdy groźny rak skóry wygląda jak ciemne, nieregularne znamię. Czasem jest to niepozorny guzek, łuszcząca się plama, strupek albo ranka, która „niby się goi", ale po kilku tygodniach wciąż nie znika. Takich zmian nie należy bagatelizować.

Słońce: potrzebne, ale nieobojętne dla skóry

Choć słońce samo w sobie jest nam niezbędne do życia, emitowane przez nie promieniowanie ultrafioletowe jest jednym z głównych środowiskowych czynników ryzyka nowotworów skóry. Jak wskazują dane WHO, materiał genetyczny komórek skóry mogą uszkadzać zarówno promienie UVA, jak i UVB, a długotrwała lub intensywna ekspozycja na słońce zwiększa ryzyko zmian nowotworowych. Groźne może być nie tylko jednorazowe silne oparzenie, ale także skumulowana dawka promieniowania zbierana przez lata[5,6,8].

eprasa.pl 4d01ba9903

Raki skóry częściej rozpoznaje się u osób starszych, u których uszkodzenia DNA zdążyły się nagromadzić. Nie znaczy to jednak, że młodzi ludzie są całkowicie bezpieczni. Moda na intensywną opaleniznę, podróżowanie do miejsc o dużym nasłonecznieniu i korzystanie z solarium sprawiają, że niepokojące zmiany na naszej skórze mogą pojawić się na długo przed tym, zanim osiągniemy wiek emerytalny[9].

Szczególne kontrowersje budzą urządzenia do sztucznego opalania. Według danych opublikowanych w „BMJ" korzystanie z solariów przed 35. rokiem życia zwiększa ryzyko rozwoju czerniaka nawet o 59%, a ryzyko to wzrasta wraz z liczbą sesji opalania[6]. Coraz więcej badań wskazuje również, że promieniowanie UV odpowiada nie tylko za przyspieszone starzenie skóry, lecz także za uszkodzenia DNA prowadzące do rozwoju nowotworów, w tym nieczerniakowych raków skóry[10].

Kto jest najbardziej narażony?

Ryzyko zachorowania na raka skóry zależy od kilku czynników. Największą czujność powinny zachować osoby o jasnej karnacji, jasnych oczach, blond lub rudych włosach oraz te, które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym. Znaczenie ma również wiek, przewlekła ekspozycja zawodowa na słońce, liczne uszkodzenia posłoneczne skóry oraz wcześniejsze nowotwory skóry[3,5,8].

Do grup podwyższonego ryzyka należą także pacjenci z obniżoną odpornością, zwłaszcza po przeszczepach narządów i podczas przewlekłej immunosupresji. U takich osób nowotwory skóry mogą pojawiać się częściej i przebiegać bardziej agresywnie. Większej uwagi wymagają również przewlekłe blizny, owrzodzenia i długo utrzymujące się stany zapalne skóry[4].

Ryzyko nie rozkłada się równomiernie na całym ciele. Najbardziej narażone są okolice stale wystawione na słońce: twarz, nos, uszy, czoło, szyja, dekolt, skóra owłosiona głowy u osób z łysiną, a także grzbiety dłoni i przedramiona. Jeśli w jednym z tych miejsc pojawia się uporczywa zmiana, nie warto tłumaczyć jej wyłącznie „podrażnieniem" albo wiekiem.

Jak może wyglądać rak podstawnokomórkowy?

Rak podstawnokomórkowy (BCC) potrafi przybierać kilka postaci. Często jest to mały, perłowy lub półprzezroczysty guzek z drobnymi naczynkami na powierzchni. U części pacjentów przypomina niegojącą się rankę, strupek, różową plamę albo niewielkie zagłębienie w skórze, które okresowo krwawi lub sączy się.

Typowe jest to, że zmiana utrzymuje się długo i nie ustępuje mimo stosowania kremów, maści czy różnego rodzaju domowych sposobów. Bywa też tak, że problem znika na jakiś czas, po czym nawraca dokładnie w tym samym miejscu. Ten cykl pozornego gojenia i nawrotu powinien zapalić w naszej głowie czerwoną lampkę.

BCC bardzo rzadko daje przerzuty, ale to nie oznacza, że można go ignorować. Nieleczony może naciekać głębiej położone tkanki, chrząstkę, a nawet kość. Na twarzy ma to znaczenie nie tylko medyczne, lecz także funkcjonalne i estetyczne.

Jak może wyglądać rak kolczystokomórkowy?

Rak kolczystokomórkowy (SCC) bywa bardziej „szorstki" niż BCC. Często przypomina twardy, zrogowaciały guzek, łuszczącą się czerwoną zmianę, niegojącą się ranę lub owrzodzenie o nierównej powierzchni. Szczególną uwagę powinniśmy zwracać na zmiany na wargach, uszach, skórze głowy, twarzy i grzbietach dłoni.

SCC może rozwijać się na podłożu rogowacenia słonecznego, czyli zmiany przednowotworowej związanej z przewlekłym uszkodzeniem skóry przez promieniowanie UV. Rogowacenie słoneczne zwykle ma postać szorstkich, łuszczących się ognisk, lepiej wyczuwalnych niż widocznych. Jego obecność jest sygnałem, że skóra przez lata otrzymywała nadmierne dawki promieniowania. Choć nie każda taka zmiana prowadzi do raka, warto aby przynajmniej od czasu do czasu przyjrzał się jej specjalista.

W odróżnieniu od BCC rak kolczystokomórkowy ma skłonność do przerzutów – szczególnie wtedy, gdy guz jest duży, głęboki, zlokalizowany w obszarach wysokiego ryzyka albo pojawia się u osoby z osłabionym układem odpornościowym[4].

Jakie objawy powinny skłonić do wizyty u lekarza?

Nie ma jednej cechy, która w stu procentach odróżnia skórną zmianę łagodną od złośliwej, ale istnieją sygnały alarmowe, których nie należy ignorować. Do najważniejszych należą: ranka lub strupek, które nie goją się przez kilka tygodni, zmiana krwawiąca bez wyraźnej przyczyny,

ABCDE – zasada pomagająca rozpoznać podejrzane znamię

- ✓ **A**symmetry (asymetria). Jedna połowa znamienia różni się od drugiej kształtem lub wielkością.
- ✓ **B**order (brzegi). Brzegi zmiany są nierówne, postrzępione, rozmyte lub nieregularne.
- ✓ **C**olor (kolor). Znamię ma niejednolity kolor – mogą pojawiać się różne odcienie brązu, czerni, czerwieni, a nawet bieli lub niebieskiego.
- ✓ **D**iameter (średnica). Zmiana ma średnicę większą niż ok. 6 mm, choć zdarzają się mniejsze czerniaki.
- ✓ **E**volution (ewolucja). Znamię zmienia się w czasie – rośnie, zmienia kolor, kształt, zaczyna swędzieć, krwawić lub uwypuklać się.

eprasa.pl 4d01ba9903

szybko rosnący guzek, przewlekle łuszczące się ognisko oraz rana, która powraca mimo pozornego zagojenia.

W przypadku zmian barwnikowych przydatna pozostaje zasada ABCDE stosowana w ocenie czerniaka: asymetria, nieregularne brzegi, niejednolity kolor, średnica i ewolucja zmiany. BCC i SCC często w ogóle nie przypominają klasycznego „podejrzanego pieprzyka". Dlatego reguła jest prosta: jeśli coś na skórze jest nowe, dziwne, uporczywe albo się zmienia, na wszelki wypadek pokażmy to dermatologowi. Trzeba pamiętać o tym, że brak bólu nie jest oznaką bezpieczeństwa – nowotwory skóry przez długi czas mogą przebiegać bezboleśnie.

Jak wygląda diagnostyka?

Pierwszym krokiem diagnostycznym jest badanie dermatologiczne, często uzupełnione dermatoskopią. To szybka i nieinwazyjna metoda oglądania zmian skórnych w powiększeniu, która pomaga ocenić ich strukturę i wychwycić cechy budzące niepokój.

Jeśli lekarz uzna zmianę za podejrzaną, może zalecić biopsję albo całkowite wycięcie z marginesem i ocenę materiału pod mikroskopem. To właśnie badanie histopatologiczne pozwala ostatecznie potwierdzić, z jakim typem nowotworu mamy do czynienia. Dalsze leczenie zależy od rodzaju guza, jego lokalizacji, wielkości i stopnia zaawansowania.

BIBLIOGRAFIA

1. International Agency for Research on Cancer. Skin cancer. IARC. https://www.iarc.who.int/cancer-type/skin-cancer/
2. National Cancer Institute. Skin Cancer (Including Melanoma) – Patient Version. NCI.. https://www.cancer.gov/types/skin
3. American Cancer Society. Basal and Squamous Cell Skin Cancer Symptoms. ACS. https://www.cancer.org/cancer/types/basal-and-squamous-cell-skin-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html
4. J Natl Compr Canc Netw. 2023 Nov;21(11):1181-1203
5. World Health Organization. Radiation: Protecting against skin cancer. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-protecting-against-skin-cancer
6. World Health Organization. Ultraviolet radiation. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation
7. The Skin Cancer Foundation. Basal Cell Carcinoma Warning Signs and Images. https://www.skincancer.org/skin-cancer-information/basal-cell-carcinoma/bcc-warning-signs-images/
8. International Journal of Dermatology. 2010;49(9):978-986.
9. World Cancer Research Fund. Sun, UV rays and cancer. WCRF. https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/sun-uv-rays-and-cancer/
10. BMJ. 2012;345:e5909.
11. Centers for Disease Control and Prevention. Reducing Risk for Skin Cancer. CDC. https://www.cdc.gov/skin-cancer/prevention/index.html
12. European Journal of Cancer. 2018;98:186-201.

Coraz większą rolę w diagnostyce odgrywa także wideodermatoskopia cyfrowa, która pozwala archiwizować obrazy zmian i porównywać je podczas kolejnych wizyt. Dzięki temu łatwiej wychwycić nawet subtelne zmiany wyglądu znamienia.

Leczenie: im wcześniej rozpoczęte, tym bardziej skuteczne

Podstawową metodą leczenia większości raków podstawnokomórkowych i kolczystokomórkowych jest chirurgiczne usunięcie zmiany. Najczęściej jest to krótki zabieg przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym. Jeśli nowotwór zostanie wykryty wcześnie, szansa na skuteczne leczenie jest bardzo wysoka.

W niektórych lokalizacjach, zwłaszcza na twarzy, stosuje się też chirurgię mikrograficzną Mohsa, która pozwala precyzyjnie kontrolować marginesy wycięcia i oszczędzać zdrowe tkanki. W zależności od sytuacji klinicznej możliwe są także inne metody, takie jak leczenie miejscowe, krioterapia, terapia fotodynamiczna, radioterapia czy leczenie systemowe. Dotyczy to zwłaszcza zmian rozległych, nawrotowych lub zaawansowanych[4].

Odrębnym wyzwaniem terapeutycznym pozostaje czerniak, który – zwłaszcza w bardziej zaawansowanych stadiach – wymaga innego podejścia niż większość niebarwnikowych nowotworów skóry. Tutaj też podstawą leczenia jest chirurgiczne usunięcie zmiany, jednak w przypadku obecności przerzutów lub wysokiego ryzyka nawrotu coraz większą rolę odgrywają nowoczesne terapie systemowe.

W ostatnich latach przełomem okazały się przede wszystkim immunoterapia oraz leczenie celowane molekularnie, które znacząco poprawiły rokowanie części pacjentów z zaawansowanym czerniakiem[7,8]. Eksperci podkreślają jednak zgodnie, że nawet najbardziej nowoczesne metody leczenia nie zastępują wczesnego wykrycia choroby – to właśnie szybka diagnoza nadal daje największe szanse na całkowite wyleczenie.

Profilaktyka, która naprawdę ma sens

Badania kliniczne dostarczają twardych dowodów: regularne, codzienne stosowa-

Jak chronić się przed szkodliwym promieniowaniem UV każdego dnia – praktyczny poradnik

- ✓ Stosuj krem z filtrem SPF 30-50 – także zimą i w pochmurne dni.
- ✓ Nakładaj filtr ponownie co 2 godziny oraz po każdej kąpieli lub intensywnym poceniu się.
- ✓ Unikaj słońca między godz. 11 a 15 – promieniowanie jest wtedy najintensywniejsze.
- ✓ Noś odzież ochronną: kapelusze z szerokim rondem, okulary z filtrem UV, długie rękawy w otwartym terenie.
- ✓ Zrezygnuj z solarium.
- ✓ Chroń swoje dzieci: skóra oparzona w dzieciństwie pamięta to przez całe życie.

eprasa.pl 4d01ba9903

> Nie każdy groźny rak skóry wygląda jak ciemne, nieregularne znamię. Czasem jest to niepozorny guzek, łuszcząca się plama, strupek albo ranka, która „niby się goi", ale po kilku tygodniach wciąż nie znika

nie kremów z filtrem ochronnym o współczynniku SPF 15 lub wyższym pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka kolczystokomórkowego (SCC) o około 40%, a na czerniaka aż o 50%. Jest to jedna z najlepiej udokumentowanych i najprostszych interwencji w całej dermatologii prewencyjnej[11,12].

Trzeba przy tym pamiętać, że krem z filtrem nie jest „czapką niewidką", która pozwala bezkarnie przebywać na pełnym słońcu przez wiele godzin. WHO i CDC zgodnie namawiają do ograniczania ekspozycji w godzinach największego nasłonecznienia, a także noszenia ochronnej odzieży, kapelusza i okularów przeciwsłonecznych. W żadnym wypadku nie powinniśmy też traktować korzystania z solarium jako „bezpieczniejszej opalenizny"[5,6,11].

Samobadanie skóry: prosty nawyk o dużym znaczeniu

Raz w miesiącu warto poświęcić kilka minut na obejrzenie skóry całego ciała. Najlepiej zrobić to przy dobrym świetle, z użyciem ręcznego lusterka lub z pomocą drugiej osoby. Należy obejrzeć nie tylko twarz, ręce i nogi, ale także plecy, skórę głowy, przestrzenie między palcami, podeszwy stóp oraz okolice paznokci.

Pamiętajmy przy tym, że celem samobadania nie jest samodzielne stawianie diagnozy. Jeśli zauważymy nowe albo wyraźnie zmieniające wygląd znamię, gdy coś na skórze krwawi, nie goi się, narasta, łuszczy lub powraca w tym samym miejscu, nie bójmy się konsultacji z dermatologiem. Lepiej usłyszeć, że to niegroźna zmiana, niż ryzykować niekontrolowany rozwój nowotworu.

Osoby z grup zwiększonego ryzyka powinny odbywać regularne kontrole dermatologiczne. Dotyczy to zwłaszcza pacjentów po wcześniejszych nowotworach skóry, osób po przeszczepach, pracujących na co dzień na zewnątrz i tych, u których skóra nosi liczne ślady przewlekłego uszkodzenia słonecznego. Profilaktyka jest najskuteczniejsza wtedy, gdy staje się rutyną, a nie reakcją na strach.

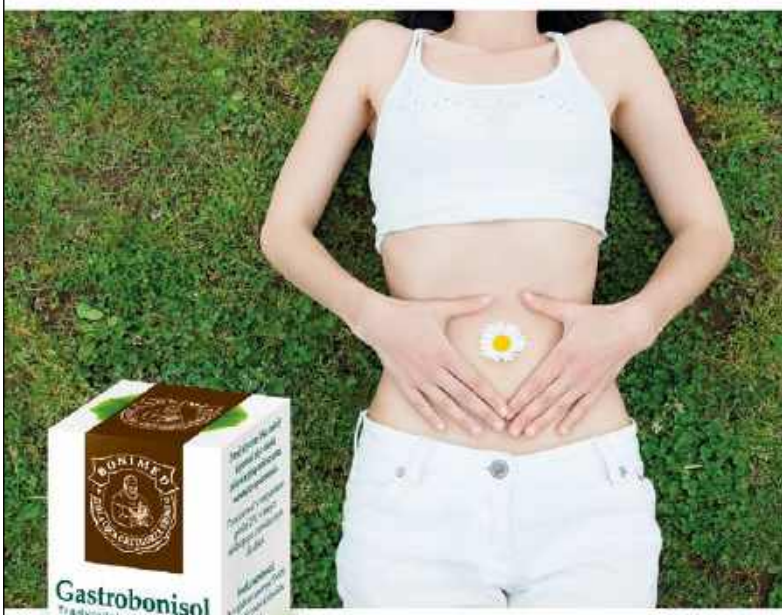
Rak skóry zazwyczaj nie pojawia się z dnia na dzień i nie zawsze wygląda dramatycznie. Nierzadko zaczyna się od drobiazgu, który łatwo zlekceważyć. To właśnie dlatego wiedza o objawach, rozsądne korzystanie ze słońca, samobadanie i szybka konsultacja dermatologiczna mają kluczowe znaczenie.

Nie chodzi o to, aby całe życie spędzić w cieniu ani zamartwiać się każdym pieprzykiem. Chodzi o świadomość i uważność. Skóra nieustannie zapisuje historię naszej ekspozycji na promieniowanie UV, a później potrafi nam o niej przypomnieć. Im szybciej odczytamy te sygnały, tym większa szansa, że skończy się na krótkiej wizycie u dermatologa, a nie na poważnym leczeniu onkologicznym.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol
płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użyciem wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynną lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

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

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

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

eprasa.pl 4d01ba9903

Czy wirusy mogą wywołać raka skóry?

Jak się okazuje, warto utrzymywać układ odpornościowy w stałej gotowości, tak, by nie przeoczył niebezpiecznych mikrobów

Czy przyczyną raka może być wirus? Okazuje się, że tak! Kiedy słyszymy słowo „wirus", najczęściej na myśl przychodzą nam powszechne infekcje układu oddechowego, takie jak przeziębienia, czy wirus odpowiedzialny za globalną pandemię. Tymczasem w świecie nauki i medycyny od wielu lat gromadzone są niezbite dowody na to, że zakażenia wirusowe mogą mieć znacznie poważniejsze, długoterminowe konsekwencje, prowadząc ostatecznie do rozwoju groźnych chorób nowotworowych. Wirusy, takie jak wirus zapalenia wątroby typu B (przyczyniający się do ok. 360 tys. przypadków raka wątroby rocznie) czy wirusy wywołujące raka szyjki macicy, to tylko niektóre przykłady onkogennego działania drobnoustrojów. Zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, na którą powołują się eksperci, w grupie winnych powstawania nowotworów znajdują się również wirusy odpowiedzialne za rozwój nowotworów skóry. Choć głównym i najlepiej udokumentowanym czynnikiem ryzyka raka skóry pozostaje nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe (UV) i poparzenia słoneczne, obecnie bardzo wiele uwagi poświęca się tzw. wirusom onkogennym.

Gdy odporność spada...

Wirusy onkogenne to patogeny biorące udział w etiopatogenezie wybranych chorób nowotworowych. Mechanizm ich działania opiera się na zaburzaniu cyklu życiowego i podziału komórek gospodarza oraz na hamowaniu procesu apoptozy, czyli naturalnej, zaprogramowanej śmierci uszkodzonej komórki. Dzięki takim zdolnościom zainfekowane komórki mogą mnożyć się w sposób niekontrolowany. Wirusy te potrafią wbudowywać własne geny w genom gospodarza, co pozwala im uniknąć zniszczenia przez układ odpornościowy, a także zwiększać ekspresję już istniejących ludzkich onkogenów. W przypadku zdrowego układu odpornościowego patogen jest często eliminowany lub utrzymywany w formie utajonej (latentnej). Dopiero odpowiednie czynniki, takie jak osłabienie układu odpornościowego, przewlekłe stany zapalne czy działanie kofaktorów (np. promieniowania UV), mogą wybudzić patogen i doprowadzić do jego intensywnego namnażania (fazy litycznej), co z kolei stanowi pierwszy krok do kancerogenezy

W grupie patogenów podejrzewanych i oskarżanych o wywoływanie nowotworów skóry znajdują się przede wszystkim poliomawirus komórek Merkla (Merkel cell polyomavirus – MCPyV/MCV), niektóre typy wirusa brodawczaka ludzkiego (Human papillomavirus – HPV) oraz wirus opryszczki typu 8 (Human herpesvirus 8 – HHV8)[1].

Poliomawirus komórek Merkla (MCPyV)

Pierwszym z groźnych patogenów zaangażowanych w powstawanie raka skóry jest *Merkel cell polyomavirus* (MCV lub MCPyV). Należy on do rodziny *Polyomaviridae* (ludzkich poliomawirusów), a odkryty został stosunkowo niedawno, w 2008 r., przez zespół badawczy Fenga. Poliomawirusy, w tym wirusy BK i JC, są niezwykle szeroko rozpowszechnione w ludzkiej populacji. Szacuje się, że nawet 15% całej ogólnej populacji może być zainfekowana wirusem MCV, a w niektórych przypadkach aż 70-90% ludzi miało kontakt z wirusami z tej grupy. Patogen ten bardzo często bywa obecny w wydzielinie z drzewa oskrzelowego i nierzadko odpowiada za pozornie niegroźne infekcje dróg oddechowych.

Okazuje się jednak, że to właśnie *Merkel cell polyomavirus* jest odpowiedzialny za ok. 80% przypadków rzad-

eprasa.pl 4d01ba9903

kiego, ale niezwykle agresywnego raka skóry – raka komórek Merkla (Merkel cell carcinoma – MCC). Rak ten wywodzi się z komórek neuroendokrynnych, które zlokalizowane są w warstwie podstawnej naskórka. Z racji jego rzadkości (w Stanach Zjednoczonych diagnozuje się jedynie około 3000 przypadków rocznie), naukowcy przez długi czas głowili się, dlaczego powszechnie występujący u ludzi wirus wywołuje ten nowotwór tylko u garstki zakażonych pacjentów. Choroba dotyka głównie osoby w podeszłym wieku, po 80. r.ż., a także pacjentów o drastycznie obniżonej odporności komórkowej. Nowotwór ten jest bezwzględny – jego agresywność i śmiertelność jest o 3 do 5 razy większa niż w przypadku czerniaka.

Z punktu widzenia molekularnego, poliomawirusy kodują specyficzne onkoproteiny, nazywane dużymi antygenami T (LT – large T). Integracja wirusa z genomem ludzkiego gospodarza zapoczątkowuje transformację nowotworową. Aby nowotwór mógł się rozwinąć, u zakażonego musi dojść do specyficznej mutacji genetycznej skracającej strukturę owego antygenu LT. Taka zmutowana forma uniemożliwia wirusowi dalszą replikację, co pozwala mu uniknąć rozpoznania i eliminacji przez układ odpornościowy, a jednocześnie zachowuje jego zdolność do łączenia się z ludzkim białkiem Rb (retinoblastoma), co prowadzi do zakłócenia procesu proliferacji komórek i ich nowotworzenia. Naukowcy przypuszczają, że to właśnie promieniowanie UV może być drugim niezbędnym elementem (kofaktorem), który wywołuje ową krytyczną mutację wirusa. W badaniach z 2009 r. z Uniwersytetu Stanu Ohio opublikowanych na łamach prestiżowego czasopisma *Journal of Investigative Dermatology* dowiedziono ponadto, że materiał genetyczny wirusów z grupy poliomawirusów znajduje się również w niektórych tkankach raka kolczystokomórkowego skóry u pacjentów bez zaburzeń odporności, co może wskazywać na jeszcze szerszą rolę tych patogenów w onkologii dermatologicznej[2].

Wirus brodawczaka ludzkiego a rak płaskonabłonkowy skóry

Ogromne poruszenie w onkologii dermatologicznej wywołało również powiązanie nowotworów skóry z wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Ludzkość zidentyfikowała dotychczas ponad 100 różnych genotypów tego wirusa. Zakażenie następuje niezwykle łatwo – głównie przez bezpośredni kontakt z naskórkiem, a patogen przedostaje się przez drobne rany, otarcia i mikrouszkodzenia w skórze. Oprócz swojej powszechnie znanej zdolności do powodowania stosunkowo łagodnych, lecz wysoce uciążliwych zmian, takich jak popularne brodawki (kurzajki) i kłykciny kończyste, niektóre typy HPV odgrywają dramatyczną rolę w rozwoju raków.

Wirusy HPV dzieli się na kilka rodzajów, wśród których dla człowieka największe znaczenie mają Alpha papillomavirus (αPV) oraz Beta papillomavirus (βPV). Wirusy typu alfa (takie jak genotypy wysokiego ryzyka HPV 16 i HPV 18) znane są ze swojego niszczycielskiego wpływu na błony śluzowe, gdzie odpowiadają m.in. za 99% przypadków raka szyjki macicy, a także za raki jamy ustnej, sromu, odbytu czy penisa. Mechanizm ich działania nowotworowego opiera się na kodowaniu tzw. onkogenów E6 i E7. Białko E6 wpływa na niszczenie i inaktywację niezwykle ważnego ludzkiego białka supresorowego p53, które normalnie chroni komórkę przed uszkodzeniami i wymusza jej śmierć, gdy DNA zostaje uszkodzone. Z kolei wirusowe białko E7 dezaktywuje ludzkie białko retinoblastoma (pRb). Skutek jest katastrofalny – zainfekowane komórki zaczynają się niekontrolowanie powielać, co ostatecznie formuje guz nowotworowy.

Dla nowotworów skóry najważniejsza jest jednak druga grupa: wirusy z rodzaju *Beta papillomavirus* (szczególnie typy HPV 5, HPV 8 oraz HPV 38). W przeciwieństwie do typów alfa infekują one wyłącznie skórę oraz mieszki włosowe, które stanowią dla wirusów swoisty biologiczny rezerwuar. Wczesne i najbardziej dobitne dowody na powiązanie wirusów PV z rakiem dostarczyła obserwacja bardzo rzadkiej choroby genetycznej, jaką jest nabłonkowa dysplazja brodawkowata (*epidermodysplasia verruciformis* – EV). Schorzenie to wynika z dziedzicznej mutacji w genach EVER1 lub EVER2 zlokalizowanych na 17. chromosomie. Chorzy na EV cierpią na specyficzny, wybiórczy defekt immunologiczny: ich system odpornościowy w ogóle nie zauważa zakażenia skórnymi typami wirusa HPV (tzw. anergia, czyli immunotolerancja). Na skutek tego, osoby z EV od najmłodszych lat cierpią na ogromny wysiew zrogowaciałych brodawek. W wieku dorosłym, po wieloletniej ekspozycji tych zmian na słońce, masowo przekształcają się one w raka płaskonabłonkowego skóry (*squamous cell carcinoma* – SCC). W badaniach nowotworów tych pacjentów najczęściej diagnozuje się infekcje genotypami HPV 5 oraz HPV 8.

Z kolei wirusy z rodzaju *Beta papillomavirus* (szczególnie typy HPV 5, HPV 8 oraz HPV 38) infekują wyłącznie skórę i mieszkach włosowe, wykazując ścisły związek z rozwojem niebarwnikowych nowotworów skóry, w tym raka płaskonabłonkowego (*squamous cell carcinoma* – SCC) i raka podstawnokomórkowego (*basal cell carcinoma* – BCC). Wczesne dowody na rolę HPV w rozwoju raka skóry pochodziły z obserwacji pacjentów z nabłonkową dysplazją brodawkowatą (*epidermodysplasia verruciformis* – EV), rzadkim genetycznym defektem objawiającym się podatnością na zakażenia specyficznymi typami HPV i masywnym rozwojem zmian skórnych, które często przekształcają się w raka na obszarach skóry wystawionych na słońce.

Związek HPV z rakiem płaskonabłonkowym skóry staje się szczególnie niebezpieczny u osób z obniżoną odpornością, na przykład po przeszczepach narządów. Z powodu przewlekłego leczenia immunosupresyjnego układ immunologiczny takich pacjentów nie radzi sobie z eliminacją HPV. Ryzyko rozwoju raka skóry u osób po przeszczepie gwałtownie rośnie i wynosi od 10% w pierwszej dekadzie do 70% w kolejnych 20 latach po operacji. Badania dowodzą, że u pacjentów poddanych immunosupresji obecność DNA wirusa HPV stwierdza się w ponad 60% ognisk raka płaskonabłonkowego oraz w 55% przypadków raka podstawnokomórkowego. Dodatkowo u biorców narządów powszechnie obserwuje się współwystępowanie na skórze zarówno niezłośliwych brodawek wirusowych, jak i ognisk nowotworowych[3].

eprasa.pl 4d01ba9903

Wirus zintegrowany z DNA gospodarza

Nowe światło na mechanizm działania wirusa rzuca również niezwykłe badanie opublikowane w 2025 r. przez wirusologów i transplantologów z amerykańskiego instytutu NIAID na łamach medycznego magazynu *The New England Journal of Medicine*. Ich praca opierała się na niezwykłym, dramatycznym przypadku zaledwie 34-letniej kobiety. Pacjentka ta zgłosiła się do lekarzy z rozsianym i opornym na wszelkie formy leczenia (w tym chirurgię i farmakologiczną immunoterapię) płaskonabłonkowym rakiem skóry obejmującym jej czoło. Guzy u kobiety nieustannie i agresywnie nawracały. Kiedy wykonano szczegółową analizę genetyczną guza, odkryto coś, czego nauka jeszcze w onkologii skóry nie widziała. Wirus brodawczaka typu beta (Beta-HPV) trwale i fizycznie zintegrował się w tym miejscu z własnym ludzkim DNA komórek nowotworu pacjentki. Przeprogramowany przez wirusa guz produkował białka pozwalające rakowi przetrwać ataki immunoterapii i w zawrotnym tempie rosnąć. Odkryto także przyczynę jej stanu – u pacjentki zdiagnozowano wrodzone i dziedziczne schorzenie immunologiczne objawiające się uszkodzeniem, czyli defektem białka ZAP70 zlokalizowanego w jej limfocytach T. Mimo iż jej układ odpornościowy był wciąż w pełni zdolny do biologicznej naprawy wszystkich błędów w DNA, jakie wywoływało uszkadzające działanie promieni UV, uszkodzone limfocyty z wadliwym białkiem ZAP70 kompletnie zignorowały inwazję Beta-HPV. Poza rosnącym nowotworem kobieta cierpiała również z powodu wysiewu brodawek w jamie ustnej i na ciele. Wykrycie konkretnego uszkodzenia immunologicznego u pacjentki umożliwiło wdrożenie przełomowej i całkowicie innowacyjnej terapii. Kobieta została zakwalifikowana do przeszczepienia komórek macierzystych szpiku kostnego. Przeszczep błyskawicznie dostarczył jej zdrowe, nowiutkie i poprawnie działające limfocyty T bez mutacji ZAP70. Zmiana i odbudowa flory immunologicznej przyniosła niezwykłe efekty: zarówno agresywny nawracający płaskonabłonkowy rak skóry zintegrowany z HPV, jak i wszystkie rozsiane po ciele pacjentki objawy wirusowe, uległy stuprocentowemu cofnięciu, a w trakcie długiego, trzyletniego okresu obserwacji pacjentki nie zarejestrowano żadnego nawrotu. Badaczka z instytutu NIAID, immunolog Andrea Lisco, podsumowała ten przypadek jako absolutnie przełomowy dla przyszłości onkologii – ukazuje on niezwykły wpływ szczepów wirusa βPV u chorych, którzy pozornie wydają się zdrowi, a w rzeczywistości cierpią na mikroskopijne uszkodzenia limfocytów[4].

Guz zaszczepiony?

Wspomniana przed chwilą historia ukierunkowana na wsparcie immunologiczne ma również swoje odzwierciedlenie w badaniach nad współczesnymi, nowoczesnymi szczepionkami. Lekarka Anna Nichols wraz ze swoim eksperckim zespołem na Uniwersytecie w Miami przeprowadziła śmiały eksperyment kliniczny pod okiem Skin Cancer Foundation. Podała ona 9-walentną szczepionkę przeciwko HPV (Gardasil 9, zapobiegającą nowotworom szyjki macicy) starszym pacjentom chorującym na skrajnie zaawansowane postacie cSCC. Ostrzyknęła szczepionką wprost wnętrze guzów rosnących na ciele pacjentów. Wyniki przeszły wszelkie medyczne oczekiwania – u 97-letniej pacjentki rozsiane na skórze, liczne i nieoperacyjne zmiany uległy pełnej resorpcji na skutek gwałtownej, sprowokowanej antygenami szczepionkowymi reakcji immunologicznej w guzie. Kolejny wyleczony w ten sposób pacjent to 87-letni mężczyzna, który uniknął amputacji ręki z powodu gigantycznego, głębokiego nowotworu płaskonabłonkowego cSCC ulokowanego na dłoni. O ile amerykańscy dermatolodzy oponują przed uznaniem tego leczenia za oficjalny protokół postępowania przy cSCC z uwagi na to, że szczepionki te wyprodukowane są na bazie całkowicie innych (śluzówkowych) typów z grupy alfa wirusa, o tyle w środowisku panuje zgoda co do tezy, iż jest to wybitnie perspektywiczne pole badawcze nad patogenezą HPV w raku skóry.

Wirus opryszczki typu 8 (HHV8) a mięsak Kaposiego

Kolejnym niezwykle niebezpiecznym nowotworem zaliczanym do nowotworów skóry o ewidentnym podłożu wirusowym jest mięsak Kaposiego (*Kaposi's sarcoma*). Patogenem bezwzględnie koniecznym do wywołania tej niezwykle złośliwej zmiany jest ludzki wirus opryszczki typu 8 (*Human herpesvirus 8* – HHV8). Odkryty on został relatywnie niedawno, bo dopiero w 1994 roku, i dzięki swojemu wyłącznemu zaangażowaniu onkologicznemu bywa też określany wirusem mięsaka Kaposiego (Kaposi sarcoma associated herpesvirus – KSHV). Został on z urzędu sklasyfikowany przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC) jako bezdyskusyjny karcynogen pierwszego stopnia, czyli najwyższej kategorii zagrożenia dla populacji.

Należy do niezwykle niebezpiecznych patogenów wewnątrzkomórkowych z szerokiej rodziny wirusów *Herpesviridae*, potężnej grupy wirusów opryszczki gamma. Są to patogeny o znacznych

eprasa.pl 4d01ba9903

rozmiarach, w swoim jądrze zawierające dwuniciowe DNA, które w cyklu infekcji atakują i przeprogramowują różne komórki krwiobiegu, w tym zwłaszcza limfocyty B i komórki śródbłonka. Kiedy organizm ulega infekcji, Human herpesvirus 8 ukrywa się i może przebywać w formie uśpionej przez długie dekady. Jednak gdy wybudzi się i przejdzie w fazę agresywną (lityczną), atakuje zdrowe komórki wyścielające wnętrza małych naczyń krwionośnych i nabłonków. Za sprawą genów wirusa, układających się w kod blokujący naturalną apoptozę i zmieniający szlaki sygnałowe komórki ludzkiej, patogen wymusza transformację prawidłowych struktur naczyń. Komórki śródbłonka przeistaczają się pod wpływem onkogenów i poliferacji w tzw. patologiczne komórki wrzecionowate. To właśnie ta zbita plątanina tych wydłużonych i patologicznych komórek z domieszką wynaczynionej czerwonej krwi buduje znane mięsaki Kaposiego – czerwone, sine lub bardzo mroczne fioletowe narośla nowotworowe, rozsiane po skórze i na narządach wewnętrznych pacjentów.

Jak w przypadku innych nowotworów wirusowych, samo obecne zakażenie HHV8 z reguły nie jest bezpośrednim wyrokiem na chorobę nowotworową. Aby rak się rozwinął, zakażony musi cechować się niezwykle osłabioną odpornością i wyniszczonym mechanizmem walki z ciałami obcymi. Pierwotnie choroba znana była na całym świecie niemal wyłącznie jako dramatyczne powikłanie występujące u osób żyjących z nieleczonym wirusem HIV oraz pacjentów z terminalną chorobą zespołu nabytego niedoboru odporności (AIDS).

Niestety obecnie obserwuje się wzrost przypadków mięsaka Kaposiego w nowej, specyficznej grupie ryzyka – rozsiana postać tej patologii co rusz występuje u pacjentów poddawanych niezbędnej terapii z użyciem leków immunosupresyjnych ratującej narządy po transplantacji. Guzy nowotworowe potrafią niespodziewanie wyrosnąć na całej skórze tułowia i na wszystkich kończynach od kilkunastu miesięcy do nierzadko nawet wielu lat od pierwszego wszczepienia organu i uruchomienia terapii osłabiającej krwinki białe. Szansą dla takich osób staje się zazwyczaj trudny z medycznego punktu widzenia balans lekami immunosupresyjnymi – jeśli ich odstawienie lub zredukowanie poskutkuje znacznym zmniejszeniem guza mięsaka, istnieje duże ryzyko bolesnego odrzucenia życiodajnego przeszczepu narządu litych. Zgodnie z analizami szacuje się, że globalnie diagnozuje się dziś ok. 42 tysięcy groźnych dla życia przypadków mięsaka Kaposiego przypisywanych bezpośrednio działaniu patogenu z grupy HHV8.

> “Zgodnie z analizami szacuje się, że globalnie diagnozuje się dziś ok. 42 tysięcy groźnych dla życia przypadków mięsaka Kaposiego przypisywanych bezpośrednio działaniu patogenu z grupy HHV8”

Czynniki ryzyka

Zakażenie onkogennymi wirusami to tylko jeden z potężnych i nieodłącznych trybów w maszynie kancerogenezy skóry. Należy kategorycznie zwrócić uwagę, że wirus w wielu przypadkach sam, samodzielnie, nie wywołuje podziałów złośliwych. Potrzebne mu są do funkcjonowania silne chemiczne oraz biologiczne wyzwalacze środowiskowe, czy genetyczne ułomności pacjenta. Głównym koordynatorem stymulującym onkogeny wspomnianych wirusów pozostaje naturalnie wszechobecne promieniowanie UV (w tym nadużywanie szkodliwych solariów przez pacjentów). Promienie te ułatwiają mutację wirusowego genotypu (np. zjawisko to udowodniono u szczepów poliomawirusów MCV, gdzie mutacja dużego antygenu LT imituje efekt uszkodzeń słonecznych). Istotne jest również uwarunkowanie genotypowe – raki niebarwnikowe skóry statystycznie chętniej żerują na osobach o niesamowicie jasnym fototypie cery (klasyfikacja I, II, III wg Fitzpatricka), jasnych włosach, licznych piegach oraz na osobach pozbawionych wysokich ilości naturalnej melaniny, która działa w skórze jak antyoksydacyjna zapora fizyczna. Ryzyko raka bez melaniny rośnie nawet 10-krotnie.

Obok fototypu, wiek odgrywa diametralną rolę w kumulowaniu mutacji somatycznych, co wraz ze zjawiskiem naturalnego uwiądu układu odpornościowego ułatwia onkogennym wirusom działanie w zakażonym organizmie seniorów. Zespoły wad genetycznych, podobne do epidermodysplasia verruciformis ułatwiające penetrację *Beta papillomavirus*, to też m.in. niezwykle rzadki zespół Gorlina-Goltza, skóra pigmentowa barwnikowa (xeroderma pigmentosum), pęcherzowe oddzielanie się naskórka (EB), wrodzony albinizm, czy chociażby zespół Rombo, które drastycznie podnoszą poziom wrażliwości organizmu na tworzenie wad genetycznych DNA w skórze i aktywację ukrytych patogenów.

U pacjentów wykazano ponadto, że wylęganiu uśpionego, np. w warstwie podskórnej i mieszkach włosowych wirusa opryszczki czy wirusów z rodziny HPV, wysoce sprzyjają długotrwałe patologie skóry o ciężkim podłożu zapalnym. Łuszczyca zwyczajna, nieznośny toczeń rumieniowaty, rozwijający się liszaj płaski lub liszaj twardzinowy czy po prostu przewlekłe, jątrzące się przez długie lata rany i niezaleczone owrzodzenia (a także mechaniczne blizny np. po poparzeniach), budują podłoże obfitujące w substancje zapalne. Prowokują one gwałtowne uszkodzenia tkanki. Ekspozycja przewlekła na toksyny – w tym np. pierwiastek arsen stosowany historycznie w medycynie bądź rolnictwie lub smoliste związki węglowe występujące licznie w ciężkim przemyśle chemicznym, to również czynniki fizykochemiczne współdziałające z wirusami w dewastowaniu p53 u chorego. Tak silnie sprzyjające tło środowiskowe stwarza cichym patogenom drobnoustrojowym niemalże wymarzone, wręcz kliniczne środowisko do przeprogramowania naszej uśpionej odporności w pędzący ekspres wprost wyładowany komórkami z rakowatą tendencją wzrostową[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2021 May 20;22(10):5399
2. Cancers (Bazylea). 2024;16(12):2284
3. Postepy Hig Med Dosw (online) 2016; 70: 86-94
4. Nowotwory. Journal of Oncology 2023;73(3):129-145

eprasa.pl 4d01ba9903

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.

Migrena

Pytanie: Od kilku lat cierpię na migrenę i choć ataki nie są szczególnie częste (średnio 1-2 razy w miesiącu), to jednak te dni są dla mnie koszmarnie trudne i bolesne, nie mówiąc już o tym, jak komplikują mi życie zawodowe i osobiste. Próbowałam ratować się lekami, ale zwykłe środki przeciwbólowe okazały się mało skuteczne, natomiast przepisane przez lekarza 2 różne tryptany wywołały u mnie bardzo nieprzyjemne wrażenie ucisku w klatce piersiowej, duszności i palpitacji serca. Mówiąc szczerze, wpadłam w panikę, że za chwilę dostanę zawału. Zrezygnowałam z używania tryptanów, bo nie chciałabym ponownie przeżyć tego stanu, choć lekarz zapewniał mnie, że to objaw dość częsty i przemijający. Jakie są możliwości niefarmaceutycznego łagodzenia ataków migreny? Czy można tym atakom w jakiś sposób zapobiegać?

Odpowiedź: Migrena jest chorobą neurologiczną, której przyczyny i mechanizmy są bardzo złożone i jak dotąd zostały wyjaśnione jedynie częściowo. Dotyka ona ok. 12% populacji, w tym 3-krotnie więcej kobiet niż mężczyzn.

Jak sądzą badacze, przyczyny migreny są połączeniem czynników genetycznych, środowiskowych i neurologicznych. Ból migrenowy jest przede wszystkim skutkiem aktywacji układu trójdzielno-naczyniowego, obejmującego włókna nerwowe unerwiające naczynia krwionośne mózgu i opon mózgowych. Do aktywacji tego układu dochodzi w wyniku wystąpienia rozprzestrzeniającej się depresji korowej (CSD), czyli rozchodzącej się w korze mózgowej fali depolaryzacji neuronów w wyniku nagłego wzrostu stężenia potasu w przestrzeni międzykomórkowej i sodu wewnątrz komórek. Prawdopodobnie to zjawisko wywołuje tzw. aurę, której doświadcza część osób przed wystąpieniem bólu migrenowego.

W wyniku aktywacji włókna nerwowe uwalniają prozapalne neuropeptydy, takie jak CGRP i substancja P, oraz zwiększają produkcję tlenku azotu, co powoduje silne rozszerzenie naczyń krwionośnych i zapoczątkowanie procesu zapalnego. Zwiększa się wrażliwość szlaków bólowych w mózgu, a także wrażliwość sensoryczna, co znajduje odbicie w objawach takich jak światłowstręt i dźwiękowstręt. Zmienia się też sposób komunikacji pomiędzy podwzgórzem, pniem mózgu i korą mózgową.

Splot wielu czynników

Czynnikiem odgrywającym bardzo istotną rolę w zainicjowaniu i wygaszeniu ataku migreny są fluktuacje poziomu serotoniny – neuroprzekaźnika pełniącego kluczowe funkcje m.in. w regulowaniu napięcia ścian naczyń krwionośnych i w procesach odbierania bodźców bólowych.

Tryptany, leki skutecznie przerywające epizod migreny, oddziałują właśnie na receptory serotoninowe, zwężając naczynia krwionośne i hamując uwalnianie prozapalnych peptydów.

Istotną rolę w migrenie odgrywają uwarunkowania genetyczne. Zidentyfikowano kilka genów związanych z tą chorobą, a są to przede wszystkim geny odpowiedzialne za kanały jonowe (a w konsekwencji – za pobudliwość neuronów), a także za poziom neuroprzekaźników i napięcie ścian naczyń krwionośnych.

Ważnym czynnikiem wyzwalającym epizody migreny są wahania poziomu hormonów, a szczególnie estrogenu, co wyjaśnia częstsze występowanie tej choroby u kobiet. Spadek poziomu estrogenu, np. przed miesiączką lub podczas menopauzy wpływa na poziom neuroprzekaźników w mózgu i może wyzwalać atak. Podobny wpływ może mieć podwyższony poziom kortyzolu (hormonu stresu) zaburzający rytm dobowy, co powoduje problemy ze snem, które również mogą wyzwalać migrenę.

Kolejnym czynnikiem sprzyjającym atakom migreny może być podwyższony poziom TSH, wskazujący na niedoczynność tarczycy. Migrenie sprzyjają też zaburzenia metaboliczne, takie jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie i zaburzenia gospodarki lipidowej, których skutkiem często jest podwyższony poziom mediatorów zapalnych oraz zmiany naczyniowe.

Bardzo silnym czynnikiem wyzwalającym

eprasa.pl 4d01ba9903

migrenę jest stres i zaburzenia psychiczne, takie jak depresja i lęk. Inne czynniki środowiskowe i związane ze stylem życia to zaburzenia snu, nadmierne spożycie alkoholu, nieregularne odżywianie lub posty, a także hałas, silne zapachy oraz jasne lub migające światło. Epizody migreny mogą być wyzwalane także przez zmiany pogody, a nawet – paradoksalnie – przez nadużywanie leków przeciwmigrenowych, takich jak tryptany, leki przeciwbólowe lub opioidy.

Obraz choroby

W typowym epizodzie migrenowym wyróżnić można zazwyczaj 4 fazy. Faza prodromalna, poprzedzająca ból głowy, pojawia się na 1-2 dni wcześniej, a objawia się zmęczeniem, zmianami nastroju, drażliwością, nudnościami, ziewaniem, problemami ze snem i z koncentracją, sztywnością mięśni, zwiększeniem apetytu lub pragnienia. Faza aury, doświadczana średnio przez co czwartą osobę cierpiącą na migrenę, charakteryzuje się różnorodnymi objawami neurologicznymi, takimi jak zaburzenia widzenia (mroczki lub błyski świetlne), zmianami słyszenia, zaburzeniami czuciowymi (drętwienie lub mrowienie rąk i twarzy), a nawet zaburzeniami mowy. Faza ta trwa zwykle do 60 min przed lub w trakcie bólu głowy, a wszystkie objawy całkowicie później ustępują. Faza bólu głowy może trwać od kilku godzin nawet do 3 dni, a bólowi – najczęściej jednostronnemu – towarzyszy światło- i dźwiękowstręt oraz nudności, a nawet wymioty. Faza ostatnia – postdromalna – nazywana jest też czasem „kacem migrenowym", gdyż jej objawy mogą przypominać skutki nadużycia alkoholu. Objawia się zmęczeniem, obniżeniem nastroju, bólami mięśni, trudnościami z koncentracją i nadwrażliwością na bodźce zewnętrzne.

W medycynie wyróżnia się kilka typów zaburzeń migrenowych. Najczęstszym z nich jest migrena epizodyczna bez aury, czyli nawracający silny ból głowy bez dodatkowych doznań sensorycznych; inne typy to migrena z aurą, poprzedzana zaburzeniami wzrokowymi, czuciowymi lub zaburzeniami mowy; migrena przewlekła, czyli ból głowy występujący przez co najmniej 15 dni w miesiącu; migrena menstruacyjna, pojawiająca się na 2-3 dni przed miesiączką, a spowodowana spadkiem poziomu estrogenu; migrena przedsionkowa, której towarzyszą zaburzenia równowagi; migrena hemiplegiczna, czyli rzadki typ migreny, objawiający się przejściowym porażeniem lub niedowładem połowy ciała.

Ochronne suplementy

Badania potwierdzają, że suplementy poprawiające funkcjonowanie mitochondriów i metabolizm energetyczny mózgu, a także chroniące przed stanami zapalnymi i stresem oksydacyjnym mogą zmniejszać częstotliwość i intensywność epizodów migreny. **Ryboflawina**, czyli witamina B2 pełni rolę koenzymu w łańcuchu transportu elektronów, stanowiącego kluczowy mechanizm w produkcji energii komórkowej. U pacjentów cierpiących na migreny notuje się zmiany metabolizmu energetycznego mitochondriów, a ryboflawina może zwiększać ich wydajność energetyczną. Ma poza tym działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwbólowe. Występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, a także w zielonych warzywach i pełnoziarnistych zbożach, ale w badaniach nad migreną stosowana jest w wysokich dawkach (400 mg dziennie), które powodują zmniejszenie częstotliwości, długości i ciężkości ataków, a także zmniejszają zapotrzebowanie na leki przeciwmigrenowe[1], choć również niższe dawki (100 mg dziennie) okazują się skuteczne[2].

Stosowanie ekstraktu z lepiężnika przez 4 miesiące w dawce 75 mg 2 razy dziennie przyniosło w badaniu zmniejszenie częstości ataków migreny o 48%

Magnez może wpływać na wysokość progu pojawiania się ataków migreny, a jego niedobór jest czynnikiem ryzyka w tej chorobie. Osoby z migreną, zarówno z aurą, jak i bez niej, wykazują znacząco niższy poziom magnezu w surowicy krwi niż osoby zdrowe[3]. Stężenie magnezu ma wpływ na receptory serotoninowe, syntezę i uwalnianie tlenku azotu (regulującego napięcie ścian naczyń krwionośnych) i na mediatory zapalne. Magnez hamuje nadmierne wydzielanie substancji P i CGRP, a także agregację płytek krwi. Doustne przyjmowanie magnezu zmniejsza częstość i intensywność ataków migreny, a podawanie dożylne skutecznie przerywa jej ataki.

Zalecana dawka doustna: 400-600 mg dziennie[4].

eprasa.pl 4d01ba9903

Użycie kapsaicyny pozwala zmniejszyć ból głowy o 50-80%. Niedogodnością tej metody jest wywoływane przez kapsaicynę silne uczucie pieczenia w nosie, trwające ok. 10 min, oraz łzawienie i przejściowe podrażnienie gardła.

Koenzym Q10 jest naturalnym przeciwutleniaczem, odgrywającym zasadniczą rolę w mitochondrialnych procesach produkcji energii i oddychania komórkowego. Zmniejsza też stany zapalne, a jego poziom jest odwrotnie powiązany z poziomem markerów zapalnych. W badaniach wykazano, że dawka 400 mg koenzymu Q10 dziennie, przyjmowana przez 3 miesiące, może zmniejszyć częstość i ciężkość ataków migreny oraz skrócić czas ich trwania, obniżając także poziom markerów zapalnych, w tym CGRP[5], ale stosowanie znacznie niższej dawki, wynoszącej 100 mg dziennie, również przyniosło pozytywne efekty[6].

5-hydroksytryptofan (5-HTP) jest prekursorem serotoniny, a jego regularna suplementacja przez 3-4 miesiące zmniejsza częstość ataków migreny[7]. Czynnikiem wyzwalającym ataki może być zarówno zbyt wysoki, jak i zbyt niski poziom serotoniny, a badacze podejrzewają, że decydujące znaczenie ma nie tyle określony poziom tego neuroprzekaźnika, co jego nagłe wahania.

W jednym z badań dobre efekty w zapobieganiu migrenie przyniosło połączenie złocienia maruny (150 mg), 5-HTP (20 mg) i magnezu (185 mg). Taka kombinacja przyjmowana 2 razy dziennie przez 3 miesiące zmniejszyła ilość dni z bólem głowy (z 9 do 3) i ilość ataków migreny w miesiącu (średnio z 6 do 2,4) oraz intensywność bólu (wg skali VAS z 7 do 3,2)[8].

Dobre tłuszcze

Kwas alfa-liponowy (ALA) jest przeciwutleniaczem i kofaktorem enzymatycznym produkowanym w mitochondriach, odgrywającym bardzo ważną rolę w procesach energetycznych i w ochronie przed stresem oksydacyjnym. Jego suplementacja pozwala obniżyć poziom markerów oksydacyjnych i zapalnych, a w jednym z badań stwierdzono, że przyjmowanie 600 mg ALA dziennie przez 3 miesiące zmniejszyło częstość i intensywność ataków migreny[9].

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (PUFA), takie jak kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA), występujące najobficiej w oleju rybnym, mają działanie przeciwzapalne i neuroprotekcyjne. Poprzez zmniejszanie produkcji cytokin, tlenku azotu i reaktywnych form tlenu redukują stany zapalne układu nerwowego, a oddziałując na szlaki sygnalizacyjne, tłumią sygnały bólowe. Suplementacja 1,8 g dziennie kwasu EPA przez 12 tygodni pozwoliła zmniejszyć intensywność epizodów migreny, ilość dni z bólem głowy w miesiącu oraz potrzebę używania leków przeciwmigrenowych, poprawiając jakość życia pacjentów. Szczególnie korzystne działanie EPA odnotowano u kobiet[10].

Zioła przeciw migrenie

Złocień maruna (*Tanacetum parthenium*) to najpopularniejsze z ziół przeciwmigrenowych. Należy do rodziny astrowatych, którą już w starożytnej Grecji zalecano jako lek na bóle głowy. Znane było też jej działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, dzięki którym zyskała później przydomek „średniowiecznej aspiryny". Główny składnik aktywny złocienia, partenolid, hamuje uwalnianie serotoniny i histaminy oraz syntezę prozapalnych prostaglandyn, blokuje też receptory uczestniczące w stymulowaniu wydzielania CGRP z neuronów w odpowiedzi na bodźce wyzwalające migrenę. Zmniejsza agregację płytek krwi, co również może odgrywać rolę w zapobieganiu epizodom migreny. Suszone liście złocienia maruny, przyjmowane w kapsułkach przez 4 miesiące, powodują zmniejszenie średniej liczby epizodów migreny oraz ich ciężkości, a także zmniejszenie wymiotów[11]. Rośliny tej nie należy jednak stosować w okresie ciąży i karmienia piersią.

Lepiężnik różowy (*Petasites hybridus*) również należy do rodziny astrowatych i podobnie jak złocień maruna zawiera aktywne seskwiterpeny – petazynę i izopetazynę – hamujące wydzielanie CGRP i produkcję związków prozapalnych, a także zmniejszające stężenie jonów wapnia w komórkach naczyń krwionośnych, co zapobiega nadmiernemu ich rozszerzaniu. Stosowanie ekstraktu z lepiężnika przez 4 miesiące w dawce 75 mg 2 razy dziennie przyniosło w badaniu zmniejszenie częstości ataków migreny o 48%[12]. Należy jednak pamiętać, że lepiężnik zawiera toksyczne dla wątroby alkaloidy, dla-

eprasa.pl 4d01ba9903

tego też stosować go można wyłącznie w postaci suplementów, z których usunięto te alkaloidy w procesie produkcji. Nie zaleca się też stosowania go w okresie ciąży i karmienia piersią.

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*) w postaci sproszkowanego kłącza (500-600 mg co 4 godz.) lub ekstraktu skutecznie przerywa epizody migreny, a poprawa może być odczuwalna już po 30 min od jego spożycia[13]. Zawarte w nim związki czynne blokują działanie enzymów prozapalnych, zmniejszają agregację płytek krwi, a oprócz tego znane są z działania przeciwwymiotnego, które może łagodzić często towarzyszące migrenie nudności i wymioty.

Ostry sposób na ból

Kapsaicyna, alkaloid nadający ostry smak papryczkom chili i cayenne, przynosi ulgę w atakach migreny, choć okupioną krótkotrwałym cierpieniem. W kilku badaniach potwierdzono, że zaaplikowanie kapsaicyny na śluzówkę nosa może przerwać epizod migrenowy. Kapsaicyna jest superagonistą receptorów TRPV1 (zwanych też receptorami kapsaicynowymi), co oznacza, że wiąże się z nimi, aktywując je w sposób wyjątkowo silny. Receptory te występują obficie na neuronach przekazujących sygnały bólowe i odgrywają rolę w mechanizmach migreny, natomiast pod wpływem kapsaicyny zostają przejściowo „porażone" i przestają pełnić swe funkcje, co powoduje zmniejszenie produkcji CGRP i innych mediatorów bólowych. Użycie kapsaicyny pozwala zmniejszyć ból o 50-80%[13]. Niedogodnością tej metody jest wywoływane przez kapsaicynę silne uczucie pieczenia w nosie, trwające ok. 10 min, oraz łzawienie i przejściowe podrażnienie gardła. W sklepach internetowych można nabyć spraye do nosa z kapsaicyną.

Więcej kannabinoidów

Związki zawarte w konopiach siewnych (*Cannabis sativa*), a szczególnie THC i CBD, oddziałują na receptory kannabinoidowe obficie występujące w mózgu i związane m.in. z odbieraniem sygnałów bólowych. Zaobserwowano, że poziom naturalnych, czyli endogennych kannabinoidów u osób cierpiących na migrenę jest obniżony, co stało się dla naukowców podstawą do sformułowania teorii klinicznego niedoboru endokannabinoidów (CECD), wyjaśniającej korzystne działanie medycznej marihuany w migrenie, fibromialgii, zespole jelita wrażliwego i innych opornych na leczenie dolegliwościach[14]. Przy niedostatecznej produkcji własnych kannabinoidów dostarczenie takich związków z zewnątrz blokuje uwalnianie serotoniny z płytek krwi, zmniejsza stan zapalny i hamuje przekazywanie sygnałów bólowych. Łagodzi też nudności i tłumi odruch wymiotny. Badania nad zastosowaniem egzokannabinoidów z medycznej marihuany wciąż napotykają przeszkody w postaci rygorystycznych regulacji prawnych i stygmatyzacji

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon
Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności[1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią[2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych[3]

1. Munawar Alam Ansari, Shahida P. Ahmed, Nur Alam Ansari, Cetirizine and Nigella Sativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Oct. 2007, vol. 46, No nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Marikowska, W. Bylka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna, „Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1

* 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 4d01ba9903

Posmarowanie nozdrzy olejkiem z mięty pieprzowej rozcieńczonym do stężenia 1,5% przynosi ulgę w migrenie już po 5 min

społecznej, dlatego nadal jest ich niewiele, także w odniesieniu do migreny.

Aromaterapia pomaga

Użycie olejków eterycznych, bogatych w substancje bioaktywne, takie jak terpenoidy, estry i aldehydy, może przynosić ulgę w migrenie, zmniejszając ból i inne objawy, co potwierdzają badania naukowe. Olejki mogą modulować poziom neuroprzekaźników, łagodzić stany zapalne, zmniejszać centralną sensytyzację, czyli nadpobudliwość neuronów odbierających ból w środkowym układzie nerwowym. Olejki mogą być stosowane w inhalacjach lub też nakładane miejscowo na skronie i czoło. Większość olejków wymaga uprzedniego rozcieńczenia w oleju nośnikowym dla uniknięcia podrażnień.

Olejek lawendowy już po 15-minutowej inhalacji znacznie zmniejsza dotkliwość bólu migrenowego[15]. Posmarowanie nozdrzy olejkiem z mięty pieprzowej rozcieńczonym do stężenia 1,5% przynosi ulgę w migrenie już po 5 min[16], prawdopodobnie za sprawą zawartego w nim mentolu, który silnie pobudza receptory zimna i bólu TRPM8, co prowadzi do ich desensytyzacji (zmniejszenia wrażliwości). Podobnie działa nakładany na czoło i skronie rozcieńczony do 2-6% olejek z bazylii[17], zmniejszający intensywność i częstość ataków, jak również użyty w stężeniu 5,5% olejek rumiankowy, łagodzący też inne objawy, takie jak mdłości, światło- i dźwiękowstręt[18]. Rutynowe smarowanie skroni i czoła olejkiem anyżowym o stężeniu 7% pozwala zmniejszyć częstość ataków migreny i skrócić czas ich trwania[19], natomiast olejek różany, otrzymany z płatków róży damasceńskiej macerowanych w 20-procentowym oleju sezamowym, znacznie zmniejsza intensywność bólu w tzw. migrenie gorącej, której towarzyszy uczucie gorąca na twarzy i zaczerwienienie oczu[20].

Uwaga na czynniki wyzwalające

Czynnikiem wyzwalającym ataki migreny może być nieregularne odżywianie, pomijanie posiłków i poszczenie, wywołujące wahania poziomu serotoniny i noradrenaliny, a także wzrost poziomu kortyzolu oraz spadek poziomu glukozy we krwi. Migrenę może wyzwalać również wiele składników produktów spożywczych, choć ich działanie jest wysoce indywidualne – to, co u jednej osoby wyzwoli atak, u innej nie wywoła żadnych negatywnych skutków. Z tego względu warto prowadzić „dzienniczek migrenowy", notując wszelkie produkty i okoliczności, mogące mieć związek z epizodem migreny, choć trzeba pamiętać, że ich wpływ może objawiać się nawet po 24 godz., a na dodatek nie zawsze jest taki sam nawet u tej samej osoby. Do substancji najczęściej wyzwalających epizody migreny należą fenyloetylamina występująca głównie w kakao i wywołująca uwalnianie serotoniny; tyramina powstająca w żywności dojrzewającej i fermentowanej (sery, wędzone wędliny i ryby) i powodująca wydzielanie noradrenaliny; aspartam i inne sztuczne słodziki (np. sukraloza) oddziałujące na neuroprzekaźniki w mózgu; glutaminian sodu (MSG) – substancja wzmacniająca smak, używana w wielu produktach przetworzonych, wywołująca nadpobudliwość neuronów mózgowych i rozszerzenie naczyń krwionośnych; azotany i azotyny, używane do peklowania mięsa, prawdopodobnie powodujące rozszerzenie naczyń krwionośnych w wyniku uwalniania tlenku azotu; alkohol, a szczególnie czerwone wino; kofeina, zawarta nie tylko w kawie, ale też w herbacie, czekoladzie i niektórych napojach gazowanych, a powodująca wydzielanie pobudzających neuroprzekaźników (trzeba dodać, że bóle głowy mogą pojawiać się także po nagłym odstawieniu spożywanej regularnie kofeiny i innych produktów).

Terapia zimnem

U wielu pacjentów dobre efekty w łagodzeniu objawów przynosi rodzaj krioterapii (terapii zimnem) przy użyciu specjalnej, wypełnionej żelem czapki przeciwmigrenowej, zasłaniającej też oczy[21]. Czapki takie można nabyć w sklepach internetowych. Po schłodzeniu w lodowce lub zamrażarce żel utrzymuje niską temperaturę przez 30-60 min. Działanie zimna ogranicza przekazywanie sygnałów bólowych do kory mózgowej, zmniejsza też wydzielanie histaminy oraz enzymów stymulujących zakoń-

eprasa.pl 4d01ba9903

czenia nerwowe. Według tzw. bramkowej teorii bólu silniejsze i szybciej przekazywane bodźce (w tym przypadku zimno) blokują przesyłanie bodźców wolniejszych, czyli bólowych.

Urządzenia do neuromodulacji

Neuromodulacja polega na aktywacji bądź modyfikacji funkcjonowania ośrodkowego lub obwodowego układu nerwowego za pomocą urządzeń wytwarzających stymulację elektryczną albo magnetyczną, takich jak nieinwazyjne stymulatory nerwu błędnego, nerwu trójdzielnego (Cefaly) czy nerwu nadoczodołowego lub urządzenia do przezczaszkowej stymulacji magnetycznej (sTMS). Doprowadzanie impulsów elektrycznych albo magnetycznych do określonych obszarów mózgu lub nerwów obwodowych powoduje, w zależności od typu urządzenia, wyciszenie nadpobudliwości układu nerwowego, modulację ścieżek przekazywania sygnałów bólowych, przerwanie rozprzestrzeniającej się depresji korowej lub aktywację ścieżek hamujących odbieranie sygnałów bólowych.

Najwcześniej opracowanym urządzeniem tego typu do leczenia migreny jest przyrząd do stymulacji nerwu trójdzielnego Cefaly[22]. Naklejana na czole elektroda emituje impulsy o wysokiej częstotliwości i niskiej intensywności, a pacjent odczuwa jedynie lekkie mrowienie. Urządzenie łagodzi ataki migreny, ja także zmniejsza ich częstotliwość. Przeciwwskazaniem do jego stosowania jest posiadanie rozrusznika serca lub metalowych albo elektronicznych implantów w obrębie głowy.

Botoks w leczeniu bólu

W cięższych przypadkach migreny, opornych na inne metody leczenia, pomocne mogą okazać się zastrzyki z botoksu, czyli toksyny botulinowej (jadu kiełbasianego), powodujące rozluźnienie mięśni i zmniejszenie wydzielania neuroprzekaźników uczestniczących w transmisji sygnałów bólowych. Wstrzyknięcia wykonywane są domięśniowo w okolicach czołowych, skroniowych i potylicznych, łącznie w 31 ustalonych punktach w 7 mięśniach głowy i szyi. Dodatkowe wstrzyknięcia wykonywane są według zasady „idź za bólem", czyli w miejscach, które u konkretnego pacjenta wiążą się z najsilniejszymi odczuciami bólowymi podczas ataków[23].

Igły lepsze niż leki

Akupunktura może być bezpieczną i skuteczną metodą wspomagającą leczenie migreny. Jak zaobserwowano w badaniach obrazowych, może ona wpływać na aktywność metaboliczną mózgu, szczególnie w obszarach uczestniczących w przetwarzaniu sygnałów bólowych[24]. Akupunktura może przynosić korzyści zarówno krótko-, jak i długoterminowe, choć dla jej skutecznego działania niezbędna jest pewna minimalna ilość sesji – co najmniej 6-8. Metaanaliza 14 badań wykazała znaczącą przewagę akupunktury nad leczeniem farmaceutycznym migreny bez aury, przy znacznie mniejszej ilości niepożądanych skutków ubocznych[25].

Metaanaliza 14 badań wykazała znaczącą przewagę akupunktury nad leczeniem farmaceutycznym migreny bez aury, przy znacznie mniejszej ilości niepożądanych skutków ubocznych

Redukcja stresu

Pozytywne rezultaty w łagodzeniu migreny przynoszą techniki umysłu-ciała, pomagające w redukowaniu stresu, takie jak biofeedback, terapia poznawczo-behawioralna, medytacja uważności, techniki relaksacyjne, a także joga i tai chi.

Łuszczyca

Pytanie: Ostatnio byłam u fryzjerki, która strasznie na mnie naskoczyła, twierdząc, że mam łuszczycę, o której jej nie poinformowałam, a to wymaga sterylizacji narzędzi. Mam 19 lat i nigdy nie miałam takiej choroby. Jednak fryzjerka się upiera, że jest ona widoczna na skórze głowy. Pokazała mi na dermatoskopie grudki i srebrzystobiałe łuski, pod którymi skóra się błyszczy. Sądziłam, że to łupież, a ona powiedziała mi, że to charakterystyczny dla łuszczycy tzw. objaw świecy stearynowej. Nikt w mojej rodzinie nie ma takiego problemu, więc nie wiem, skąd wziął się u mnie? Czy jest to rzeczywiście choroba zakaźna. Co mogę zrobić, by do zatrzymać postęp choroby?

Odpowiedź: Zacznę od tego, że fryzjerka nie miała racji, łuszczyca nie jest chorobą zakaźną.

Łuszczyca skóry głowy to choroba zapalna o charakterze przewlekłym,

eprasa.pl 4d01ba9903

Krótkotrwałe głodówki pozwalają obniżyć aktywność limfocytów CD4+ (dzięki czemu dochodzi do ograniczenia procesów zapalnych) oraz zwiększyć produkcję cytokin przeciwzapalnych, np. interleukiny 4 (IL-4), a w efekcie zmniejszają nasilenie zmian łuszczycowych

w której specyficzne wykwity i zmiany pojawiają się zwłaszcza w okolicy linii włosów. Chociaż choroba występuje u pacjentów w każdym wieku, u co trzeciego pojawia się przed ukończeniem 20. r.ż. Dotychczasowe badania nie pozwoliły w pełni wyjaśnić przyczyn rozwoju dolegliwości. Podejrzewa się, że może mieć charakter autoimmunologiczny. Wiadomo również, że w dużym stopniu ma związek z predyspozycjami genetycznymi, a ryzyko zachorowania dziecka rodziców z łuszczycą szacuje się na 50%. Łuszczyca skóry głowy może występować samodzielnie lub jako część łuszczycy uogólnionej, która obejmuje również inne części ciała, m.in. kolana, łokcie, dłonie. Dlatego wybierz się do dermatologa, by ustalić, jaka jest Twoja sytuacja.

Choroba charakteryzuje się nieprawidłowym różnicowaniem się komórek naskórka. Fizjologicznie cykl ten trwa ok. 4 tygodni, podczas gdy w przebiegu łuszczycy jedynie 4 dni. Dodatkowo zaburzone jest dojrzewanie keranocytów, dlatego dochodzi do nieprawidłowego złuszczania warstwy rogowej i powstawania charakterystycznej łuski i zmian skórnych.

Pierwsze objawy łuszczycy skóry głowy obejmują zazwyczaj zaczerwienienie skóry, któremu może towarzyszyć niewielki dyskomfort. Pojawiające się dodatkowe symptomy i ich nasilenie zależą od zaawansowania choroby, jednak zawsze są bardzo charakterystyczne:

- łuszczenie skóry – widoczne szczególnie na linii włosów, obecność srebrzystych łusek związana jest z nieprawidłowym rogowaceniem;
- zaczerwienienie i podrażnienie skóry – może prowadzić do uczucia swędzenia i pieczenia;
- plamy łuszczycowe – mogą występować jako pojedyncze zmiany lub zlewać się i obejmować większe obszary wyraźnie odgraniczone od zdrowej skóry;
- wypadanie włosów – na skutek stanu zapalnego, łuszczenia i drapania może dochodzić do uszkodzenia mieszków włosowych i nadmiernego wypadania włosów;
- objaw świecy stearynowej – po zdrapaniu łuski, grudek, powierzchnia skóry wygląda jak pokryta stearyną.

Łuszczyca nie tylko powoduje nawracające plamy skórne i towarzyszący im świąd, ale również wpływa bardzo negatywnie na psychikę chorych, nawet jeśli nie pojawia się w widocznych miejscach na ciele, takich jak uszy, dłonie czy kark. W różnych analizach wskazuje się, że u ponad 60% pacjentów choroba obniża komfort życia, a nawet 20% z nich ma objawy depresyjne[1].

U młodych osób pierwszy atak choroby obserwuje się często po przebytej infekcji paciorkowcowej gardła lub górnych dróg oddechowych[2]. Prawdopodobnie niektóre tzw. superantygeny (bakterie, wirusy czy pasożyty) są podobne strukturalne do białek keratynocytów i dlatego po ekspozycji na nie klony limfocytów T są przyciągane przez keratynocyty, co powoduje reakcję łuszczycową. Bodźcem do pojawienia się zmian skórnych bywają też hipokalcemia (spadek poziomu wapnia w surowicy krwi poniżej 2,25 mmol/l) lub wahania hormonalne. Podejrzewa się, że łuszczyca krostkowa ciężarnych może mieć związek właśnie ze spadkiem wapnia[3].

Zmiany łuszczycowe mogą pojawić się po stosowaniu pochodnych litu, leków przeciwmalarycznych, biologicznie czynnych (np.interferonów i interleukin)[4].

Bardzo ważne w etiologii choroby okazują się również czynniki zależne od nas, a zatem styl życia. Przykładowo stres jest nie tylko jednym z efektów łuszczycy, ale także jej potencjalną przyczyną. U cierpiących na nią pacjentów stwierdzono podwyższone poziomy neuroprzekaźników w skórze i w surowicy, co potwierdza silną zależność między stanem ośrodkowego układu nerwowego a wystąpieniem objawów[5]. Z kolei nadmierne spożywanie alkoholu powoduje wysiewy łuszczycy i cięższy jej przebieg, a u osób uzależnionych również oporność na prowadzone leczenie i większą liczbę działań ubocznych[6]. Podobnie nikotyna odgrywa szczególnie negatywną rolę w przebiegu łuszczycy krostkowej, zwłaszcza u kobiet. Ponieważ palenie aktywuje reaktywne

eprasa.pl 4d01ba9903

formy tlenu i prowadzi do zmian morfologicznych, powoduje nasilenie reakcji zapalnych w skórze[7].

Oczywiście geny również odgrywają swoją rolę, jednak u co czwartego pacjenta nie obserwuje się rodzinnego występowania choroby – cierpią oni na typ II choroby, czyli tzw. łuszczycę dorosłych. Jej pierwsze objawy pojawiają się zazwyczaj po 40 r.ż., przebieg jest łagodniejszy, nawroty rzadsze, a leczenie łatwiejsze[8].

Liczba postaci łuszczycy jest jednak znacznie większa, a podstawowy podział (w ramach którego wyróżnia się łuszczycę zwykłą, krostkową, stawową i erytrodermię łuszczycową) wynika z występowania różnych objawów klinicznych.

Zdecydowanej większości pacjentów dotyczy łuszczyca zwykła, czyli wykwit drobnych grudek. Istota tej choroby to nadmierna liczba podziałów i nieprawidłowości w procesie dojrzewania keratynocytów w najgłębszej warstwie naskórka (podstawnej) oraz stan zapalny[9]. Za wzmożoną aktywność keratynocytów prawdopodobnie odpowiadają limfocyty T i wydzielane przez nie cytokiny prozapalne. W efekcie wędrówka komórek z warstwy podstawnej do rogowej (zewnętrznej) skraca się z 28 do 3-4 dni, a cały naskórek ma objętość 4-6 razy większą w porównaniu ze zdrową skórą[10]. Innymi słowy – bezpośredni patomechanizm schorzenia związany jest ze stanem zapalnym skóry i nadmierną proliferacją (namnażaniem) oraz różnicowaniem komórek naskórka, czego efektem jest jego przyspieszone rogowacenie.

Zmiany dotyczą jednak również skóry właściwej, czyli warstwy położonej głębiej, pod naskórkiem. Obserwuje się w niej poszerzenia i zniekształcenia w obrębie powierzchownego splotu naczyniowego, czyli nagromadzenie wielojądrzastych limfocytów T i komórek jednojądrzastych (monocytów). Te pierwsze migrują do warstwy rogowej naskórka, tworząc mikroropnie, a te drugie – wnikają do dolnych warstw naskórka.

Dużym problemem jest nie tylko sama łuszczyca, ale również związane z nią powikłania. U 20-30% pacjentów dochodzi do zajęcia stawów, a przewlekłe kłopoty w obrębie układu pokarmowego, jak choroba Crohna czy wrzodziejące zapalenia jelita, są u nich pięciokrotnie częstsze niż w ogólnej populacji. Istnieje też duże ryzyko rozwoju schorzeń sercowo-naczyniowych[11]. Obserwuje się wzrost stężenia cholesterolu całkowitego przy jednoczesnym spadku frakcji HDL i podwyższonej LDL, większą zapadalność na chorobę wieńcową i zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze, jak również zaburzony metabolizm glukozy i cukrzycę. Jako choroby towarzyszące łuszczycy wymienia się również otyłość, zatorowość płucną, zakrzepowe zapalenie żył, udar mózgu, wrzodziejące zapalenie jelit, chorobę Leśniowskiego-Crohna czy też niektóre rodzaje nowotworów (chłoniaki, rak płaskonabłonkowy, nowotwory nerek, płuc, głowy i szyi oraz narządów płciowych)[12].

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

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

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

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

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

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

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

Pacjenci z łuszczycą przyjmujący 10 g oleju rybnego codziennie przez 2 miesiące odnotowali znaczną poprawę w postaci uśmierzenia symptomów i zmniejszenia powierzchni zmienionych chorobowo miejsc

Niestety konwencjonalna medycyna w dość umiarkowanym stopniu radzi sobie z leczeniem łuszczycy. Zaczyna się zazwyczaj od podawania preparatów kwasu salicylowego, które usuwają nadmiar łuski, ułatwiając wnikanie innych łagodzących substancji. Później stosuje się dziegcie (głównie proderminę), które hamują podział keratynocytów i normalizują proces rogowacenia. Powszechnie zalecaną metodą leczenia łuszczycy jest również fototerapia, czyli wykorzystanie promieniowania słonecznego UV, które m.in. redukuje syntezę DNA. Często łączy się tę metodę ze stosowaniem dziegci lub pochodnych witaminy D3.

Terapia skupia się jednak na łagodzeniu objawów, a wiele jej form jeszcze je nasila. Dla przykładu sterydy aplikowane miejscowo mogą przedłużać proces gojenia się ran, wywołać rozstępy, trądzik, żylaki i wrzody oraz powodować marszczenie i osłabienie skóry[13]. Terapia PUVA (łącząca lek psoralen z naświetlaniem promieniami UVA) zwiększa ryzyko raka skóry[14], natomiast lek cytostatyczny metotreksat może uszkodzić wątrobę, płuca i szpik kostny[15].

Miej wagę pod kontrolą

Wykazano, że podwyższony (26-29) wskaźnik masy ciała (body mass index – BMI) nieznacznie podnosi ryzyko łuszczycy, jednak otyłość (BMI > 30) zwiększa je ponad 2-krotnie[16]. Dlatego też zmniejszenie masy ciała oraz stosowanie diety niskokalorycznej mogą uzupełnić tradycyjne metody farmakologiczne w leczeniu, przynosząc wymierne korzyści.

Zdrowy talerz

Dieta jest czynnikiem, który wpływa nie tylko na wysiew zmian skórnych, ale również na przebieg i ciężkość choroby. Jadłospis wegetariański i bogaty w kwasy omega-3 (znajdujące się w tłustych rybach, np. łososiu i makreli, oraz w oleju lnianym i orzechach włoskich) może znacząco pomóc w łagodzeniu objawów łuszczycy, podobnie jak dieta bezglutenowa oraz regularny post[17].

Praktykuj posty

Krótkotrwałe głodówki pozwalają obniżyć aktywność limfocytów CD4+ (dzięki czemu dochodzi do ograniczenia procesów zapalnych) oraz zwiększyć produkcję cytokin przeciwzapalnych, np. interleukiny 4 (IL-4), a w efekcie zmniejszają nasilenie zmian łuszczycowych[18].

Przeprowadzone w 2013 r. duńskie badania wykazały, że zastosowanie u pacjentów z łuszczycą i nadwagą diety 800-1000 kcal dziennie przez 8 tygodni, a później 1200 kcal w ciągu kolejnych 8 tygodni, daje pozytywne rezultaty[19].

Tego unikaj!

Co prawda nie ma konkretnego jadłospisu dla pacjentów z łuszczycą, ale istnieją wskazania żywieniowe o udowodnionym pozytywnym wpływie. To przede wszystkim unikanie alkoholu, czerwonego mięsa, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i podrobów oraz wysoko przetworzonej żywności. Pozwala to poprawić przebieg samej dermatozy, jak i obniżyć ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego[20].

Ograniczenie żywności pochodzenia zwierzęcego pomaga też zmniejszyć ilość kwasu arachidonowego (AA) i jego pochodnych LTB4, mających działanie prozapalne – ich obecność potwierdza się u pacjentów z łuszczycą w zmienionych chorobowo ogniskach.

Kwasy omega-3

Pacjenci z łuszczycą przyjmujący wysokie dawki oleju rybnego (10 g dziennie) przez 2 miesiące odnotowali znaczną poprawę w postaci uśmierzenia symptomów i zmniejszenia powierzchni zmienionych chorobowo miejsc[21]. Jak wykazało inne badanie, codzienna dawka 3,6 g EPA (kwas eikozapentaenowy) łagodziła objawy łuszczycy już po 3 miesiącach kuracji[22].

W porównaniu do osób, których dieta jest uboga w kwasy omega-3, spożywający je regularnie pacjenci wyróżniają się obniżeniem wskaźnika PASI (Psoriasis Area and Severity Index), określającego stopień ciężkości łuszczycy[23].

Greckie proporcje

W profilaktyce zarówno łuszczycy, jak i innych przewlekłych chorób o podłożu zapalnym, zaleca się obniżanie stosunku kwasów omega-6 do omega-3. Realizująca to założenie dieta śródziemnomorska może stanowić cenne uzupełnienie leczenia,

eprasa.pl 4d01ba9903

ponieważ jest uboga w nasycone kwasy tłuszczowe i trans, a bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, przeciwutleniacze oraz flawonoidy. W tradycyjnej wersji charakteryzuje się dużym udziałem oliwy z oliwek oraz produktów pochodzenia roślinnego, takich jak zboża, owoce, warzywa, rośliny strączkowe, ziemniaki, orzechy czy nasiona. W umiarkowanej ilości spożywa się ryby i drób, a produkty mleczne są spożywane głównie w postaci jogurtów i serów. Badania prowadzone w grupie chorych na łuszczycę i stosujących dietę śródziemnomorską potwierdzają jej korzystne oddziaływanie na stopień nasilenia dermatozy[24].

Szukaj przeciwutleniaczy

Obecność stresu oksydacyjnego i wynikający wzrost rodników może odgrywać istotną rolę w mechanizmie zapalnym łuszczycy. U pacjentów z łuszczycą stwierdzono niski poziom niektórych antyoksydantów, np. selenu, beta-karotenu i alfa-tokoferolu[25]. Spożycie świeżych warzyw i owoców może być pomocne w leczeniu ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy: karotenoidów, flawonoidów oraz witaminy C. Pomidory, papryka, cebula, brokuły, owoce cytrusowe, jabłka, winogrona i czarne porzeczki to źródło flawonoidów w diecie. Antyoksydanty te można znaleźć również w niektórych zbożach (pszenica, owies), nasionach roślin strączkowych, w czerwonym winie, zielonej herbacie, kawie i kakao.

Selen i Q10

Czasem warto wspomóc organizm dodatkowymi dawkami antyoksydantów. Przykładowo wykazano, że suplementacja koenzymem Q10, witaminą E i selenem u pacjentów z ciężkimi postaciami łuszczycy spowodowała znaczną poprawę stanu klinicznego, co odpowiadało szybszej w porównaniu z placebo normalizacji markerów stresu oksydacyjnego[26].

Kąpiele słoneczne

Większość osób cierpiących na łuszczycę obserwuje znaczną poprawę, gdy wiosną i latem wystawiają się na działanie słońca. Natomiast zimą, która w Polce niestety jest długa, a stopień nasłonecznienia niski, choroba się nasila.

Duże znaczenie wydaje się mieć tutaj poziom witaminy D3, której

Większość osób cierpiących na łuszczycę obserwuje znaczną poprawę, gdy wiosną i latem wystawiają się na działanie słońca. Badania publikowane przez różnych autorów dowiodły też, że doustne podawanie witaminy D3 jest skuteczne w leczeniu tego schorzenia.

REKLAMA

LIPOSOMALNA WITAMINA C

Nie każda witamina C działa *tak samo.*

Zwykła witamina C ma **swój limit**. Liposomalna go omija.

- **Zwiększona biodostępność** — więcej trafia do komórek
- **1000 mg** dziennie bez podrażnień żołądka
- **Kapsułka pullulanowa** — 100% roślinna, czysty skład

Biovellé Suplementy diety

www.biovelle.pl

eprasa.pl 4d01ba99

Krem z ekstraktem z aloesu aplikowany 3-krotnie w ciągu dnia przez 5 kolejnych dni tygodnia wyleczył 25 z 30 pacjentów (83,3%) w porównaniu do wskaźnika wyleczenia placebo wynoszącego 6,6%

niedobór prowadzi do zaburzeń równowagi układu odpornościowego i możliwości rozwoju choroby autoimmunologicznej. Ma ona również wpływ na zmniejszenie produkcji cytokin IL-4 i IL-10. Stwierdzono, że pacjenci z łuszczycą mają obniżoną ilość jej aktywnej formy (1α,25-dihydroksycholekalcyferolu) w surowicy. Badania publikowane przez różnych autorów dowiodły też, że doustne podawanie witaminy D3 jest skuteczne w leczeniu tego schorzenia[27].

Terapia miejscowa

Oczywiście, jak w przypadku każdej dermatozy, w łuszczycy istotna jest stała pielęgnacja za pomocą emolientów, które zbudują na powierzchni skóry warstwę okluzyjną zapobiegającą nadmiernemu odparowywaniu wody, a w efekcie nawilżą ją, natłuszczą, zmiękczą i wygładzą. Stosowane preparaty powinny mieć w składzie mocznik, który poza działaniem silnie nawilżającym przyczynia się do zwiększenia biosyntezy lipidów naskórka[28].

Ziołowa apteczka

Miejscowo do gojenia ran wykorzystuje się rośliny o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwwysiękowych, takie jak ołownik łatkowaty, glistnik jaskółcze ziele i koniczyna czerwona, a w pielęgnacji zapobiegającej nawrotom – olej konopny, lniany i z awokado[29].

Mniszek lekarski łagodzi świąd skóry i pomaga pozbyć się toksyn z organizmu. Ma właściwości przeciwzapalne, pielęgnuje cerę trądzikową i łuszczycową, działa regenerująco i powoduje zanik uszkodzeń naskórka. Napar z jego ziela możesz pić 3 razy dziennie po szklance.

Zastosuj krem z aloesu

Aloe vera to uniwersalne panaceum stosowane od wieków na różne schorzenia skórne. Sok, żel oraz miąższ z liści tej rośliny aplikowany bezpośrednio na zmiany łagodzi podrażnienia i przynosi niemal natychmiastową ulgę.

Miąższ aloesowy charakteryzuje się kwasowością zbliżoną do odczynu skóry (pH 4,9-5,5). Jego utrzymanie zabezpiecza nas przed infekcjami bakteryjnymi i grzybicą. Ponieważ miąższ aloesu przenika do głębokich warstw naskórka, właściwości te pomagają również w leczeniu przewlekłych schorzeń, takich jak łuszczyca[30].

W jednym z eksperymentów 60 pacjentom w wieku 18-50 lat z lekką lub umiarkowaną przewlekłą łuszczycą do stosowanego przez nich specjalistycznego kremu dodano 0,5% ekstraktu z aloesu. Miąższ z tej rośliny podawano im t3-krotnie w ciągu dnia przez 5 kolejnych dni tygodnia. W tym samym czasie drugiej grupie pa-

BIBLIOGRAFIA

MIGRENA

1. Neurology 1998, 50, 466-470
2. Neurol. Asia 2011, 16, 223
3. Headache: J. Head Face Pain 2021, 61, 276-286
4. Nutrients 2022, 14, 1089
5. Nutr. Neurosci. 2019, 22, 607-615
6. Acta Neurol. Belg. 2017, 117, 103–109
7. Schweiz Med Wochenschr. 1991 Oct 26;121(43):1585-90
8. doi: 10.4236/oalib.1104765
9. Headache: J. Head Face Pain 2007, 47, 52-57
10. Brain Behav. Immun. 2024, 118, 459-467
11. Lancet. 1988 Jul 23;2(8604):189-92
12. Neurology. 2004 Dec 28;63(12):2240-4
13. Br J Anaesth. 2003 Jun;90(6):812
14. Neuro Endocrinol Lett. 2008 Apr;29(2):192-200
15. Eur Neurol (2012) 67 (5): 288-291
16. Int. J. Prev. Med. 2019, 10, 121
17. Complement. Med. Res. 2020, 27, 310–318
18. Neurol. Sci. 2018, 39, 1345–1353
19. J. Ethnopharmacol. 2019, 236, 155–160
20. Ther. Med. 2017, 34, 35–41
21. eCAM 2006;3(4)489–493
22. Neurol Neurochir Pol. 2017 Mar--Apr;51(2):127-134
23. Noro Psikiyatr Ars. 2013 Aug;50(Suppl 1):S36-S40
24. Front. Neurosci. 15:674852.
25. J Integr Med. 2018;16(5):312-21

ŁUSZCZYCA

1. Nowiny Lekarskie 2008; 77(3): 195-203
2. Clin Exp Dermatol 2000; 25:56-61
3. Dermatology 1999; 198:61-64
4. Am J Clin Dermatol 2000; 1:159-165
5. Br J Dermatol 1997; 137:843-850
6. Clin Exp Dermatol 2000; 25:107-110
7. Clin Dermatol 1998; 16:571-674
8. JEADV. 2006; 20 (suppl 2):42-51
9. JEADV. 2006; 20 (suppl 2):10-23
10. Braun-Falco O, Plewig G, Wolff HH i wsp: Dermatologia, wydanie I, Wyd. Czelej, Lublin 2002
11. JAMA. 2006 Oct 11; 296(14):1735-41
12. Wiad Lek 2014; 67(4):512-519; Prz Lek 2011; 68(12):1193-1198
13. Indian J Dermatol, 2014; 59:456-9
14. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2012; 26 Suppl 3:22-31
15. BMJ, 2015; 350: h1269; Altern Med Rev, 2007; 12: 319-30
16. Dermatol. 1996; 134:101-106
17. Br J Dermatol, 2005; 153:706-14
18. Clin Rheumatol. 1999; 18:394-401
19. JAMA Dermatol 2013; 149(7):795-801
20. Forum Zab Metab 2011, 2(3):205-212
21. Lancet, 1988; 1:378-80
22. Dermatologica, 1991; 182:225-30
23. Acta DermVenereol. 1989; 69(3): 265-268
24. J Transl Med 2015; 13:18
25. Br J Dermatol. 2005; 153:706-714; Br J Dermatol. 1996; 134: 101-106
26. Nutrition 2009 Mar; 25(3):295-302
27. Br J Dermatol. 1996; 134: 1070-1078; Altern Med Rev. 2005; 10: 94-111; Am J Clin Nutr. 2007; 85(3): 649-650
28. Arch. Dermatol. Res. 1996; 228:103-107
29. Panacea 2008; 3 (24):22-24
30. Wiad Ziel 1996; 3:1
31. Trop Med Int Health. 1996 Aug; 1(4):505-9
32. J Dermatol Sci. 2007 Feb; 45(2):87-92
33. Br J Dermatol. 2000;143(5):937-949; FEBS Lett. 1994 Mar 14; 341(1):19-22
34. J Am Acad Dermatol. 1993 Sep; 29(3):438-42
35. Antioxidants (Basel). 2021 Dec 19;10(12):2014

eprasa.pl 4d01ba9903

cjentów o tych samych dolegliwościach podawano placebo. Cała terapia trwała łącznie 4 tygodnie, a po 8 miesiącach przeprowadzono kontrolne badania. Pod koniec badania krem z ekstraktem z aloesu wyleczył 25/30 pacjentów (83,3%) w porównaniu do wskaźnika wyleczenia placebo wynoszącego 2/30 (6,6%)[31].

CBD łagodzi objawy

Wyniki badań wskazują, że receptory kannabinoidowe mogą odgrywać pośrednią rolę w namnażaniu keratynocytów, co ma bezpośredni związek z łuszczycą. Testy pokazują, że kannabinoidy hamują namnażanie komórek naskórka, a zatem wykazują potencjalną rolę terapeutyczną w leczeniu tej choroby[32].

Najprościej rzecz ujmując, kannabinoidy z konopi indyjskich mogą więc wchodzić w interakcje z receptorami endokannabinoidowymi na skórze, aby zmniejszyć stan zapalny, ból i swędzenie u osób z łuszczycą.

Kurkuma

Znana od tysięcy lat przyprawa wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, wprost ingerując w patomechanizm tej groźnej i przewlekłej choroby. Dlatego tabletki lub maść z kurkumy na łuszczycę z powodzeniem mogą być stosowane w celu wsparcia terapii farmakologicznej.

Jak wykazały badania, bezpośredni mechanizm przeciwłuszczycowego działania kurkuminy ma związek z hamowaniem aktywności kinazy fosforylazy (PhK), której wzrost jest skorelowany z ciężkością objawów dermatozy[33].

Kapsaicyna

To substancja występująca w papryczkach chilli odpowiedzialna za ich piekący smak. Jako składnik kremów blokuje zakończenia nerwowe przenoszące ból. Naukowcy z University Medical Center we Freiburgu odkryli, że dostępne bez recepty maści zawierające kapsaicynę pomagają zmniejszyć ból, stan zapalny, zaczerwienienie i łuszczenie się spowodowane łuszczycą. Jako skutek uboczny przy użyciu środków zawierających ten składnik odczuwalne jest zazwyczaj pieczenie skóry[34].

Kuracja propolisowa

Ten pszczeli produkt okazuje się skutecznym, naturalnym wsparciem w leczeniu łuszczycy. Działa przeciwzapalnie, antyseptycznie i regenerująco na skórę. Maści propolisowe (najlepiej o wysokim stężeniu 3-40%, używane 2-5 razy dziennie) zmniejszają świąd, pieczenie i zaczerwienienie, redukują blaszki łuszczycowe oraz przyspieszają gojenie się, często jako alternatywa lub dodatek do sterydów.

Propolis hamuje też aktywność keratynocytów (komórek naskórka) i przeciwdziała infekcjom wtórnym[35].

Uwaga! Przed nałożeniem na większą powierzchnię sprawdź, czy nie jesteś uczulona na produkty pszczele.

Kąpiel

Wylegiwanie się w wannie nie tylko odpręża ciało, ale i przynosi ulgę swędzącej i zaczerwienionej skórze. W przypadku łuszczycy doskonale sprawdzają się kąpiele siarkowe oferowane przez liczne uzdrowiska bądź domowa kąpiel z dodatkiem soli z Morza Martwego czy płatków owsianych, które zmiękczają łuskę oraz zmniejszają zaczerwienienie.

Należy pamiętać, aby po wyjściu z wanny nawilżyć skórę łagodnym balsamem, który będzie zapobiegał nadmiernemu przesuszeniu.

Znaczenie ma też temperatura – gorąca podrażnia skórę i może powodować zaostrzenie objawów, dlatego wskazane jest stosowanie letniej wody.

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

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 4d01ba9903

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 4d01ba9903

Zioła na oczyszczanie

Pospolite rośliny porastające łąki, przydroża i lasy przydadzą się w czasie detoksu. Pomogą odtruć i wzmocnić organizm.

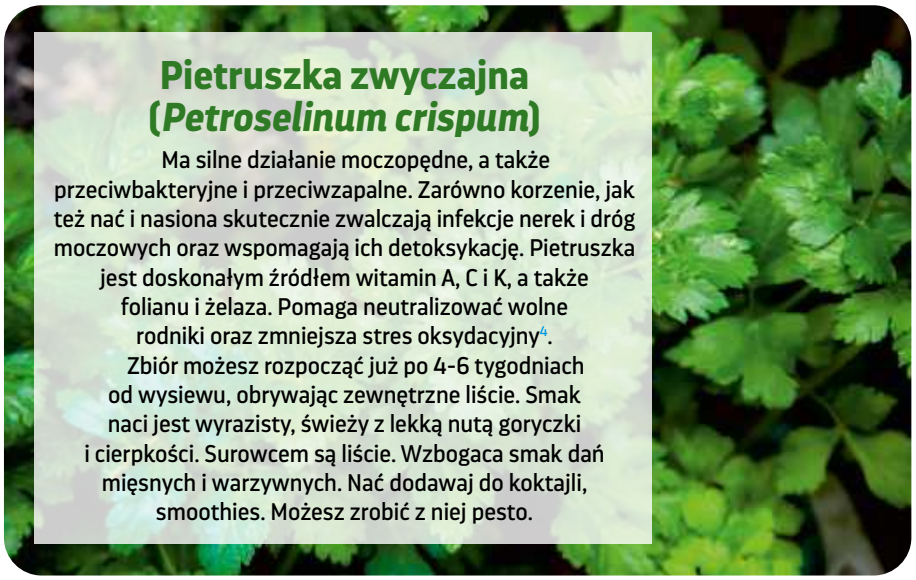
Wiele ziół nich ma działanie moczopędne lub napotne, co usprawni usuwanie toksyn z organizmu. Inne pobudzają przemianę materii, dzięki czemu łatwiej Ci będzie schudnąć. Najlepiej działają na surowo. Możesz dodawać je do sałatek, zielonych smoothies albo zup, robić z nich pesto albo pić je w postaci ziołowych naparów. Ważne, by w czasie detoksu codziennie gościły na Twoim stole.

Nasturcja (*Tropaeolum majus*)

Wspomaga układ trawienny, przyspiesza przemianę materii, działa moczopędnie i antybiotycznie. Dzięki zawartości olejków eterycznych (m.in. izotiocyjanianów) skutecznie zwalcza bakterie, grzyby i stany zapalne, ułatwiając oczyszczanie organizmu z toksyn. Jak wykazali niemieccy uczeni, substancje czynne zawarte w nasturcji mogą odgrywać istotną rolę w przeciwdziałaniu cukrzycy typu 2 poprzez zmniejszenie produkcji glukozy w wątrobie i zwiększenie odporności antyoksydacyjnej[1]. Zbieraj ją od czerwca do września. W smaku wyrazista, bardzo podobna do rzeżuchy. Surowcem są liście i kwiaty. Można z nich zrobić sałatkę, zupę lub też przygotować placki nasturcjowe.

Pokrzywa (*Urtica dioica*)

Ma silne własności moczopędne i odkażające. Znacząco zmniejsza odkładanie się w nerkach wapnia i szczawianów[2]. Działa też przeciwzapalnie, przeciwutleniająco i przeciwalergicznie, a także obniża poziom cukru we krwi i poprawia przemianę materii. Dzięki wysokiej zawartości witamin i składników mineralnych wspomaga regenerację organizmu. Szczególnie cenne własności ma sok z młodych liści pokrzywy. Zbieraj ją od marca do grudnia. W smaku wyrazista, lekko pikantna. Surowcem są liście. Trzeba je uprzednio sparzyć. Doskonale wzbogacą zupę, sałatkę albo smoothies.



Pietruszka zwyczajna (*Petroselinum crispum*)

Ma silne działanie moczopędne, a także przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Zarówno korzenie, jak też nać i nasiona skutecznie zwalczają infekcje nerek i dróg moczowych oraz wspomagają ich detoksykację. Pietruszka jest doskonałym źródłem witamin A, C i K, a także folianu i żelaza. Pomaga neutralizować wolne rodniki oraz zmniejsza stres oksydacyjny[4]. Zbiór możesz rozpocząć już po 4-6 tygodniach od wysiewu, obrywając zewnętrzne liście. Smak naci jest wyrazisty, świeży z lekką nutą goryczki i cierpkości. Surowcem są liście. Wzbogaca smak dań mięsnych i warzywnych. Nać dodawaj do koktajli, smoothies. Możesz zrobić z niej pesto.

eprasa.pl 4d01ba9903

Nawłoć pospolita (*Solidago virgaurea*)

Działa moczopędnie i oczyszczająco, zwiększa wydalanie mocznika i kwasu moczowego, zapobiega infekcjom układu moczowego, powstawaniu kamieni nerkowych oraz obrzęków. Poprawia też trawienie dzięki zwiększaniu produkcji soku żołądkowego i żółci. Podobne własności ma miód z kwiatów tej rośliny[3]. Zbieraj od lipca do września. Surowcem są górne pędy z kwiatostanami. Ususzone ziele przechowuj w szczelnych słoikach z dala od światła i wilgoci. Stosuj jako napar. Używaj też miodu nawłociowego.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Działa moczopędnie, nie zaburzając równowagi elektrolitycznej. Ma też działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Dzięki wysokiej zawartości krzemionki wspomaga remineralizację kości, a poprzez zwiększanie produkcji kolagenu wpływa korzystnie na stan włosów, paznokci, skóry, a także na tkankę łączną i chrzęstną[5]. Zbieraj od połowy lipca do końca sierpnia. Najczęściej stosuje się w postaci naparu, który ma łagodny, lekko słonawy smak, z wyczuwalną ziołową nutą. Surowcem jest ziele.

Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*)

A także cebula, por i szczypior zawierają związki siarki, które wiążą metale ciężkie w organizmie i ułatwiają ich usuwanie z żółcią do kału. Podobne działanie mają warzywa z rodziny krzyżowych (brokuły, kalafior, kapusta, jarmuż), które również obfitują w związki siarki[6]. W ten sposób wspomagają detoks organizmu i pracę wątroby. Zbieraj w kwietniu i maju, najlepiej na początku kwitnienia. W smaku charakterystyczny czosnkowy. Surowcem są liście, kwiaty i cebulki. Kwiaty w niewielkich ilościach stanowią bardzo dekoracyjny dodatek wyostrzający smak sałatek. Liście mogą być spożywane surowe lub po ugotowaniu, także jako pesto. Warto dodawać je zup, gnocchi, risotto, ravioli, serów żółtych i twarogów lub masła. Można je również przechowywać jako warzywo kiszone, solone lub w oleju.

Kolendra siewna (*Coriandrum sativum*)

Intensyfikuje usuwanie rtęci z organizmu, chroni też wątrobę przed uszkodzeniem przez ołów oraz obniża jego poziom[7]. Zbieraj sukcesywnie przez cały sezon – już 6-8 tygodni od wysiewu. W smaku wyraziete, lekko cierpkie, łączą cytrusy z nutą pietruszki. Dla osób z genetyczną wrażliwością stają się ostre, metaliczne i mydlane. Surowcem są liście. Świeże dodawaj do dań kuchni azjatyckiej i meksykańskiej, np. curry, zup takich jak pho, ramenu, gulaszów, burrito, sals, guacamole, i sosów na bazie jogurtu.

eprasa.pl 4d01ba9903

Spirulina i chlorella

To najmocniejsze odtrutki, jakie oferuje nam Matka Natura. W tej chwili ludzkość nie zna żadnego ziarna, owocu lub produktu, który byłby bogatszy w substancje odżywcze niż spirulina (*Arthrospira platensis*), szmaragdowozielona alga w kształcie spirali o mikroskopijnej wielkości? Chroni ona organizm przed toksycznymi metalami ciężkimi, takim jak kadm, rtęć, ołów i arsen[10]. Natomiast wodorost o nazwie chlorella ma najwięcej chlorofilu nie tylko ze wszystkich alg, lecz także ze wszystkich roślin (3-5% czystego chlorofilu)! Co w połączeniu z zawartymi w niej aminokwasami i mikroelementami sprawia, że jest jedną z najlepszych substancji spożywczych ułatwiających regenerację i oczyszczenie organizmu? Chlorella pomaga usuwać rtęć z układu pokarmowego, mięśni, tkanki łącznej i kości. Wspomaga też detoksykację szkodliwych chemikaliów, takich jak ftalany lub pestycydy[11]. W smaku trawiaste, morskie z wyczuwalną nutą orzechów i grzybów. Sproszkowane nadadzą się świetnie do koktajli warzywnych, jogurtów i sałat. Mogą być też barwnikiem do makaronów, naleśników i kopytek (po ugotowaniu tracą swój charakterystyczny smak).

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

W obecnym świecie coraz częściej problemem staje się zatrucie wątroby i uszkodzenie jej komórek spowodowane różnymi toksycznymi chemikaliami. Aby sprawdzić, jak skutecznie możemy chronić przed nim wątrobę, uczeni często podają zwierzętom eksperymentalnym tetrachlorometan (czterochlorek węgla, CCL4). Tak było i tym razem na Al-Nahrain University. CCL4 spowodowało poważne uszkodzenie wątroby u myszy, o czym świadczyły podwyższone poziomy SGOT w surowicy, SGPT i ALP. Jednak podawanie myszom zarówno zapobiegawczo, jak i leczniczo ekstraktu z krwawnika (200 mg/kg masy ciała) przeciwdziałało podwyższeniu tych parametrów. Badacze uznali, że „ekstrakt metanolowy *Achillea melifolium* znacząco chroni wątrobę przed CCL4, a także odgrywa istotną rolę w leczeniu tego narządu”[8]. Natomiast w Iranie dowiedziono, że diabetycy powinni spojrzeć na krwawnik łaskawym okiem, ponieważ wyciąg z tej rośliny lepiej od metforminy obniża poziom glukozy oraz enzymów wątrobowych[9].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Podczas detoksykacji wątroba poddawana jest szczególnym obciążeniom. Warto wesprzeć ją ziołami, które ochronią ją i zwiększą efektywność eliminacji toksyn. Głównym związkiem czynnym rośliny jest silymaryna. Wspiera ona funkcję wątroby poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego, promowanie regeneracji uszkodzonych komórek wątroby i zapewnienie bariery ochronnej przeciwko szkodliwym substancjom, które mogą uszkodzić narząd. Co więcej, silimaryna zapobiega stłuszczeniu wątroby, hamuje jej włóknienie oraz sprzyja wytwarzaniu nowych hepatocytów, wykazuje, więc korzystne działanie we wszystkich przypadkach uszkodzeń organu. Dotyczy to zarówno zmian degeneracyjnych wywołanych przez organiczne związki chloru, tetracykliny i pestycydy, jak i leki. Ponadto pomaga procesy detoksyfikacji, wzmacniając zdolność organu do przetwarzania i usuwania toksyn z organizmu6. Inne badania wykazały, że przyjmowanie owoców ostropestu wspomaga leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu C7. Pomaga również obniżyć poziom fosfatazy alkalicznej oraz gamma- glutamylotranspeptydazy (GGTP[12]. Co więcej, ostropest ma też zdolność wiązania żelaza oraz chroni nerki przed uszkodzeniami przez metale ciężkie (ołów, mangan, kadm, arsen) i ułatwia ich chelatację[13]. Zbiór przełomie sierpnia i września. Smak łagodny, neutralny, lekko zbożowy smak z wyczuwalną, subtelną nutą goryczki oraz orzechowym aromatem. Surowcem są nasiona. Możesz dodawać je do owsianek, jogurtów, sałatek, zup i past kanapkowych.

eprasa.pl 4d01ba9903

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Po wiekach stosowania go w tradycyjnej fitoterapii, nauka wreszcie potwierdziła właściwości hepatoprotekcyjne, antyoksydacyjne i przeciwzapalne tej rośliny. Okazuje się, że obniża markery wątrobowe AST i ALT, zapobiega stłuszczeniu i marskości wątroby, ma także działanie przeciwnowotworowe[14]. Choć zielarze wskazują, że mniszek w całości jest zdrowy, to jednak, by wspomóc wątrobę, najlepiej wykorzystać lecznicze właściwości jego korzenia[15]. Herbata z mniszka może wspomagać detoksykację narządu, a zawarte w tej roślinie polisacharydy ochraniają wątrobę przed uszkodzeniami przez toksyny[16]. Zbieraj go od marca do czerwca, a potem od października do listopada. W smaku lekko gorzki. Surowcem są korzenie, liście i kwiaty. Liście i kwiaty doskonale nadają się na smoothies, pesto i sałatkę. Korzenie stosuje się w odwarach.

Ogórecznik lekarski (*Borago officinalis*)

Jego właściwości farmakologiczne i aktywność biologiczna – w tym działanie przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, owadobójcze, antygenotoksyczne i przeciwotyłościowe – zostały wykazane zarówno *in vitro*, jak i *in vivo*. Naukowcy wiążą je z bogatą zawartością kwasów fenolowych, flawonoidów, antocyjanów, alkaloidów i terpenów[18]. Wiadomo też, że ogórecznik działa napotnie i odtruwająco. Zbieraj go od maja do października. W smaku podobny do ogórka, świeży. Surowcem są liście i kwiaty. Będą idealnym dodatkiem do sałaty, twarożku oraz smoothies.

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Ma własności przeciwutleniające i przeciwzapalne. Obniża poziom enzymów wątrobowych AST i ALT. Zawarte w nim kwasy, flawonoidy, fitosterole i garbniki pobudzają regenerację hepatocytów oraz odtruwają organ i osłaniają go przed działaniem wolnych rodników, a także zapobiegają stłuszczeniu. Karczoch zwiększa też produkcję żółci, uczestniczącej w usuwaniu toksyn[17]. Zbieraj od sierpnia do października. Smak wytrawny, delikatnie orzechowy, z wyczuwalną, szlachetną goryczką i cierpkością. Surowcem są nierozwinięte pąki kwiatowe, które po ugotowaniu stają się miękkie i maślane. Dodawaj do makaronów, risotto, pizzy, drobiu i owoców morza.

Rukiew wodna (*Nasturtium officinale*)

Jak się okazuje, jest przysmakiem władców, przepadał za nią Napoleon, a tarty ze szparagami z rukwią wodną podano na weselnym przyjęciu księcia Williama z Kate Middleton. I nic w tym dziwnego, zioło to działa moczopędne, co wspiera proces odtruwania organizmu. Rukiew zalecana jest też w awitaminozach[19]. Zbieraj od kwietnia do września. W smaku ostra, nieco podobna do rzeżuchy. Surowcem są liście, które dodaje się do sałat, twarogów oraz zup.

eprasa.pl 4d01ba9903

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Płatki kwiatu są najsilniejszym antidotum stosowanym w zatruciach. Wyciąg z nich oceniano pod kątem jego działania ochronnego przed ostrą hepatotoksycznością wywołaną przez CCL4. Stwierdzono, że aktywność markerów uszkodzenia wątroby surowicy, takich jak transaminaza glutaminianowo-pirogronianowa (SGPT), transaminaza glutaminianowo-szczawiooctanowa (SGOT) i fosfataza alkaliczna (ALP), została znacznie zmniejszona dzięki uprzedniemu podawaniu ekstraktu kwiatowego w dawkach 100 i 250 mg/kg masy ciała. Potwierdzono również, że peroksydacja lipidów w wątrobie, marker uszkodzenia błony, oraz całkowita zawartość bilirubiny w surowicy były na istotnie niskim poziomie w grupie, której podawano preparat, co wskazuje na jego ochronną rolę[22]. Zbieraj od czerwca do wczesnej jesieni. W smaku ziołowo-kwiatowy, z wyraźną, lekko pikantną nutą. Surowcem są koszyczki kwiatowe. To idealny dodatek do sałatek, zup, zapiekanek, ryżu (risotto) oraz serów.

Podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria*)

Jak wynika z literatury przedmiotu, wyciągi z tej rośliny mają silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, które mogą wspierać naturalne procesy detoksykacji organizmu. W badaniach wskazuje się też na jego hepatoprotekcyjny potencjał. Tradycyjnie podagrycznik był stosowany do łagodzenia objawów dny moczanowej i chorób reumatycznych, co przypisuje się jego zdolności do wspomagania wydalania kwasu moczowego i innych produktów przemiany materii. Polscy uczeni są natomiast zdania, że może on pomagać w zapobieganiu otyłości[21]. Zbieraj go od marca do października. W smaku wyrazisty, podobny do pietruszki. Surowcem są liście. Dodawaj je do sałat, koktajli lub soków.

Bluszczyk kurdybanek (*Glechoma hederacea*)

Głównymi związkami bioaktywnymi zawartymi w tym ziole są związki polifenolowe, znane ze swoich silnych właściwości antyoksydacyjnych i przeciwdrobnoustrojowych, a zatem posiadające wysoki potencjał jako składniki funkcjonalne w walce z chorobami przewlekłymi związanymi ze stresem oksydacyjnym. Bluszczyk działa przeciwzapalnie i moczopędnie. Pobudza też przemianę materii[19]. Zbieraj go od kwietnia do listopada. W smaku wyrazisty lekko żywiczny. Surowcem są liście. Świetnie sprawdza się jako przyprawa ziołowa, można też dodać niewielkie ilości do sałaty.

BIBLIOGRAFIA

1. PLoS ONE11(9): e0162397
2. Mol Med Rep. 2014 Dec;10(6):3157-62
3. Herbalism nr 1(2)/2016, 160-174
4. Front. Med. 11:1494740
5. Pharmacogn Rev. 2019;13(26):50-58
6. J Herbmed Pharmacol. 2019; 8(2): 69-77
7. Afr J Tradit Complement Altern Med. (2017) 14(2):92-102
8. Int. J. Adv. Res. Biol. Sci. (2017). 4(8): 98-109
9. Lipids Health Dis. 2020; 19: 81
10. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24, 17076
11. Daru. 2014 Jun 2;22(1):46
12. J Appl Toxicol. 1990 Aug;10(4):275-9
13. Trakia Journal of Sciences, Vol. 19, №2, 2021
14. J App Pharm Sci, 2016; 6 (04): 202-205
15. Journal of Applied Pharmaceutical Science. 6. 202-205. 10.7324/JAPS.2016.60429
16. 18. Molecules 2017, 22(9), 1409
17. Plant Foods Hum Nutr. 2015 Dec;70(4):441-53
18. Chem Biodivers. 2024 May;21(5):e202301822
19. Int J Mol Sci. 2023 Nov 30;24(23):16975
20. Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Jan 8;2021:1632957
21. Pharmaceuticals (Basel). 2021 Dec 20;14(12):1334
22. Indian J Exp Biol. 2009 Mar;47(3):163-8

eprasa.pl 4d01ba9903

Oczyszczanie? Ja nie muszę

Liliann Kristinn Elmborg

Twój organizm jest codziennie narażany na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych.
Zanieczyszczone powietrze, stres, nieodpowiednia dieta, a także chemiczne substancje dodawane do wszystkiego – jedzenia, kosmetyków, a nawet tkanin – nie mogą pozostawać bez wpływu na zdrowie.

Dlatego też, tak jak pielęgnujesz ciało, tak samo należy zadbać o wewnętrzne organy swojego organizmu. Przez ich oczyszczanie pozbędziesz się złogów, toksyn, udrożnisz wewnętrzne filtry i pozwolisz organizmowi odpocząć oraz nabrać sił do walki. A jest to walka o twoje zdrowie, twoją kondycję i dobre samopoczucie na wiele lat.

Możesz powiedzieć: „Nic mi nie dolega, czuję się świetnie". Pozwól, że dopowiem: "Na razie". Wyobraź sobie teraz, że stoisz nad zlewem, w którym codziennie coś myjesz, płuczesz, do którego wylewasz brudy. Pewnego dnia woda przestaje spływać. Wzywasz hydraulika, a on wymienia zatkaną rurę odpływową. A można było tego uniknąć, oczyszczając co jakiś czas rurę.

Podobnie dzieje się z twoimi jelitami, wątrobą i nerkami. Nieczyszczone, mogą w pewnym momencie mieć problemy z wykonywaniem swoich funkcji.

Teraz wciąż jeszcze ty decydujesz, co możesz i chcesz zrobić dla polepszenia ich działania. Później, być może, jedynym decydentem będzie lekarz, który podejmie próbę ratowania twojego zdrowia, ze wszystkimi tego konsekwencjami – nie zawsze dla ciebie przyjemnymi.

Wymiana rury nie boli i nie ma skutków ubocznych... Ale o jelitach, wątrobie i nerkach nie można powiedzieć tego samego.

Dlatego należy wsłuchiwać się w sygnały swojego organizmu. Zaufaj tym podpowiedziom i własnej intuicji. Ona poprowadzi cię i pomoże ci wybrać takie produkty i taką dietę, które będą korzystna dla ciebie. Ja chciałabym tylko podpowiedzieć ci kilka sposobów, które mogą pomóc.

Po wielu latach prób i doświadczeń wybrałam takie kuracje oczyszczające, które moim zdaniem są najlepsze.

Stanowią one podstawę prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Mogą one stać się również twoją drogą do zdrowia.
Decyzja, czy nią pójdziesz czy nie, należy wyłącznie do ciebie i nikt inny jej za ciebie nie podejmie.

Potrzebne produkty do oczyszczania organizmu znajdziesz na stronie: **www.medi-flowery.com** lub tel. **518 414 369.**

Liliann Kristinn Elmborg jest autorką wielu popularnych artykułów i książek o kuracjach ziołowych. Kuracjach, które jej samej pozwoliły wyjść z ciężkiej, długotrwałej choroby i powrócić do pełnej aktywności.

Jest współautorką dwóch pionierskich prac naukowych dotyczących oddziaływania prądu elektrycznego na komórki grzyba Candida albicans.

eprasa.pl 4d01ba9903

Starożytna kuracja dla niewyleczalnych

Szukając leku na długi covid, specjaliści tradycyjnej medycyny chińskiej znaleźli rozwiązanie w terapii zespołu Gu, czyli w starożytnym protokole leczenia niewyleczalnych dolegliwości. Szczegółowo pisze o tym Cate Montana

Od 2020 r. wielu specjalistów tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) na całym świecie sięga do klasycznych chińskich tekstów medycznych w poszukiwaniu realnej strategii leczenia długiego covid. Na szczycie listy znajdują się protokoły leczenia zespołu Gu (*Gu zheng*).

Od 3500 lat schorzenie to przedstawiano za pomocą chińskiego znaku z dwoma lub trzema robakami wijącymi się w naczyniu. Na pierwszy rzut oka może on sugerować, że Gu jest po prostu agresywną dolegliwością pasożytniczą. Jednak w istocie jest on czymś znacznie szerszym.

Gu zheng tłumaczy się jako „czarną magię" lub „zespół opętania", ponieważ jego objawy są tak intensywne i tak rozległe, obejmujące zarówno ciało, jak i umysł, tak zróżnicowane i zmienne, przekształcające się z jednej postaci w drugą, a potem znów w tę pierwszą; a do tego tak kompletnie niepoddające się leczeniu, że pacjent ma wrażenie, iż ktoś rzucił na niego zły urok.

Równie silną frustrację budzi Gu wśród uzdrowicieli. Nie są oni w stanie ustalić, co tak naprawdę się dzieje, ani też skutecznie leczyć schorzenia, którego objawami mogą być zarówno przewlekłe bóle, jak też drgawki, chroniczne zmęczenie, wrażliwość na światło, przewlekłe biegunki i zaparcia oraz depresja, halucynacje i wyobrażenia samobójcze. Opisują swych coraz ciężej chorych pacjentów jako osoby „o ciałach drążonych od wewnątrz przez ciemne, niewidzialne siły *yin*".

Starożytne teksty medyczne przyrównują organizm do góry i opisują Gu jako schorzenie, w którym „słaby wietrzyk nie może przeniknąć gąszczu u podstawy góry, tworząc miejsce, gdzie nie dochodzi powietrze, więc lęgnie się rozkład i zgnilizna".

Innymi słowy, jak pisze dr Heiner Fruehauf, licencjonowany akupunkturzysta i uznany ekspert w dziedzinie zespołu Gu (thehealingorder.com), „Gu oznacza stan skrajnej stagnacji, gdzie zepsucie i rozkład już się objawiły i nie można ich dłużej ignorować. Gu, mówiąc krótko, jest starożytnym chińskim symbolem skrajnego, patologicznego *yin*, ciemnej strony życia, najgorszego koszmaru […] postępującego rozkładu narządów, któremu towarzyszy torturujący ból i obłęd".

Może to wydawać się opisem przesadzonym, który nie odpowiada żadnemu realnie istniejącemu schorzeniu, dopóki nie przyjrzymy się zdrowiu – czy raczej jego brakowi – w dzisiejszych krajach zachodnich. Od czasu covid liczba ludzi cierpiących z powodu przewlekłego bólu dramatycznie wzrosła.

Ponad 43% dorosłych Brytyjczyków żyje z przewlekłym, nieustającym bólem. W Stanach Zjednoczonych 60% dorosłych żyje z co najmniej jedną chorobą przewlekłą, a 40% ma ich 2 lub 3 – co

odpowiada za 70% zgonów rocznie. W Wielkiej Brytanii niemal 1 na 3 osoby w wieku produkcyjnym ma długotrwałą, w zasadzie niewyleczalną chorobę. Aż 25 mln Amerykanów cierpi na schorzenia, które nie dają się zdiagnozować.

Jednocześnie rzuca się pacjentom diagnozy niczym ostatnią deskę ratunku. Najwyraźniej medycyna konwencjonalna ma nadzieję, że etykieta wystarczy, by uśmierzyć bezlik tajemniczych i dokuczliwych objawów, które dręczą pacjenta przez całe dziesięciolecia, nie dając mu wytchnienia.

Objawy te rzeczywiście przypominają mroczny koszmar senny, z którego nie można się wybudzić i który doprowadza wielu na skraj szaleństwa, a nawet poza jego granicę.

Rozwiązanie tajemnicy?

W tym scenariuszu pojawia się Gu, starożytna chińska diagnoza o rozległych współczesnych zastosowaniach. Spoglądając na nią pobieżnie przez szkło nowoczesnej medycyny, pozornie dostrzegamy tylko agresywne zakażenia pasożytami – pierwotniakami, grzybami, robakami, krętkami lub wirusami – leczone równie agresywnym użyciem leków przeciwrobaczych i przeciwpierwotniakowych oraz antybiotyków.

Jak by nie patrzeć, organizm człowieka jest gospodarzem dla ponad 70 gatunków jednokomórkowych organizmów pasożytniczych i blisko 300 odmian pasożytniczych robaków, znanych też jako helminty. Infekcje pasożytnicze należą do najczęstszych problemów zdrowotnych na Ziemi, dotykając ok. 3,5 mld ludzi, z czego ok. 450 mln doświadcza wyraźnych objawów[1].

Lekarze od dziesięcioleci stosują w takich zakażeniach środki przeciwrobacze i przeciwpierwotniakowe jak np. doustny albendazol, mebendazol, iwermektyna i pyrantel, oraz antybiotyki takie jak tetracyklina i erytromycyna. Lekarze medycyny funkcjonalnej i lekarze alternatywni często sięgają po niefarmaceutyczne przeciwpasożytnicze kuracje oczyszczające z użyciem ziół: piołunu, ekstraktu z piołunu znanego jako artemizyna, nalewki z orzecha czarnego i goździków.

Wszystkie te metody, medyczne i alternatywne, są skuteczne... do czasu.

– Typowe kuracje oczyszczające od pasożytów, czy to oparte na lekach przeciwpasożytniczych, na antybiotykach czy na popularnych ziołach wprowadzonych przez dr Huldę Clark, wciąż nawiązują, niestety, do zachodniego sposobu myślenia medycznego: trzeba zabić, zabić, zabić patogeny – mówi Fruehauf. – I wszystkie mają wpływ bardzo zubożający i oziębiający. Owszem, mogą być pomocne na pewnym etapie. Jednak z biegiem czasu tak naprawdę pogarszają sprawę.

Te drakońskie kuracje nadwyrężają organizm, a badania pokazują, że silne leki przeciwpasożytnicze, choć początkowo skuteczne, mogą w końcu zmusić organizmy pierwotniaków i drożdży do wniknięcia głębiej w ciało, gdzie zaczną wywoływać skutki układowe, rujnując narządy wewnętrzne[2]. Leki te nie oddziałują też na autoimmunologiczną złożoność przypadków Gu, która, zdaniem Fruehaufa, stanowi sedno problemu.

– Zespół Gu nie jest tylko skutkiem działania toksyn produkowanych przez same pasożyty – wyjaśnia Fruehauf. – Niedobór odporności, przewlekły stan zapalny i nadreaktywność autoimmunologiczna w połączeniu uniemożliwiają standardowe leczenie. Owa zabójcza mieszanka odpowiada za to, co specjaliści tradycyjnej medycyny chińskiej określają terminem „20 000 objawów Gu", a co powinno być może zostać nazwane tajemniczym niediagnozowalnym zespołem chorobowym (TNZC).

Olej i mąka

Niestety, zachodnie podejście medyczne, polujące na każdy objaw, jak gdyby był to kamyczek wrzucony do torebki z mąką, z której łatwo można go wydobyć, jest według tradycyjnej medycyny chińskiej całkowicie błędnym sposobem działania. W przypadku Gu nie mamy do czynienia z jednym kamykiem. Jest to 20 000 kamyków w ciągle zmieniającym się, skomplikowanym tańcu. Fruehauf porównuje tę biologiczną złożoność do litra oleju wlanego do worka z mąką. Jak można go wydobyć?

– Zespół Gu wydaje się taką egzotyczną, dziwaczną diagnozą i protokołem – mówi Eric Grey, licencjonowany akupunkturzysta i właściciel Watershed Wellness w Astorii w stanie Oregon (watershedwellnessastoria.com). – Ale gdy spojrzeć szerzej, to dotyczy on dokładnie tego, z czym dziś zmaga się ludzkość.

Diagnozowanie zespołu Gu

Oto główne cechy charakterystyczne zespołu Gu, zestawione przez Heinera Fruehaufa. Ich zakres jest bardzo szeroki, ale elementem pojawiającym się z największą konsekwencją jest, jego zdaniem, wyraźna obecność objawów psychicznych, zazwyczaj w połączeniu z problemami trawiennymi.

Objawy jelitowe
- Przewlekłe biegunki lub zaparcia
- Biegunki na zmianę z zaparciami
- Eksplozyjne wypróżnienia
- Wzdęcia, skurcze lub bóle brzucha
- Słaby apetyt albo żarłoczność
- Dziwne zachcianki żywieniowe
- Nudności
- Jelitowe krwawienia i/lub stany ropne

Objawy nerwowo-mięśniowe
- Osłabienie mięśni, ich bolesność, ciężkość lub skurcze
- Wędrujące bóle mięśni i ciała
- Wrażenie gorąca
- Zimne poty nocne
- Wrażliwość na jasne światło

Objawy psychiczne
- Depresja
- Nieprzewidywalne emocje
- Wybuchy gniewu lub napady wściekłości
- Częste myśli samobójcze
- Zamglone, chaotyczne myślenie i dezorientacja
- Halucynacje (słuchowe i wzrokowe)
- Napady padaczkowe
- Wrażenie „opętania" lub „niebycia sobą"

Wskaźniki konstytucyjne
- Postępujące wyczerpanie fizyczne i psychiczne
- Tajemnicze objawy, umykające jasnej diagnozie
- Ciemne kręgi pod oczami
- Historia podróży do regionów tropikalnych
- Wcześniejsze infekcje pasożytnicze
- Czerwony czubek języka lub czerwone kropki na języku
- Silny puls powierzchniowy albo puls zastoinowy, nierówny
- Stagnacja w żyłach podjęzykowych
- Wilgotna warstwa pokrywająca język i mocno z nim złączona

eprasa.pl 4d01ba9903

Odczuwamy stres. Mamy stany zapalne, wywołane przez wszystkie antybiotyki, steroidy i szczepionki, które zostały nam podane w wieku dziecięcym i dorosłym. Używamy narkotyków i alkoholu, a także jemy przetworzoną żywność, pełną cukru, pestycydów i dodatków, które nasilają stany zapalne, aż nadwątlą nasz układ odpornościowy.

Pojawiają się wtedy powikłania autoimmunologiczne niskiego stopnia, a przeziębienia i infekcje stają się codziennością. Nie chcemy opuścić dnia w pracy z powodu bólu gardła, więc bierzemy niekończące się serie leków, doprowadzając układ odpornościowy do nadaktywności.

– Tak wiele osób znosi ten rodzaj degeneracji układu odpornościowego, nie widząc żadnego wyjścia – mówi Grey. – Czujesz się całkowicie wyzuty z sił lub uwięziony w chorobie, więc element psychologiczny nabiera wielkiej mocy i rodzi powikłania psychiczne.

Objawy nawarstwiają się, a prawdopodobieństwo właściwej diagnozy i leczenia w modelu zachodnim jest zerowe. To doprawdy przerażająca sytuacja.

Reperkusje psychiczne

Ludzie ze schorzeniami przewlekłymi – tajemniczymi chorobami – zazwyczaj w końcu muszą zmagać się z konsekwencjami psychicznymi i emocjonalnymi. Życie w ciągłym bólu i zmęczeniu przy jednoczesnym braku diagnozy i, co gorsza, przy nieprawidłowym leczeniu, musi zebrać swe żniwo.

Jednak poza całym tym stresem istnieje jeszcze mało znany fakt, iż pasożyty oddziałują na świadomość swych gospodarzy. Stąd bierze się zaskakująca trafność starożytnego chińskiego określenia „zespół opętania".

Stan zapalny wywołany przez infekcję pasożytniczą wywiera wpływ na mózg i ośrodkowy układ nerwowy poprzez barierę krew-mózg, aktywując nerw błędny, komórki odpornościowe i geny powiązane z chorobami psychicznymi[3].

Badania pokazują, że pewne pasożyty mogą nasilać cechy agresywne, upośledzać pamięć i wyzwalać gwałtowny spadek funkcji wykonawczych. Mogą stymulować paranoję i/lub paranoidalne halucynacje[4], schizofrenię i chorobę afektywną dwubiegunową[5] – a nawet zachowania samobójcze[6].

Kierują one także zachowaniem na poziomie fizycznym, sprawiając, że tęsknimy za żywnością, która jest zła dla nas, lecz dobra dla nich. Przykładowo, zachcianki na cukier zmuszają nas do jedzenia uwielbianych przez pasożyty słodyczy i węglowodanów, które zakwaszają organizm, czyniąc nas bardziej podatnymi na infekcje.

Diagnozowanie zespołu Gu

Zespół Gu nie jest konkretną chorobą ani patogenem, lecz wzorcem systemowym. Może dotknąć dowolny układ organizmu, ale najściślej wiązany jest z problemami trawiennymi i neurologicznymi. Często diagnozowany jest błędnie jako borelioza, zespół Epsteina-Barr, przewlekła infekcja *Candida*, niedokrwistość złośliwa, zespół przewlekłego zmęczenia, zaburzenia autoimmunologiczne, zespół jelita drażliwego albo inne przewlekłe zespoły trawienne lub bólowe.

Dieta w zespole Gu

Zarówno Heiner Fruehauf, jak i Eric Grey twierdzą, że zmiany diety stanowią zasadniczą część leczenia zespołu Gu. Jak mówi Grey, po wyeliminowaniu kilku pierwszych problematycznych rodzajów produktów „aż trudno uwierzyć, jak szybko wszystko zaczyna zmieniać się na lepsze".

Jeżeli nie możesz znaleźć specjalisty tradycyjnej medycyny chińskiej zaznajomionego z zespołem Gu, zapamiętaj, że wszelkie preparaty ziołowe, które mógłby on przepisać, mają ostry smak. To związki aromatyczne tak naprawdę leczą Gu.

Pamiętaj, by włączyć te produkty:

- Bardzo mocna miętowa herbata
- Substancje aromatyczne
- Potrawy, napoje i przyprawy, które otwierają zmysły, jak np. oregano i rozmaryn

Ale unikaj tych:

- Cukier
- Alkohol
- Produkty wysokoprzetworzone
- Produkty mleczne
- Gluten
- Wszelkie produkty z żeń-szeniem
- Zimne dania i chłodzone napoje
- Produkty słodkie, włącznie z owocami
- Wszystko, co według tradycyjnej medycyny chińskiej wywołuje wilgoć

Dr Fruehauf twierdzi, że klasyczną oznaką Gu jest brak rezultatów w leczeniu objawów takich jak biegunka przy użyciu specjalnych receptur przeciwko biegunce.

– Mistrzowie medycyny chińskiej wciąż podkreślają, że wywołane przez Gu przewlekłe biegunki, wodobrzusze (nagromadzenie płynu w jamie brzusznej), zespół wyniszczenia, objawy psychiczne itd. muszą być diagnozowane i leczone zupełnie inaczej, niż robi się to generalnie w ich przypadku – mówi.

Eric Grey poznaje, że ma do czynienia z zespołem Gu, jeśli pacjent odwiedził mnóstwo lekarzy i odbył niezliczoną ilość kuracji, lecz nic nie przyniosło efektów. Pacjenci tacy przetestowali 900 różnych diet i nie mają już pojęcia, co robić. A jeśli próbują leczyć się żeń-szeniem, objawy nasilają się.

Jest to coś, na co powinny zwracać uwagę osoby cierpiące na Gu. Objawy zmęczenia kroczą ramię w ramię ze stanem zapalnym i zaburzeniami autoimmunologicznymi.

A gdy lekarze medycyny alternatywnej słyszą słowo „zmęczony", mają chęć podać pacjentowi stymulujące toniki, takie jak grzyby *Cordyceps*, żeń-szeń lub astragalus (traganek), które zwykle dodają energii zdrowszym osobom. Jednakże u pacjenta z Gu substancje te tonizują także wirusy, bakterie i krętki, powodując nasilenie objawów.

Protokół leczniczy Fruehaufa

Pierwszym etapem leczenia zespołu Gu jest edukowanie pacjenta na temat tego, z czym ma do czynienia i jak długo potrwa zdrowienie – a zdaniem zarówno Fruehaufa, jak i Greya, może ono zabrać od 1 do 5 lat.

eprasa.pl 4d01ba9903

– Mówię ludziom bez ogródek, że zanim ich stan się poprawi, najpierw się pogorszy – wyjaśnia Grey. – I będzie to trwało naprawdę długo.

Drugim etapem jest odstawienie przepisanych leków – wszystkiego, co każe wyciszyć się ich układowi odpornościowemu. Wprawdzie leki te poprawiają samopoczucie, ale nieuchronnie pogarszają przebieg choroby.

Problem polega na tym, że po odstawieniu leków wszystko wybucha. Oznacza to, że pierwsze sześć miesięcy leczenia skupia się często na łagodzeniu objawów „z odbicia" i poprawie diety.

Później należy podjąć 5 kroków, by wyleczyć Gu. Łączy się w nich zioła przeciwko Gu ze specjalnie dobranymi substancjami tonizującymi, które zwiększają zasoby *qi* (lub *chi*, czyli energii) organizmu, wzmacniając mechanizmy zdrowotne pacjenta i zwalczając jednocześnie pasożyty.

Dr Fruehauf opracował specjalną linię preparatów do leczenia licznych odmian i postaci Gu; dwa najważniejsze z nich to Thunder Pearls i Lightning Pearls. Są aktualnie dostępne jedynie dla licencjonowanych lekarzy tradycyjnej medycyny chińskiej, ale zawierają wiele spośród ziół wymienionych poniżej.

1. Rozprosz toksyny Gu (*san du*)

Zdetoksykuj organizm ziołami diaforetycznymi (napotnymi), by utrzymać zrównoważoną temperaturę ciała i wzmocnić zdrowie ogólne, włączając także zioła chłodzące.

Własności napotne tych ziół są znacznie słabsze niż standardowych diaforetyków, takich jak Ma Huang (*Herba Ephedrae*, przęśl chińska) lub Gui Zhi (*Ramulus Cinnamomi Cassiae*, gałązki cynamonowca), lecz zioła te posiadają silny aromat i penetrującą energię, która może przenikać głęboko wewnątrz ciała – tam, gdzie ukrywają się patogeny Gu.

Zi Su Ye, *Folium Perilla Frutescentis*, pachnotka bazyliowata (napotna)
Zi Su Zi, *Fructus Perillae Frutescentis*, nasiona pachnotki (napotne)
Bo He, *Herba Menthae*, mięta polna (napotna)
Bai Zhi, *Radix Angelicae*, korzeń dzikiego arcydzięgla (napotny)
Zi Su Ye, *Folium Perillae Frutescentis*, pachnotka bazyliowata (chłodząca)
Bo He, *Herba Menthae*, mięta polna (chłodząca)
Bai Zhi, *Radix Angelicae*, korzeń dzikiego arcydzięgla (chłodzący)
Lian Qiao, *Fructus Forsythiae Suspensae*, owoc forsycji (chłodzący)
Gao Ben, *Rhizoma et Radix Ligustici Sinensis*, korzeń i kłącze lubiśnika chińskiego (chłodzące)
Sheng Ma, *Rhizoma Cimicifugae*, kłącze pluskwicy groniastej (chłodzące)
Ju Hua, *Flos Chrysanthemi Morifolii*, kwiat chryzantemy (chłodzący)

Leczenie długiego covid

Poza leczeniem klasycznego Gu, Eric Grey leczy też za pomocą protokołu Gu pacjentów z długim covid.

– Sars-CoV-2 jest po prostu bardzo dziwnym patogenem, wywołującym taki rodzaj procesu zapalnego, który nie przypomina niczego, co widzieliśmy. Ma też złośliwą naturę, która otwiera wrota patogenom i infekcjom wtórnym w układach wielonarządowych, co sprawia, że leczenie jest wyjątkowo złożone – tak jak leczenie Gu – mówi.

Jego pierwszym przypadkiem długiego covid była kobieta ze straszną bakteryjną infekcją płuc. Nie pomogło jej 9 serii antybiotyków. Była bardzo osłabiona i zestresowana, miała trudności z oddychaniem w nocy i od czasu do czasu cierpiała z powodu mgły mózgowej, migren i wymiotów, trwających całymi godzinami. Łapała też wszystkie przeziębienia i wirusy, które napotykała na swej drodze.

Grey kazał jej odstawić antybiotyki, namówił ją do zmiany diety i leczył ją preparatem Fruehaufa Thunder Pearls, zmieniając recepturę w razie potrzeby. (Dobrze jest zmieniać recepturę mniej więcej co sześć tygodni, by mieć pewność, że pasożyty nie zaadaptują się do niej – co bardzo dobrze potrafią robić).

Pacjentka rygorystycznie podporządkowała się temu reżimowi, wszystkie jej objawy zniknęły, a Grey przestał ją leczyć po dziewięciu miesiącach.

– Nie widziałem jej ponownie do chwili, gdy przypadkiem spotkałem ją w jej miejscu pracy, a wyglądała wtedy na zupełnie odmienioną – wspomina.

2. Zabij pasożyty (*sha chong*), wypędź demony (*qu gui*)

Surowy czosnek (Da Suan) często zalecany jest jako najskuteczniejszy pojedynczy środek przeciwko zespołowi Gu. Wymienione niżej zioła również pomagają usunąć z organizmu patogeny wywołujące choroby.

Da Suan, *Bulbus Alli Sativi*, czosnek
Yu Jin, *Tuber Curcumae*, korzeń dzikiej kurkumy
Ku Shen, *Radix Sophorae Flavescentis*, korzeń sofory
Huai Hua, *Flos Sophorae Japonicae Immaturus*, pączki perełkowca japońskiego
She Chuang Zi, *Fructus Cnidii Monnieri*, owoc selernicy
Jin Yin Hua, *Flos Lonicerae Japonicae*, kwiat wiciokrzewu japońskiego
Qing Hao, *Herba Artemisiae Apiaceae*, bylica roczna
Shi Chang Pu, *Rhizoma Acori Graminei*, kłącze tataraku trawiastego
Ding Xiang, *Flos Caryophylli*, goździk
He Zi, *Fructus Terminaliae Chebulae*, owoc migdałecznika (haritaki)
Lei Wan, *Sclerotium Omphaliae Lapidescens*, sklerocjum pępówki
Bing Lang, *Semen Arecae Catechu*, orzech betelu
Ku Gua, *Momordica Charantia*, gorzki melon
Chuan Shan Jia, *Squama Manitis Pentadactylae*, łuski łuskowca

3. Uspokój ducha (*an shen*)

Zioła uspokajające działają poprzez odżywianie *qi* i *yin* płuc i serca. Kluczowe znaczenie mają pierwsze dwie z poniższych roślin; Huang Jing jest tonikiem energetycznym i lekiem przeciwpasożytniczym, który sprzyja spokojnej medytacji, a Bai He skutecznie łagodzi lęk.

eprasa.pl 4d01ba9903

Huang Jing, *Rhizome Polygonati*, kłącze kokoryczki
Bai He, *Bulbus Lilii*, cebulka lilii
Bei Sha Shen, *Radix Glehniae Littoralis*, korzeń glehni nadmorskiej
Jiang Xiang, *Lignum Dalbergiae Odoriferae*, drewno chińskiego drzewa różanego
Fu Shen, *Poriae Cocos Pararadicis Sclerotium*, sklerocjum porii kokosowej wraz z drewnem gospodarza
Sheng Di Huang, *Radix Rehmanniae Glutinosae*, korzeń rehmannii
Xi Yang Shen, *Radix Panacis Quinquefolii*, korzeń żeń-szenia amerykańskiego
Xuan Shen, *Radix Scrophulariae Ningpoensis*, korzeń trędownika ningpońskiego

4. Tonizuj *qi* i krew (*bu qixue*)

To zadanie wykonują zioła pikantne i detoksykujące. Szczególne miejsce wśród nich zajmuje ostry Dang Gui i detoksykujący Gan Cao. Natomiast He Shou Wu lepiej pominąć w przypadkach, gdzie jednym z głównych objawów jest biegunka.
Dang Gui, *Radix Angelicae Sinensis*, korzeń dzięgiela chińskiego
Gan Cao, *Radix Glycyrrhizae Uralensis*, korzeń lukrecji uralskiej
He Shou Wu, *Radix Polygoni Multiflori*, korzeń rdestu wielokwiatowego
Bai Shao, *Radix Paeoniae Lactiflorae*, korzeń piwonii białej
Huang Qi, *Radix Astragali*, korzeń traganka
Wu Jia Pi, *Cortex Acanthopanacis Radicis*, kora korzenia żeń-szenia syberyjskiego

5. Porusz *qi* i krew (*xingqi poju*)

Poza działaniem przeciwpasożytniczym zioła te mają decydujące znaczenie dla łagodzenia objawów takich jak wzdęcia, obrzęki i ból. Co więcej, pomagają pokonać stagnację spowodowaną powstawaniem wewnętrznych blizn oraz ciągłym otorbianiem organizmów pasożytniczych.
Chai Hu, *Radix Bupleuri*, korzeń przewiercienia
San Leng, *Rhizoma Sparganii*, kłącze jeżogłówki
Chuan Xiong, *Radix Ligustici Wallichii*, korzeń marchwicy
E Zhu, *Rhizoma Curcumae Zedoariae*, kłącze ostryżu cytwarowego
Chen Pi, *Pericarpium Citri Reticulatae*, skórka mandarynki
Mu Xiang, *Radix Saussureae seu Vladimirae*, korzeń kostusa indyjskiego
Ze Lan, *Herba Lycopi Lucidi*, lipianka jasna
San Qi, *Radix Notoginseng*, korzeń żeń-szenia fałszywego

Zespół Gu jest w istocie kumulacją problemów – zjadliwym rezultatem złej diety, zanieczyszczeń, nadmiaru stresu, o wiele zbyt dużej ilości leków farmaceutycznych i interwencji medycznych na przestrzeni całego życia, a także przewlekłego stanu zapalnego, który jest niemal niewykrywalny za pomocą zachodnich mian medycznych (pomiarów przeciwciał we krwi pacjenta).

Rozwiązanie tajemnicy złego trawienia

Akupunkturzysta Eric Grey wspomina kobietę po pięćdziesiątce, która zgłosiła się do niego z dolegliwościami trawiennymi. Wydawały się związane z alergią pokarmową, ale nie udało się ich zidentyfikować przez wiele lat pomimo odwiedzania różnych lekarzy, wykonywania testów, wdrażania diet eliminacyjnych i innych działań. Największym powodem do zmartwień była silna utrata apetytu i towarzyszący jej spadek wagi, który zaniepokoił nawet lekarza pierwszego kontaktu.

– Zgłosiła się do mnie po zastosowaniu dostępnej bez recepty „naturalnej kuracji oczyszczającej od pasożytów", która wyrządziła więcej złego niż dobrego, a pacjentka czuła się wprost fatalnie – wspomina Grey.

Pierwsze 2-3 miesięcy leczenia były wyboiste, gdyż wypełniły je próby znalezienia odpowiedniej receptury ziołowej. W końcu okazały się nią być Thunder Pearls Fruehaufa, oparte na klasycznej chińskiej recepturze zwanej Lizhong Wan, o silnym smaku imbiru.

Po 3 miesiącach kuracji pacjentka zdecydowanie rzadziej doświadczała nawrotów objawów, nawet po spożyciu produktów, których normalnie nie jadała. Wtedy, ponieważ czuła się o wiele lepiej, zaczęła eksperymentować z silnymi alergenami, takimi jak gluten.

– To zdarza się mniej więcej u 1 na 3 pacjentów – przyznaje Grey. – I to nas cofnęło. Ale doszliśmy do pewnych porozumień w kwestii eksperymentów i po kolejnych bitych 6 miesiącach jej apetyt naprawdę powrócił.

Nadal stosowała protokół przez kolejne 3 lub 4 miesiące i w tym czasie przytyła co najmniej 5 kg, zanim zakończyła leczenie.

– Było to w 2022 r. – opowiada Grey – Rozmawiałem z nią dopiero co, w zeszłym tygodniu, i od tamtej pory nie miała większych nasileń objawów. Osiągnęła swą wagę docelową, a niedawno przebiegła półmaraton. Wprost nie posiada się ze szczęścia!

Powikłania autoimmunologiczne pozostają niewykryte, a diagnozy, które otrzymujemy, są błędne.

Wszystko to odbywa się pod egidą zachodniego modelu medycznego, który strzela na oślep, zajmując się oddzielnymi objawami, a nie ich pierwotnymi przyczynami. Wciąż ignoruje on zawiłą, wzajemnie współzależną i holistyczną naturę życia i organizmu jako takiego.

– W kategoriach buddyjskich istnieje pojęcie *yin guo*, czyli karma. Oznacza ono dosłownie nasiona i owoce – wyjaśnia Fruehauf.– Zasiewasz nasiona banana, zbierasz banany. Siejesz gorzkie melony, zbierasz gorzkie melony. My zasialiśmy nasiona Gu i zbieramy plony Gu.

BIBLIOGRAFIA
1 Front Parasitol, 2025; 4:1546195
2 Thomas J. Brooks, *Essentials of Medical Parasitology* (Macmillan, 1963)
3 Parasitology, 2022; 149(8):1003–1018
4 Stanley Medical Research Institute, "Effects of *T. gondii* on Behavior and Psychiatric Symptoms," accessed Nov 20, 2025, stanleyresearch.org
5 Mol Psychiatry, 2020; 25(1):194–205
6 Front Psychiatry, 2021; 12:665682

eprasa.pl 4d01ba9903

Nowe podejście w walce z rakiem

O onkologii komplementarnej łączącej medycynę akademicką i naturalną oraz o tym, jak leki przeciwpasożytnicze znalazły w niej swoje istotne miejsce, rozmawiamy z dr. med. Andreasem Puttichem, onkologiem i autorem książki „Iwermektyna przeciwko rakowi"

OCL: Co skłoniło Pana do połączenia dwóch podejść, które od lat wydają się pozostawać w sprzeczności – czyli terapii konwencjonalnej z innymi metodami? Czym jest onkologia komplementarna?

Dr med. Andreas Puttich: Właściwie nie była to decyzja teoretyczna, tylko coś, co wynikło z codziennej pracy z pacjentami. W ciągu ponad 35 lat pracy onkologicznej wielokrotnie widziałem, że ten ostry podział na medycynę akademicką z jednej strony i medycynę naturalną czy metody komplementarne z drugiej strony tak naprawdę nie pomaga pacjentowi.

Pacjent nie pyta przecież najpierw: „czy to jest metoda konwencjonalna, czy alternatywna?" On pyta: „co może mi pomóc? Co poprawi jakość mojego życia? Co może zwiększyć moje szanse?"

Nowoczesna onkologia ma bardzo silne narzędzia: operację, chemioterapię, radioterapię, immunoterapię, leki celowane. To wszystko ma swoje ważne miejsce. Jednak nie odpowiada na wszystkie pytania. Często bardzo mocno patrzy się na sam guz, a mniej na środowisko, w którym rak powstaje i rośnie: metabolizm, układ odpornościowy, stany zapalne, odżywianie, poziom cukru we krwi, obciążenia organizmu.

Onkologia komplementarna nie oznacza więc dla mnie: albo jedno, albo drugie. Oznacza: łączymy to, co najlepsze z obu światów. Wspieramy terapię konwencjonalną, poprawiamy jej tolerancję, wzmacniamy organizm i jednocześnie próbujemy stworzyć warunki, w których komórkom nowotworowym będzie trudniej funkcjonować.

Nie patrzę na pacjenta wyłącznie jak na nosiciela guza, ale jak na całego człowieka. I właśnie to jest dla mnie istotą onkologii komplementarnej.

OCL: Jak zaczęła się Pana przygoda z iwermektyną? Co sprawiło, że sięgnął Pan po leki przeciwpasożytnicze w walce z rakiem?

Dr med. Andreas Puttich: To nie przyszło z dnia na dzień. W komplementarnej medycynie onkologicznej od wielu lat wiadomo, że niektóre leki przeciwpasożytnicze najwyraźniej mają działanie wykraczające daleko poza leczenie pasożytów.

Już w latach 70. XX w. pojawiały się doniesienia o lekach przeciwmalarycznych w kontekście terapii nowotworów. Mebendazol jest stosowany od ok. 2010 r. w różnych protokołach komplementarnych. Iwermektyna w ostatnich 10 latach znalazła się w centrum zainteresowania, a w czasie pandemii koronawirusa uwaga poświęcana temu lekowi oczywiście jeszcze wzrosła.

Mnie zainteresowały przede wszystkim 2 rzeczy: wskazówki naukowe oraz liczne opisy przypadków pacjentów. Jeżeli pewne obserwacje pojawiają się raz po raz, lekarz nie powinien po prostu odwracać wzroku.

Szczególnie godne uwagi jest to, że w kwietniu 2026 r. opublikowano pierwsze na świecie badanie terapeutyczne z udziałem prawie 200 pacjentów, w którym przez ok. 6 miesięcy obserwowano terapię iwermektyną i mebendazolem. U ok. 80% badanych pacjentów onkologicznych stwierdzono kliniczną stabilizację lub po-

eprasa.pl 4d01ba9903

prawę. To jeszcze nie jest ostateczny dowód, ale bardzo silny sygnał.

A właśnie takie sygnały zasługują na uwagę nauki.

OCL: Czy w tym kontekście możemy traktować guzy nowotworowe w pewnym sensie jak pasożyty?

Dr med. Andreas Puttich: Biologicznie rzecz biorąc, oczywiście nie. Guz nie jest pasożytem takim jak robak czy pierwotniak. Powstaje z własnych komórek organizmu. Jednak w sensie przenośnym takie porównanie jak najbardziej można zastosować. Komórki nowotworowe pod wieloma względami zachowują się jak organizm w organizmie. Zabierają ciału energię, wykorzystują składniki odżywcze do własnego wzrostu, tłumią reakcje obronne, zmieniają swoje otoczenie i wymykają się kontroli układu odpornościowego.

Żyją więc niejako kosztem całego organizmu. I właśnie dlatego to porównanie jest tak interesujące. Nie dlatego, że rak naprawdę jest pasożytem, ale dlatego, że pewne strategie przetrwania są podobne: maskowanie się, rozprzestrzenianie, adaptacja metaboliczna i oporność.

Powiedziałbym tak: guzy nie są pasożytami, ale w pewnych punktach zachowują się podobnie do pasożytów. I właśnie to może być interesujące terapeutycznie.

OCL: W swojej książce poświęca Pan uwagę kilku lekom: iwermektynie, fenbendazolowi i mebendazolowi. Co odróżnia je od innych środków przeciwpasożytniczych? Jak działają?

Dr med. Andreas Puttich: Te leki są interesujące dlatego, że najwyraźniej potrafią więcej niż tylko zwalczać pasożyty. Iwermektyna, fenbendazol i mebendazol oddziałują na struktury, które są ważne również dla komórek nowotworowych: podział komórkowy, produkcję energii, szlaki sygnałowe i mechanizmy przetrwania.

Mebendazol i fenbendazol mogą np. zaburzać mikrotubule. Są to struktury, których komórki potrzebują do podziału. Iwermektyna działa szerzej: wpływa na różne szlaki sygnałowe, może hamować wzrost komórek nowotworowych i prawdopodobnie zwiększać ich wrażliwość na inne terapie.

Najważniejsze jest to: to nie są po prostu „leki na robaki". To stare, dobrze znane leki, w których dziś odkrywa się nowe i bardzo interesujące właściwości w badaniach nad rakiem.

OCL: Czy na swojej drodze zawodowej spotkał Pan więcej osób podobnych do Joe Tippensa, amerykańskiego przedsiębiorcy, który po tym, jak usłyszał diagnozę: rak płuc z przerzutami (VI studium), zamiast poddać się, wypróbował na sobie z sukcesem fenbendazol, będący wtedy w fazie przedklinicznych badań na myszach? Czy zdarzało się, że pacjenci inspirowali Pana do zastosowania niekonwencjonalnej terapii albo do poszukiwania innych metod?

Dr med. Andreas Puttich: Tak, absolutnie. Tacy pacjenci pojawiają się wielokrotnie. Szczególnie w onkologii komplementarnej lekarz uczy się również z doświadczeń pacjentów. Wielu z nich przychodzi bardzo dobrze poinformowanych, przynosi własne materiały, opowiada o międzynarodowych protokołach albo o opisach przypadków. Oczywiście nie wolno wszystkiego przyjmować bezkrytycznie. Jednak nie należy też być aroganckim i z góry odrzucać takich wskazówek.

Jeżeli pewne obserwacje się powtarzają, a do tego dochodzą jeszcze wskazówki naukowe, powstaje z tego impuls, który trzeba potraktować poważnie. Dokładnie tak było również z lekami przeciwpasożytniczymi: relacje pacjentów, międzynarodowe doświadczenia i badania razem wzbudziły moje zainteresowanie.

OCL: Jakie inne terapie, które nie należą ściśle do medycyny konwencjonalnej, uważa Pan za godne uwagi? W czym pacjenci onkologiczni powinni pokładać nadzieję?

Dr med. Andreas Puttich: Uważam, że kilka podejść komplementarnych zasługuje na uwagę, ale zawsze tylko wtedy, gdy są włączone w rozsądną całościową koncepcję. W mojej praktyce pracuję z różnymi modułami, które bezpośrednio lub pośrednio są skierowane przeciwko komórkom nowotworowym. Należą do nich na przykład witamina B17, czyli amigdalina, artemizynina z bylicy rocznej, Low Dose Naltrexone oraz inne działania wzmacniające układ odpornościowy i własne mechanizmy obronne organizmu.

Bardzo ważną rolę odgrywają także odżywianie, kontrola metabolizmu i detoksykacja. Organizm musi odzyskać lepszą zdolność regulacji. Trzeba zmniejszać stany zapalne, stabilizować metabolizm i sprawić, aby pacjent lepiej znosił terapię.

Dlatego nadzieja nie powinna opierać się na jednej substancji. Nadzieja rodzi się z mądrej kombinacji: medycyna konwencjonalna tam, gdzie jest potrzebna, i metody komplementarne tam, gdzie wzmacniają organizm, wpływają na środowisko guza i wspierają siły samoregulacji.

OCL: Na koniec chciałabym zapytać: czy łagodne guzy, np. mięśniaki, również można leczyć iwermektyną, fenbendazolem i mebendazolem? Czy w takich przypadkach można stosować opracowany przez Pana protokół leczenia?

Dr med. Andreas Puttich: W przypadku guzów łagodnych, takich jak mięśniaki, byłbym ostrożniejszy. Iwermektyna, fenbendazol i mebendazol są interesujące przede wszystkim w kontekście guzów złośliwych, ponieważ tam mogą wpływać na podział komórkowy, metabolizm i określone mechanizmy przetrwania komórek nowotworowych.

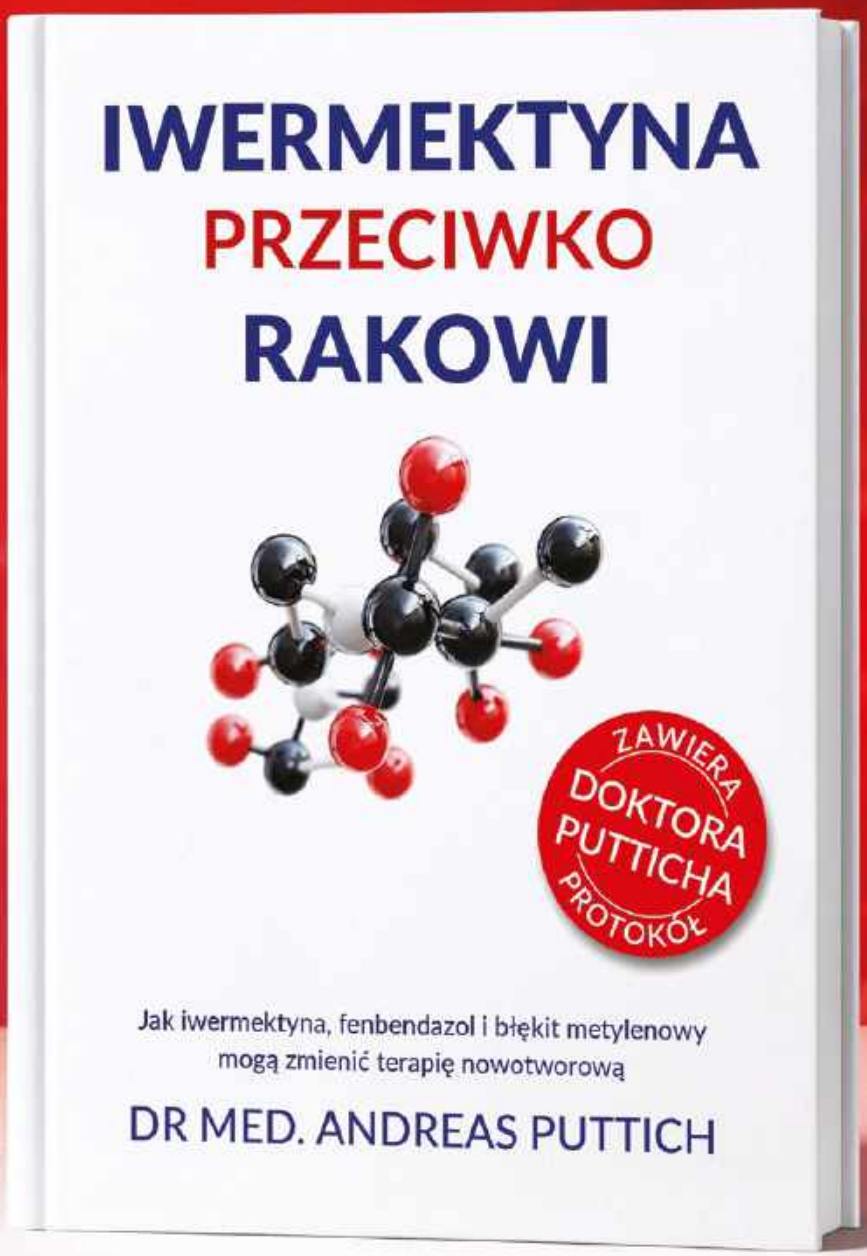
Mięśniak nie jest jednak rakiem. Jest hormonozależnym, łagodnym guzem. Dlatego nie przenosiłbym tego protokołu po prostu jeden do jednego.

Zawsze trzeba indywidualnie ocenić: jakie są objawy? Jak szybko rośnie mięśniak? Jakie czynniki hormonalne odgrywają rolę? Czy istnieją inne sensowne działania?

Krótko mówiąc: teoretycznie ta myśl jest interesująca, ale praktycznie w przypadku guzów łagodnych należy decydować bardzo indywidualnie i raczej ostrożnie.

OCL: Bardzo dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 4d01ba9903



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 4d01ba9903

ZNIKAJĄCE MINERAŁY

Celeste McGovern analizuje 3 kluczowe składniki odżywcze, o których być może nigdy nie słyszano, i wyjaśnia, dlaczego są w ludzkim organizmie absolutnie niezbędne

Większość ludzi zakłada, że prawdopodobnie dobrze się odżywia, jeśli dieta jest w miarę zdrowa, a wyniki badań krwi mieszczą się „w normie". Żadnych sygnałów ostrzegawczych, żadnych niedoborów. Pacjenci mogą czuć się źle – zmęczeni, otępiali, mogą wolniej się regenerować i być może gorzej niż kiedyś radzić sobie ze stresem fizycznym lub emocjonalnym. Jeśli jednak wyniki badań są uspokajające, lekarze się nie martwią.

Jednocześnie utrzymują się niepokojące trendy populacyjne. Wady wrodzone nie zniknęły. Dzieci cierpią dziś na znacznie więcej chorób przewlekłych niż ich dziadkowie. Zaburzenia o charakterze zapalnym przybierają formę epidemii, a niepłodność stale narasta na całym świecie. Więcej osób niż kiedykolwiek wcześniej cierpi z powodu zaburzeń lękowych i depresji. Demencja stanowi ogromny i narastający kryzys, a raka wciąż nie udało się pokonać.

Jeśli ludzie są tak dobrze odżywieni, a opieka zdrowotna jest najlepsza na świecie, dlaczego tak wiele układów szwankuje? Nowa fala badań skupia się na starej grupie niedocenianych składników odżywczych, które organizm zużywa każdego dnia – nie tylko po to, by uniknąć niedoborów, lecz także, by utrzymać pełne energii komórki, sprawność mózgu i metabolizmu w miarę starzenia się. Związki te są rzadko badane i często pomijane w nowoczesnych dietach. Przyjrzymy się trzem z nich: cholinie, taurynie i glicynie.

Nie są one powszechnie znane i rzadko wspomina się o nich podczas rutynowej wizyty lekarskiej, a jednak odgrywają kluczową rolę w wielu procesach – od ciąży i rozwoju mózgu po prawidłowe funkcjonowanie wątroby, odporność na stres i regenerację komórek. Wraz ze zwrotem diety w stronę wygodnych, bogatych w węglowodany pokarmów, a odejściem od tradycyjnych podstawowych produktów, takich jak rosół na bazie kości, jajka i nabiał, ludzie dostarczają sobie wystarczająco dużo składników odżywczych, by przetrwać – ale nie zawsze wystarczająco dużo, by dobrze funkcjonować.

Cholinowy kryzys

Cholina jest jednym z najwyraźniejszych przykładów kluczowego składnika odżywczego, o którym większość ludzi nigdy nie słyszała. Jest absolutnie niezbędna do rozwoju zdrowych dzieci oraz do prawidłowego funkcjonowania mózgu i wątroby. Naukowcy badają obecnie, czy długoterminowo poprawia ona funkcje poznawcze i może zmniejszać ryzyko rozwoju choroby Alzheimera[1].

Jednak organy zdrowia publicznego wiedzą, że wiele osób, jeśli nie większość, nie dostarcza sobie wystarczającej ilości niezbędnej choliny w diecie. Do oczywistych potencjalnie poważnych konsekwencji zdrowotnych jej niedoboru należą stłuszczenie wątroby i zaburzenia metabolizmu – oba zjawiska są powszechne na Zachodzie. Mimo to nie prowadzi się żadnych kampanii na rzecz zdrowia publicznego, które podniosłyby świadomość znaczenia choliny. Rzadko się też zdarza, aby podczas rutynowych kontrolnych badań lekarskich kiedykolwiek wspominano o niej lub badano jej poziom.

Jak na ironię zalecenia ze strony zdrowia publicznego z ostatnich kilku dekad doprowadziły do niedoboru choliny w diecie. W kampaniach mających na celu odciągnięcie ludzi od cholesterolu deprecjonowano niektóre produkty,

eprasa.pl 4d01ba9903

takie jak mięso i jajka, które stały się synonimem zawału serca, i zalecano zastąpienie prawdziwego masła zamiennikiem, czyli wysoko przetworzoną margaryną. To właśnie te rekomendacje zniechęciły do najbogatszych pokarmowych źródeł choliny, co w dużej mierze pozostało niezauważone.

– Od lat 60. i 70. XX w., kiedy radzono unikanie pewnych produktów, takich jak jajka i wątróbka, stwarzaliśmy problem, na który nie byliśmy przygotowani – wyjaśnia dr Steven Zeisel, emerytowany profesor żywienia i pediatrii na amerykańskim Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill, którego prace dowiodły, że cholina jest niezbędnym składnikiem odżywczym.

Na początku lat 90. ubiegłego wieku, gdy cholinę wciąż uważano jeszcze za nieistotny aminokwas, ponieważ ludzki organizm potrafi go wytwarzać, zespół badawczy dr. Zeisela z Uniwersytetu Karoliny Północnej przeprowadził badania na ludziach[2]. Z diety zdrowych mężczyzn usunięto zawierające cholinę produkty, aby zweryfikować założenie, według którego nie ma potrzeby jej dodatkowego spożywania. Okazało się ono błędne i w ciągu kilku tygodni uczestnicy badania zachorowali. Ich wątroby wypełniły się tłuszczem, we krwi ujawniono podwyższone poziomy enzymów wątrobowych, a w wielu przypadkach zaczęło dochodzić do zaniku mięśni. Co ciekawe, gdy ponownie zaczęli spożywać bogate w cholinę produkty, ich stan zdrowia poprawił się. Badania wykazały, że ten „niezbędny" aminokwas musi być spożywany dodatkowo – ilości, które organizm jest w stanie samodzielnie wytworzyć, nie wystarczą.

Czynniki estrogenowe i genowe

Późniejsze badania prowadzone po 2000 r. wykazały, że cholina oddziałuje na kobiety inaczej niż na mężczyzn. Odkryto też, w jaki sposób hormony, zwłaszcza estrogeny, aktywują u niektórych kobiet określone geny, co tworzy mechanizm ochronny zmniejszający ilość choliny potrzebnej do utrzymania dobrego stanu zdrowia. W czasie perimenopauzy i menopauzy u kobiet dochodzi do spadku poziomu estrogenów i redukcji wewnętrznej produkcji

Niewystarczająca podaż choliny powoduje gromadzenie tłuszczu w komórkach wątroby, co prowadzi do rozwoju niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, która według szacunków dotyka obecnie co czwartego dorosłego na świecie

choliny. Oznacza to, że muszą one spożywać jej więcej, właśnie, wtedy gdy wiele z nich zaczyna zmniejszać jej podaż[3].

Genetyka jeszcze bardziej komplikuje sytuację. Powszechne mutacje genetyczne związane z metabolizmem choliny (w tym PEMT, MTHFD1, CHDH i MTHFR) tworzą biochemiczne „blokady", które znacząco zwiększają zapotrzebowanie na nią oraz podatność na niedobory – mówi dr Zeisel. To pomaga wyjaśnić, dlaczego dwie osoby spożywające te same produkty mogą mieć bardzo różne wyniki, w tym pomiaru poziomu choliny, a jej deficyt często pozostaje nierozpoznany[4].

Cholina jest niezbędna na poziomie biochemicznym, ale organizm nie jest w stanie jej wytwarzać w wystarczających ilościach. Należy ją spożywać, aby umożliwić produkcję fosfatydylocholiny. Ten lipid jest głównym składnikiem błon komórkowych, tłuszczów i neuroprzekaźnika acetylocholiny, który uczestniczy w aktywacji mięśni, pamięci i kontroli autonomicznego układu nerwowego. Cholina przekazuje również grupy metylowe przez swój metabolit – betainę – co łączy ją z metabolizmem jednowęglowym, metylacją DNA i regulacją homocysteiny[5].

90% ludzi z niskim poziomem choliny

Niedobór choliny nie ujawnia się nagle – działa dyskretnie na poziomie komórkowym. Problem staje się najbardziej widoczny w wątrobie. Aby transportować tłuszcz, narząd ten musi go zapakować w drobne cząsteczki transportowe, a cholina zapewnia molekularne „opakowanie", które to umożliwia. Bez jej wystarczającej ilości tłuszcz nie może być transportowany i gromadzi się w komórkach wątroby, co prowadzi do rozwoju niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, która według szacunków dotyka obecnie co czwartego dorosłego na świecie. – Stłuszczenie wątroby jest powszechne – twierdzi dr Zeisel.

Chociaż cholina jest niezbędna, większość dorosłych nie spożywa jej w wystarczających ilościach. Badania populacyjne przeprowadzone w USA, Kanadzie i Europie pokazują, że większość ludzi konsumuje mniej niż zalecane przez rząd minimalne dawki: od 200 mg na dobę dla małych dzieci do 550 mg dla dorosłych mężczyzn. Dorosłe kobiety, które powinny spożywać co najmniej 425 mg na dobę (450 mg w ciąży i 550 mg w okresie karmienia piersią), najprawdopodobniej nie osiągają tego poziomu. „Duża część populacji (tj. ok. 90% Amerykanów), w tym większość ciężarnych i karmiących piersią", nie spełnia tych wytycznych – stwierdzają badacze w przeglądzie podkreślającym „niedostateczne spożycie i niedocenienie składnika odżywczego"[6]. W miarę odchodzenia od produktów bogatych w cholinę, takich jak żółtka jaj, wątróbka, owoce morza i czerwone mięso (często w odpowiedzi na przestarzałe wytyczne dotyczące cholesterolu lub promocję diet niskotłuszczowych i roślinnych), spożycie tego aminokwasu gwałtownie spada.

Precyzyjne dawkowanie choliny

Rozwiązaniem nie jest jednak po prostu megadawkowanie.

– Nadmiar również nie jest korzystny dla zdrowia, gdyż zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca – mówi dr Zeisel. Wskazuje na bazę danych Ministerstwa

eprasa.pl 4d01ba9903

Rolnictwa USA dotyczącą zawartości choliny w popularnych produktach spożywczych, które mogą podnosić jej poziom w surowicy krwi[7]. Nie należy przekraczać 5 g dziennie – ostrzega dr Zeisel. Jednak w przypadku obecności jednego z genetycznych blokerów produkcji choliny standardowe zalecane minimum nie wystarczy.

Dr Zeisel, twórca terminu *precyzyjne odżywianie*, uważa, że planujące ciążę kobiety powinny zbadać się pod kątem mutacji genetycznych związanych z wykorzystaniem choliny i innych składników odżywczych w organizmie oraz odpowiednio je suplementować. Pomógł założyć firmę Genate SNP Therapeutics (genate.com), która oferuje test z wymazu z policzka, umożliwiający analizę związanej z odżywianiem genetyki, a następnie dostosowanie odpowiedniej suplementacji. – Siedem na dziesięć przyszłych mam ma mutacje genetyczne, które wpływają na sposób przetwarzania składników odżywczych niezbędnych do wczesnego rozwoju płodu – twierdzi dr Zeisel.

Agencje zdrowia publicznego wciąż nie rozpoczęły jednoznacznej edukacji społeczeństwa w zakresie znaczenia choliny – być może temat ten jest niebezpiecznie bliski ich antycholesterolowym kampaniom. Jednak w USA dr Zeisel wskazuje na pozytywne zmiany w wytycznych żywieniowych na lata 2025-2030, które zasadniczo wywracają do góry nogami starą piramidę żywieniową. Wcześniej zalecano obfite spożycie zbóż jako podstawę i minimalną ilość białka zwierzęcego, ale teraz kładzie się nacisk na mięso, jajka i ser.

Naprawa szkód wyrządzonych przez skierowane przeciwko bogatej w cholinę żywności kampanie z zakresu zdrowia publicznego zajmie dużo czasu.

– Ludzie wciąż obawiają się cholesterolu – przyznaje dr Zeisel. Być może powinni jednak bardziej obawiać się niedoboru choliny.

Argument za tauryną

Kolejnym składnikiem, którego po cichu brakuje we współczesnej diecie, jest tauryna. Ten zawierający siarkę aminokwas stał się obiektem ogromnego wzrostu popularności jako obiekt badawczy. Wyszukiwarka PubMed wymienia ponad 50 tys. poświęconych taurynie artykułów, a liczba ta stale rośnie. Po raz pierwszy aminokwas ten przyciągnął uwagę w latach 70. XX w. z nieoczekiwanego powodu: kotów. W latach 50. XX w., wraz z industrializacją karmy dla zwierząt domowych, weterynarze zauważyli wśród swoich podopiecznych narastającą otyłość i cukrzycę, a następnie coś bardziej niepokojącego. Koty ślepły, wpadały na ściany i nie rozwijały się prawidłowo.

W 1975 r. naukowcy odkryli przyczynę: w przetworzonej karmie dla zwierząt brakowało jednego niezbędnego składnika odżywczego – tauryny. Psy – w przeciwieństwie do kotów – w pewnym stopniu wytwarzają ją samodzielnie. W wyniku pozbawionej tauryny diety u kotów rozwijały się poważne uszkodzenia siatkówki i dochodziło do spowolnienia wzrostu[8]. Reakcja producentów karmy dla zwierząt domowych była powolna. Ponad dekadę później, w 1987 r., śledztwo amerykańskiego dziennika „Los Angeles Times" ujawniło, że tysiące kotów zdychały z powodu kardiomiopatii rozstrzeniowej, czyli śmiertelnego osłabienia mięśnia sercowego. Jeden z weterynarzy zauważył, że kot z tą chorobą był również ślepy, i zaczął badać swoich pacjentów pod kątem niedoboru tauryny. Jak się okazało, u wszystkich 50 pierwszych przebadanych zwierząt stwierdzono deficyty[9].

Brakujące składniki współczesnych diet

Historia kota zapoczątkowała falę badań nad rolą tauryny w układzie krążenia człowieka i nie tylko. W przeciwieństwie do budujących białka aminokwasów tauryna jest „warunkowo niezbędnym" wolnym aminokwasem. Nie jest wbudowana w białka mięśniowe ani tkankowe, ale swobodnie krąży i gromadzi się w narządach, takich jak serce, mózg i oczy, gdzie pełni wiele funkcji. Jest kluczowym budulcem

Cholina dla mózgu dziecka

Wpływ choliny obejmuje całe życie, ale zapotrzebowanie na nią gwałtownie wzrasta w czasie ciąży, ponieważ ma ona kluczowe znaczenie dla wzrostu płodu. Powstaje wówczas aktywny szlak transportu tego składnika od matki do nienarodzonego dziecka, które w trakcie rozwoju mózgu, tworzenia błon komórkowych i innych procesów ma w organizmie 15 razy wyższe stężenie choliny niż dorosły człowiek.

Trwające badania prowadzone przez Grupę Badawczą nad Choliną na amerykańskim Uniwersytecie Cornella pokazują, jak istotny jest jej wpływ na rozwój mózgu. W jednym z eksperymentów kobiety w ciąży przydzielono losowo do grup otrzymujących przez cały trzeci trymestr 480 mg choliny na dobę (co mniej więcej odpowiada obecnym zaleceniom) lub 930 mg. Niemowlęta urodzone przez matki przyjmujące wyższe dawki wykazywały szybsze tempo przetwarzania informacji (kluczowy wczesny wskaźnik funkcji neuropoznawczych) podczas testów przeprowadzonych między czwartym a trzynastym miesiącem życia[1].

Obserwacja tych samych dzieci w wieku 7 lat ujawniła, że te z grupy o wyższej podaży choliny miały lepszą pamięć wzrokową i zdolność do podtrzymywania uwagi niż te z grupy o niższej podaży. Podtrzymywanie uwagi – a zwłaszcza utrzymanie wydajności podczas wykonywania trudnego zadania – jest silnym czynnikiem prognostycznym późniejszych funkcji poznawczych i edukacyjnych[2].

Badania dr. Zeisela wykazały, jak ważna jest cholina dla rozwoju mózgu niemowląt i jak szybko u karmionych dożylnie niemowląt bez wystarczającej podaży choliny rozwijały się choroby wątroby. Jego praca doprowadziła do wprowadzenia choliny do mleka modyfikowanego dla niemowląt oraz uregulowania jej zawartości w tych produktach.

Skutki niedoboru choliny są jednak nadal powszechne. Dr Zeisel uważa, że może z tego wynikać przynajmniej część z 25% wad cewy nerwowej u noworodków, które – pomimo programów suplementacji folianu u kobiet w ciąży – nadal występują. Chińscy naukowcy zgadzają się z tym w artykule z 2026 r.[3]. Jednak nie tylko wady cewy nerwowej wiążą się z niskim spożyciem choliny w czasie ciąży. Jej niedobór jest także związany z autyzmem, depresją, schizofrenią i innymi chorobami[4].

Chińskie badanie z 2025 r. wykazało, że kobiety, które spożywały największe ilości choliny w trzecim trymestrze ciąży, były najmniej narażone na wystąpienie stanu przedrzucawkowego. Każde dodatkowe 25 mg (dawka zawarta w mniej więcej połowie jajka) zmniejszało ryzyko o 11%[5].

BIBLIOGRAFIA

1 FASEB J, 2018; 32(4): 2172–2180
2 FASEB J, 2021; 36(1): e22054; Am J Epidemiol, 2012; 177(12): 1338–1347
3 Birth Defects Res, 2026; 118(2): e70019
4 Psychiatr News, 2017; 52(19): 10
5 Front Nutr, 2025; 12: 1703117

eprasa.pl 4d01ba9903

błon komórkowych i odgrywa istotną rolę w budowie mitochondriów – fabryk energii komórek i organizmu.

Podobnie jak cholina, tauryna jest niezbędna do rozwoju prenatalnego, a noworodki mają jej w organizmie więcej niż dorośli. Reguluje równowagę elektrolitów, w tym wapnia. Jest kluczowa dla funkcjonowania metabolizmu, ośrodkowego układu nerwowego, wzroku oraz – jak pokazują nowe badania – także układu sercowo-naczyniowego. Podobnie jak cholinę, taurynę odsunięto w większości współczesnych diet na boczny tor. Jej największe ilości zawierają owoce morza, ciemne mięso i podroby, podczas gdy produkty reklamowane jako „chude" lub roślinne są jej praktycznie pozbawione.

Czynnik pobudzający proces starzenia?

Biorąc pod uwagę szeroką gamę biologicznych funkcji tauryny oraz jej stopniowe znikanie ze współczesnej diety, naukowcy zaczęli zadawać sobie ważniejsze pytanie: czy ma ona wpływ na proces starzenia? Badanie, którego wyniki opublikowano w 2023 r. w czasopiśmie „Science", wywołało burzę zainteresowania.

Naukowcy zmierzyli poziom tauryny krążącej we krwi robaków, myszy i małp. Stwierdzili, że u wszystkich trzech gatunków spadał on wraz z wiekiem. Efekty suplementacji tauryny w średnim wieku były imponujące. U robaków (*Caenorhabditis elegans*) aminokwas ten zwiększał zarówno średnią, jak i maksymalną długość życia w sposób zależny od dawki. U myszy suplementacja zwiększyła średnią długość życia o 10-12% i poprawiła wskaźniki zdrowotne wielu układów organizmu. U małp wydłużył się czas utrzymania dobrego stanu zdrowia, ale nie odnotowano wpływu na długowieczność. Wiele markerów, w tym gęstość kości, funkcjonowanie mięśni, metabolizm i odporność, uległo poprawie w porównaniu z grupą kontrolną. W artykule opisano niedobór tauryny jako „czynnik pobudzający proces starzenia", co wzbudziło ogromne zainteresowanie opinii publicznej[10].

Następnie, w 2025 r., amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) przeprowadziły obszerne badanie, w którym zamiast porównywać różne grupy wiekowe, monitorowano poziom tauryny w czasie u ludzi, małp i myszy. Nie stwierdzono jednak spójnego spadku związanego z wiekiem. U ludzi i małp poziom tauryny często utrzymywał się na stabilnym poziomie, a nawet wzrastał w późniejszym okresie życia. Nie wykazano również korelacji pomiędzy stężeniem aminokwasu a uznanymi markerami procesu starzenia, takimi jak siła mięśni czy sprawność fizyczna. Autorzy doszli do wniosku, że tauryna prawdopodobnie nie będzie użytecznym biomarkerem procesu starzenia[11].

Jednak historia na tym się nie skończyła. – To ewoluujący obraz. Funkcje tauryny są rozległe. Jest powiązana z bardzo wieloma procesami, od stóp do głów – mówi dr Vijay Yadav, amerykański naukowiec z Rutgers Health, który kierował badaniem opisanym na łamach czasopisma „Science" w 2023 r. Powołuje się na gromadzone przez dziesięciolecia dowody, które potwierdzają znaczenie tauryny dla rozwoju płodu, kontroli poziomu glukozy, funkcjonowania mózgu, gęstości kości, wzroku i kondycji serca, a także coraz liczniejsze badania wskazujące, że – podobnie jak przywrócenie spożycia choliny – powrót do tauryny może mieć wpływ na fizjologię (patrz ramka pt. „Możliwości tauryny").

Nie wiek, lecz słabość

Grupa dr. Yadava badała wyłącznie zwierzęta w „średnim wieku", młodsze niż ludzki odpowiednik 75-latków. A zatem badanie NIH wykazujące wysoki poziom tauryny u niektórych osób po dziewięćdziesiątce było zaskakujące. Dr Yadav nie jest jednak przekonany, czy oznacza to, że tauryna nie ma kluczowego znaczenia w procesie starzenia. Aby to wyjaśnić, wskazuje na nowe badania, w ramach których analizuje się jej poziom w kontekście kruchości, czyli klinicznej miary fizjologicznej odporności[12].

U dorosłych w szerokim przedziale wiekowym poziom tauryny nie był konsekwentnie powiązany z wiekiem chronologicznym, lecz ściśle odzwierciedlał stopień kruchości. Wzorzec ten był nieliniowy. Silni starsi dorośli mieli zwykle wyższe poziomy tauryny, podczas gdy osoby w stanie przedkruchości – wczesnym etapie spadku odporności organizmu – najniższe. U osłabionych uczestników badania zaobserwowano

Możliwości tauryny

Metaanaliza 34 randomizowanych badań kontrolowanych wykazała w zeszłym roku, że suplementacja tauryny poprawiła stężenie glukozy we krwi na czczo i wrażliwość na insulinę, obniżyła ciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu całkowitego i markerów zapalnych powiązanych z chorobami kardiometabolicznymi[1]. Potwierdza to wyniki wcześniejszych badań:

- W populacjach, w których spożycie tauryny jest najwyższe, np. Japończyków, zawały serca występują najrzadziej[2].
- Suplementacja tauryny obniża ciśnienie tętnicze i poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych[3].
- Wyższy poziom tauryny w organizmie wiąże się z 26-procentowym obniżeniem ryzyka rozwoju choroby Alzheimera[4].
- Tauryna wspomaga funkcjonowanie oczu, a jej suplementacja może łagodzić zmęczenie wzroku[5].
- Tauryna chroni skórę przed procesem starzenia powiązanym ze stresem[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutr Rev, 2025; doi:10.1093/nutrit/nuaf220
2. Adv Exp Med Biol, 2009; 643:13–25
3. Hypertension, 2016; 67(3):541–9
4. Alzheimers Dement, 2017; 13(12): 1327–1336
5. Nutrients, 2023; 15(8):1843
6. Cells, 2025; 14(10):727

eprasa.pl 4d01ba9903

stężenia pośrednie. Sugeruje to, że metabolizm tauryny ulega zaburzeniu już we wczesnym etapie starzenia, a później jest częściowo kompensowany. Odkrycie to wskazuje na fakt, że może ona być bardziej istotnym wskaźnikiem odporności biologicznej niż samego starzenia.

– Myślę, że rola tauryny w funkcjonowaniu odporności i procesie starzenia znów stanie się przedmiotem zainteresowania. Wkrótce będziemy mieli więcej danych – zapewnia dr Yadav.

Glicynowa luka

Najbliższym metabolicznym „kuzynem" tauryny jest glicyna – kolejny niedoceniany aminokwas, który odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mitochondriów, trawieniu, detoksykacji, uspokajaniu układu nerwowego i – co być może najważniejsze – regulacji stanu zapalnego w organizmie. Glicyna to najprostszy aminokwas. Przez większość historii ludzkości występowała w diecie codziennie i obficie w postaci bulionów na bazie kości, wolno gotowanego mięsa, tkanki łącznej, skóry, chrząstek, a nawet kości. Jednak dziś ludzie chcą chudego mięsa, a bogate w glicynę żylaste resztki trafiają do kosza. Niedobór, który z tego wynika, nie wywołuje jawnej choroby, ale skutkuje stanem zapalnym.

Wyzwalacz stanu zapalnego

Okazuje się, że zapobieganie stanom zapalnym może być najbardziej niedocenianą rolą glicyny, która jest nie tylko budulcem białka. To prekursor glutationu – głównego przeciwutleniacza i środka odtruwającego w organizmie. Glicyna to również regulator metabolizmu, a zwłaszcza cząsteczka sygnałowa dla układu odpornościowego.

Przeprowadzone w ciągu kilku ostatnich dekad badania wykazały, że komórki układu odpornościowego, a w szczególności białe krwinki i inne komórki pierwszej linii odpowiedzi w miejscach infekcji i urazów, produkują receptory glicynowe. Wiążąca się z nimi glicyna zmienia sygnalizację wapniową w komórce i zatrzymuje burzę cytokinową stanu zapalnego. Aminokwas ten jest więc czynnikiem kontrolnym, który decyduje, czy komórki układu odpornościowego zaostrzą odpowiedź immunologiczną, czy też ją wyciszą.

Za tą ideą opowiada się dr Joel Brind, profesor biologii człowieka i endokrynologii z należącego do amerykańskiego Uniwersytetu Miejskiego w Nowym Jorku Baruch College oraz autor książki pt. „The Glycine Miracle: The Science of Living Long and Free from Inflammation" („Cudowna glicyna – naukowe podstawy długowieczności i wolności od stanu zapalnego", wydana przez The Oaklea Press Inc., 2024). Od dziesięcioleci zajmuje się on badaniami nad metabolizmem aminokwasów i sygnalizacją hormonalną.

Jego teorie na temat glicyny opierają się na pracach nieżyjącego już Deana Thurmana i badaczy z Uniwersytetu Karoliny Północnej, którzy wykorzystali modele, aby wykazać, że glicyna może hamować uszkodzenia zapalne w przypadkach wstrząsu, ograniczonego przepływu krwi (jak w przypadku udaru mózgu) i toksycznych uszkodzeń[13]. Dr Brind zdał sobie sprawę z faktu, że glicyna nie tylko zmniejsza stan zapalny, lecz także – jak się wydaje – jest głównym regulatorem odpowiedzi układu odpornościowego.

Nieustanny fałszywy alarm

Oparzenia, siniaki, uszkodzenia słoneczne i tępe urazy nie są infekcjami, ale układ odpornościowy czasami reaguje na nie w podobny sposób. Wzbudza stan zapalny, który powoduje obrzęk, ból, rozpad tkanek i długi czas rekonwalescencji lub blizny, co prowadzi do cyklu zapalnego.

– Stan zapalny nie jest właściwą reakcją na uraz, a jedynie na infekcję – tłumaczy dr Brind. Wydaje się to radykalne, dopóki nie przyjrzymy się odpowiednim sygnałom komórkowym. – Makrofagi to pierwsi ratownicy układu odpornościowego – mówi dr Brind. Pojawiają się na miejscu urazu lub infekcji i – podobnie jak policja – są przygotowane do rozpoczęcia ostrzału zagrożenia lub mogą wezwać inne siły systemu immunologicznego, aby pomogły im się z nim uporać.

Makrofagi usiane są receptorami glicynowymi. Gdy w pobliżu są odpowiednie ilości glicyny do ich nasycenia, skłaniają się ku pokojowemu rozwiązaniu: usuwaniu zanieczyszczeń, stabilizacji tkanek i wspomaganiu naprawy uszkodzeń. Jednak w przypadku niedoboru aminokwasu (jak w przypadku współczesnej diety zachodniej) równowaga przechyla się w stronę ataku i długotrwałej sygnalizacji zapalnej. Może to oznaczać różnicę pomiędzy szybko gojącym się urazem a bolesnym obrzękiem, a nawet przewlekłym uszkodzeniem (patrz ramka pt. „Glicyna na szybkie gojenie").

Glicyna na szybkie gojenie

– Ten związek to blokada spustowa układu odpornościowego – twierdzi dr Joel Brind. Doszedł do tego wniosku po przeprowadzeniu eksperymentów na samym sobie. Po dekadach badań nad aminokwasami w laboratorium w 2008 r. wdrożył suplementację glicyny w dawce 10 g na dobę. Uznał, że jeśli nie przyniesie pozytywnych efektów, to przynajmniej nie zaszkodzi. – Nie sądzę, by można było przedawkować glicynę – mówi naukowiec.

Po ok. 2 latach trwania eksperymentu dr Brind wybrał się na rozgrywany na świeżym powietrzu w pełnym słońcu mecz baseballowy New York Yankees. Ponieważ drużyna wygrywała, aż do piątej rundy nie zdawał sobie sprawy z faktu, że jego skóra zrobiła się jaskrawoczerwona od oparzeń słonecznych. W oparciu o wcześniejsze doświadczenia spodziewał się wielu dni bólu, a następnie pęcherzy, zmarszczek i łuszczenia skóry. Nic takiego nie nastąpiło. Zaczerwienienie zniknęło, a skóra po prostu się opaliła. Obyło się bez bólu, łuszczenia i stanu zapalnego.

Kilka miesięcy później, wyładowując zapasy w sklepie z narzędziami, dr Brind upadł ciężko na cementową podłogę. Uderzenie spowodowało ogromny siniak w dolnej części pleców. Jednak poza pierwszą minutą potwornego bólu po upadku czuł się dobrze. Tej nocy wybrał się na tańce. Nie było przewlekłego bólu, sztywności ani kaskady zapalnej. Dr Brind nie uważał tego wszystkiego za zbiegi okoliczności. To właśnie nad tym pracował od lat: glicyna nie jest tylko czynnikiem regenerującym – to ona decyduje, czy w ogóle dojdzie do zapalenia.

eprasa.pl 4d01ba9903

Rola glicyny jako głównego filaru układu odpornościowego staje się szczególnie istotna wraz z wiekiem. Przewlekły łagodny stan zapalny, który przyspiesza starzenie się komórek, zwany również inflammagingiem, jest obecnie uważany za czynnik napędzający choroby serca, insulinooporność, neurodegenerację, nowotwory, artretyzm i osłabienie organizmu. Poziom glicyny spada wraz z wiekiem, a w badaniach powiązano jej wyższe stężenia z niższym ryzykiem wystąpienia zaburzeń metabolicznych, lepszym funkcjonowaniem mitochondriów i wyższymi wskaźnikami długowieczności. Co więcej, suplementacja tego aminokwasu zmniejsza stres oksydacyjny, poprawia wrażliwość na insulinę i tłumi sygnały zapalne[14].

Glicyna w diecie

Współczesna dieta działa tu na niekorzyść. Mięso mięśniowe jest bardzo bogatym źródłem metioniny, ale zawiera niewiele glicyny. Każda nadmiarowa cząsteczka metioniny, którą organizm musi usunąć, wymaga zużycia do tego dwóch molekuł glicyny. A zatem, podczas gdy tradycyjne diety zawierały metioninę i glicynę w zrównoważonych proporcjach dzięki spożywaniu całych zwierząt, dzisiejsze jadłospisy są z założenia ubogie w glicynę. Następnie dodatkowo zwiększają zapotrzebowanie na ten aminokwas ze względu na wyjątkowo wysoką podaż metioniny z mięsa mięśniowego.

Glicyna jest również syntetyzowana endogennie, ale nie w ilości wystarczającej, by sprostać współczesnym wymaganiom metabolicznym i zapalnym, szczególnie w warunkach stresu, choroby lub starzenia. W rezultacie luka pomiędzy tym, czego organizm potrzebuje, a tym, co otrzymuje, z czasem niepostrzeżenie się powiększa. Z tej perspektywy glicyna nie jest niszowym suplementem diety. To podstawowy sygnał, który mówi układowi odpornościowemu, kiedy ma walczyć, a kiedy się regenerować. Jej zniknięcie z diety może częściowo wyjaśniać, dlaczego stany zapalne są dziś tak powszechne i tak trudne do wygaszenia.

BIBLIOGRAFIA

1 Front Aging Neurosci, 2023; 15: 1242853
2 FASEB J, 1991; 5(7): 2093–98
3 Am J Clin Nutr, 2010; 92(5): 1113–9
4 FASEB J, 2006; 20(9): 1336–44
5 Nutr Rev, 2009; 67(11): 615–623; Ann Nutr Metab, 2012; 61(3): 254–8
6 Nutr Today, 2018; 53(6): 240–253
7 USDA Database for the Choline Content of Common Foods, Release 2 (2008), updated Apr 21, 2025, catalog.data.gov
8 Science, 1975; 188(4191): 949–51
9 Thomas H. Maugh II, "Thousands of Cat Deaths Traced to Pet Food Deficiency," Aug 14, 1987, latimes.com
10 Science, 2023; 380(6649): eabn9257
11 Science, 2025; 388(6751): eadl2116
12 NPJ Aging, 2026; doi: 10.1038/s41514-026-00342-4
13 Cell Mol Life Sci, 1999; 56(9–10): 843–56
14 GeroScience, 2023; 46(1): 219–239w

Jak zwiększyć spożycie

Niektóre składniki odżywcze, jak wspomniane aminokwasy, nie wiążą się z jasno zdefiniowanymi jednostkami chorobowymi wynikającymi z ich niedoboru ani wyraźnymi objawami, co częściowo wyjaśnia, dlaczego pozostawały one poza sferą powszechnego zainteresowania. Naukowcy mają jednak ogólne pojęcie o poziomie potrzebnego zwykle spożycia i sposobach na jego uzyskanie.

Cholina: 425-550 mg na dobę

Kobiety w ciąży lub w czasie menopauzy potrzebują większej podaży choliny, podobnie jak osoby z określonymi predyspozycjami genetycznymi (patrz artykuł główny). Najłatwiej dostępnym źródłem tego składnika są żółtka jaj – jedno zawiera 125-150 mg – a następnie wątróbka, wołowina, kurczak, ryby i nabiał. Fasola, soja i inne warzywa zawierają jedynie bardzo niewielkie ilości choliny.

Wyższe dawki choliny – 4-6 g na dobę – wiążą się z ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych. Należą do nich rybi zapach ciała, pocenie się, problemy trawienne i niskie ciśnienie tętnicze. Wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych istnieje również w przypadku stosowania dwuwinianu choliny, który może zwiększać ryzyko powstawania zakrzepów i blokady tętnic[1].

Inną formą choliny jest cytykolina, która skuteczniej przenika do mózgu. Jej kolejna postać – fosfatydylocholina (lecytyna) – często pozyskiwana z lecytyny słonecznikowej lub sojowej, to suplement diety, który jest łagodny dla układu trawiennego.

Zalecana dawka: 1,2-3,6 g fosfatydylocholiny na dobę (w dawkach podzielonych z posiłkami).

Tauryna: od 500 mg do 3 g na dobę

Organizm jest w stanie wytworzyć niewielką ilość tauryny, więc nie ma formalnego wymogu jej suplementacji, ale żywienie ma ogromne znaczenie. Typowa dieta mieszana dostarcza 50-400 mg tauryny na dobę, ale jadłospisy roślinne są jej praktycznie pozbawione. Jej głównym źródłem pokarmowym jest białko zwierzęce.

L-tauryna jest dostępna w postaci proszku lub kapsułek, ale wyższe dawki łatwiej jest przyjmować w formie proszku. Badania wykazały, że tauryna w dawkach do 3 g na dobę nie budzi większych obaw o bezpieczeństwo.

Zalecana dawka: od 500 mg do 2 g na dobę w postaci suplementu diety oraz produkty bogate w taurynę.

Glicyna: 3-10 g na dobę

Technicznie rzecz biorąc, nie jest to niezbędne, ale większość ludzi nie spożywa wystarczającej ilości glicyny zawartej w tkance łącznej, bulionie na bazie kości, żelatynie i kolagenie. Potrzebna dawka jest trudna do połknięcia w formie kapsułek, dlatego glicyna w proszku to idealne rozwiązanie. Chociaż nie wywołuje senności, niektórzy przyjmują ją przed snem, aby go wspomagać.

Dr Brind, który zaleca dawkę 8 g glicyny na dobę, opracował Sweetamine (sweetamine.com) – czystą L-glicynę w proszku w 8-gramowych saszetkach. Ten suplement diety naturalnie słodzi każdy napój jak cukier bez efektu chłodzenia ksylitolu i posmaku stewii.

Zalecana dawka: 5 g 100% L-glicyny w proszku (jakości spożywczej USP) 2 razy na dobę.

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Med, 2021; 134(9): 1160–1169.e3

eprasa.pl 4d01ba9903

Zwalczaj raka na talerzu

Dieta może mieć ogromny wpływ na ryzyko rozwoju nowotworu – podkreśla dr Leigh Erin Connealy. Przedstawia najlepsze produkty spożywcze o działaniu ochronnym, te, których należy unikać, oraz ich proste zamienniki.

Większość ludzi słyszała powiedzenie: „jesteś tym, co jesz". Bardziej trafne stwierdzenie mogłoby jednak brzmieć: „Twój stan zdrowia zależy od tego, jak się odżywiasz", zwłaszcza w kontekście profilaktyki nowotworów. Chociaż trudno jest określić dokładną liczbę, szeroko zakrojone badania sugerują, że 30-50% przypadków raka jest uwarunkowanych czynnikami, które można modyfikować – przede wszystkim dietetycznymi.

Kwestia odżywiania może być zawiła, co wykorzystują kampanie marketingowe, reklamy internetowe i całe mnóstwo trenerów personalnych. Kiedyś zaskakiwał mnie fakt, że moje posty o jedzeniu w mediach społecznościowych są często najchętniej oglądanymi treściami. Jednak ma to sens: ludzie pragną rzetelnych wskazówek, jak się odżywiać, aby zachować zdrowie i zapobiegać chorobom. Przyjrzyjmy się bliżej kwestii ochronnej diety: żywności o działaniu przeciwnowotworowym, którą każdy powinien spożywać w pierwszej kolejności, wzorcom żywieniowym sprzyjającym dobrej kondycji przez całe życie oraz produktom spożywczym i nawykom, których za wszelką cenę należy unikać.

Najlepsze kulinarne wybory w profilaktyce nowotworów

Aby zapobiegać nowotworom i innym chorobom, skup się na prawdziwym jedzeniu. Postępuj jak nasi przodkowie myśliwi i zbieracze: jeśli możesz coś złapać, wyhodować lub znaleźć, to jest to dobry wybór. Jedna rada od eksperta? Rób zakupy na obrzeżach sklepu spożywczego. Tam znajdziesz wszystkie płody rolne, białko i świeże zdrowe produkty. Przyjrzyjmy się bliżej bezpiecznym pokarmom z największą liczbą korzyści zdrowotnych i ochronnych. Codziennie wypełniaj nimi swój talerz.

Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kalafior, brukselka, kapusta, jarmuż, rukiew wodna i rukola, powinny stanowić podstawę każdego przeciwnowotworowego planu żywieniowego. Są bogate w związki siarki, takie jak sulforafan i indolo-3-karbinol, które gruntownie przebadano pod kątem wspomagania detoksykacji, równowagi hormonalnej i mechanizmów obronnych komórek.

Unikalną zaletą warzyw krzyżowych jest ich zdolność do wspierania prawidłowego metabolizmu estrogenów. Jest to szczególnie ważne w przypadku nowotworów hormonozależnych, np. piersi, jajników i prostaty. Zawarte w warzywach krzyżowych związki wspomagają organizm w przetwarzaniu i eliminacji nadmiaru estrogenów lub ich potencjalnie szkodliwych metabolitów, a jednocześnie aktywują enzymy detoksykacyjne, które chronią komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.

Warzywa krzyżowe mają również silne właściwości przeciwzapalne oraz wspierają układ odpornościowy – wspomagają organizm w identyfikacji i eliminacji nieprawidłowych komórek, zanim te się rozmnożą. Ich regularne spożywanie zmniejsza ryzyko wystąpienia raka płuc, jelita grubego i piersi, co potwierdzają szeroko zakrojone badania populacyjne.

Warzywa krzyżowe najlepiej lekko gotować na parze. Zbyt długa obróbka termiczna może niszczyć zawarte w nich ochronne związki.

Pokarmy roślinne o intensywnym zabarwieniu Często im jaskrawsze i intensywniejsze zabarwienie owoców i warzyw, tym więcej zawartych w nich związków ochronnych. Wspomagają one neutralizację wolnych rodników, redukcję stresu oksydacyjnego oraz łagodzenie przewlekłych stanów zapalnych, które mogą nasilać uszkodzenia komórek i sprzyjać rozwojowi nowotworów. Ochronne związki nie działają jednak w izolacji. Wspierają naturalne procesy detoksykacji organizmu i ochronę DNA przed uszkodzeniami oraz ułatwiają prawidłową komunikację między komórkami. Bogate w kolorowe produkty roślinne plany żywieniowe są konsekwentnie powiązane z niższą częstością występowania nowotworów, szczególnie przewodu pokarmowego, piersi i prostaty, co potwierdzają szeroko zakrojone badania populacyjne.

Spróbuj „jeść tęczowo" ze szczególnym uwzględnieniem głębszych odcieni. Produkty spożywcze w kolorze niebieskim, czerwonym i fioletowym, takie jak czarne jagody, jeżyny, czerwona kapusta, czerwona cebula, bakłażan i buraki, są szczególnie bogate w antocyjany – barwniki o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Czerwone pokarmy, takie jak pomidory, granaty, maliny i czerwona papryka, dostarczają

eprasa.pl 4d01ba9903

likopenu i kwasu elagowego, czyli związków chemicznych związanych z ochroną komórek. Ciemnozielone warzywa, takie jak jarmuż, szpinak, brokuły i rukola, stanowią źródło chlorofilu, witaminy B9 (folianu) i związków siarki, które wspomagają detoksykację oraz funkcjonowanie układu odpornościowego. Jeśli to możliwe, wybieraj produkty organiczne i spożywaj je w różnych formach (na surowo, lekko ugotowane, zmiksowane lub fermentowane), aby zmaksymalizować wchłanianie składników odżywczych i płynące z nich korzyści.

Wysokiej jakości białko Jeśli chodzi o białko zwierzęce, a zwłaszcza czerwone mięso, często otrzymuję pytania i pojawia się sporo sprzeciwu. Uważam, że wysokiej jakości ekologiczne i starannie pozyskiwane białko zwierzęce odgrywa ważną rolę w diecie ochronnej i przeciwzapalnej.

Mięso ekologiczne, pochodzące od zwierząt pastwiskowych z wolnego wybiegu, pozbawione syntetycznych hormonów wzrostu i rutynowo podawanych antybiotyków zawiera niezbędne aminokwasy, witaminy oraz minerały, które wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego, regenerację tkanek i metabolizm. Inne doskonałe źródła białka to poławiane w naturalnym środowisku ryby oraz drób i jajka z wolnego wybiegu.

Białko jest niezbędne do utrzymania masy mięśniowej, wspiera procesy detoksykacji oraz wspomaga układ odpornościowy w odpowiednich reakcjach na stres i choroby. Tłuste ryby i niektóre produkty pochodzące od zwierząt z wolnego wybiegu dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3. Jak wiadomo, te składniki odżywcze mogą redukować przewlekły stan zapalny i wspierać integralność błon komórkowych, co stanowi kolejny ważny czynnik w profilaktyce nowotworów.

Ważne jest również umieszczenie dotyczących czerwonego mięsa badań w odpowiednim kontekście. Najsilniejsze dowody łączące spożycie mięsa z ryzykiem nowotworowym dotyczą przetworzonego mięsa, czyli parówek, kiełbas, boczku i wędlin, które zawierają konserwanty i sprzyjające stanom zapalnym związki. Dodatkowym czynnikiem jest sposób ich przygotowania. Poddawanie mięsa działaniu bardzo wysokich temperatur (zwłaszcza grillowanie lub opalanie) może powodować wydzielanie się związków chemicznych związanych z wyższym ryzykiem nowotworowym. Aby je zminimalizować, należy stosować delikatniejsze metody obróbki termicznej w niższych temperaturach i unikać przypalania lub silnego zwęglenia mięsa, ryb lub drobiu.

Zdrowe tłuszcze są niezbędne dla zdrowia komórek. Wspomagają utrzymanie integralności błon komórkowych, równowagę hormonalną, regulują stany zapalne oraz poprawiają wchłanianie składników odżywczych, co przyczynia się do odporności metabolicznej i długoterminowego dobrego stanu zdrowia. Wysokiej jakości tłuszcze są w badaniach konsekwentnie wiązane z poprawą markerów sercowo-naczyniowych, immunologicznych i zapalnych. Ponadto odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób przewlekłych.

Wielu moich pacjentów odnosi korzyści ze zmodyfikowanej diety ketogenicznej lub niskowęglowodanowej, które kładą nacisk na zdrowe tłuszcze i wysokiej jakości białko przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia rafinowanych węglowodanów i cukrów. Prawidłowo stosowane mogą wspomóc stabilizację poziomu cukru we krwi oraz redukcję insulinooporności i procesów zapalnych.

Koncentrujemy się na minimalnie przetworzonych i starannie pozyskiwanych tłuszczach, takich jak organiczne masło, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej z awokado, z orzechów włoskich i konopny. Inne tłuszcze o nowych zastosowaniach terapeutycznych to m.in. te składające się ze średniołańcuchowych triglicerydów, takie jak olej kokosowy i z ziarna palmy oleistej, a także pozyskiwany w zrównoważony sposób malezyjski czerwony olej palmowy, który zawiera naturalne przeciwutleniacze i rozpuszczalne w tłuszczach fitoskładniki.

Orzechy i nasiona, w tym migdały, orzechy włoskie, makadamia, nerkowce i nasiona szałwii hiszpańskiej, również stanowią doskonałe źródła zdrowych tłuszczów. Dobrymi nieprzetworzonymi wyborami są awokado, kokos i wysokiej jakości organiczny majonez z dodatkiem wspomnianych wyżej olejów.

Warzywa z rodziny czosnkowatych i produkty fermentowane Czosnek, cebula, por i szalotka należą do rodziny czosnkowatych i stanowią podstawę chroniącej przed nowotworami diety. Zawierają unikalne związki siarkoorganiczne, szeroko badane pod kątem ich właściwości antyoksydacyjnych, przeciwzapalnych i wspomagających odporność.

Regularne spożywanie warzyw z rodziny czosnkowatych wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia kilku nowotworów, zwłaszcza przewodu pokarmowego. Wzmacniają one również naturalne enzymy detoksykacyjne organizmu, a jednocześnie wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Badania wciąż wykazują przemożny wpływ mikrobiomu jelitowego na regulację odporności, stany zapalne i równowagę metaboliczną. W związku z tym na znaczeniu zyskuje żywność bogata

Przyprawiaj na zdrowie

Aby nadać swoim posiłkom zdrowy charakter, wprowadź do codziennej diety poniższe przyprawy.

Anyż	Koperek	Gorczyca
Bazylia	Koper włoski	Cebula
Liście laurowe	Czosnek	Papryka
Czarny pieprz	Imbir	Płatki czerwonej papryki
Przyprawa kajeńska	Mieszanka przypraw indyjskich	Rozmaryn
Kardamon	Mieszanka przypraw włoskich	Szafran
Pieprz cayenne	Lawenda	Szałwia
Chili	Trawa cytrynowa	Anyż gwiaździsty
Szczypiorek	Majeranek	Estragon
Kolendra	Mięta	Tymianek
Cynamon		Sól marki Vera Salt (bez mikroplastiku)
Goździki		
Kmin rzymski		
Curry		

eprasa.pl 4d01ba9903

w prebiotyki i probiotyki. Zróżnicowany i odporny mikrobiom jelitowy wspomaga regulację reakcji immunologicznych i detoksykację oraz może redukować przewlekły stan zapalny. Są to czynniki istotne w przypadku wielu chorób przewlekłych, w tym nowotworowych.

Spożywanie fermentowanej żywności to jeden z najskuteczniejszych sposobów wspierania różnorodności mikrobiologicznej i integralności jelit. Kiszona kapusta, kimchi, niesłodzony jogurt, kefir i tradycyjnie fermentowane warzywa wprowadzają do organizmu pożyteczne bakterie, które wzmacniają nabłonek jelit i poprawiają komunikację immunologiczną w całym organizmie.

Ochronne zioła i przyprawy

Wiele ziół i przypraw ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Używaj tych zdrowych codziennie (w ramce powyżej znajdziesz kilka przykładów), aby nadawać swoim potrawom smak i właściwości ochronne.

Produkty spożywcze do eliminacji lub ograniczenia

Mówienie ludziom, że nigdy nie mogą jeść określonego produktu, wydaje się zbyt restrykcyjne i może utrudnić długoterminową zmianę. W miarę możliwości szukaj zdrowszych zamienników pokarmów, które chcesz wyeliminować z diety, i pozwalaj sobie na odstępstwa przy rzadkich specjalnych okazjach.

Ponadto zbyt restrykcyjne diety, przewlekłe posty, długotrwały stres i ciągłe niedojadanie mogą przyczyniać się do niedoborów witamin i minerałów, które z czasem negatywnie wpływają na stan zdrowia. Kiedy organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości kalorii z wysokiej jakości pożywienia, może mu brakować składników odżywczych niezbędnych do wspierania funkcji odpornościowych, detoksykacji i naprawy komórek.

Mimo to większość ludzi jest zaskoczona, gdy odkrywa, że regularne spożywanie bogatych w składniki odżywcze pokarmów powoduje naturalny zanik ochoty na wiele smakołyków, od których kiedyś byli uzależnieni. Poniżej znajdziesz listę produktów, których konsumpcję należy ograniczyć do minimum.

Wysoko przetworzone oleje roślinne Oleje roślinne cieszą się w ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem, ponieważ naukowcy wciąż badają ich rolę w rozwoju stanów zapalnych i chorób przewlekłych. Są one zazwyczaj rafinowane i przetwarzane w bardzo wysokich temperaturach, co sprawia, że zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-6, a niewiele ochronnych kwasów tłuszczowych omega-3.

Przy częstym ich spożywaniu, szczególnie w żywności ultraprzetworzonej, ta nierówno-waga może sprzyjać rozwojowi przewlekłych stanów zapalnych i zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzeń układu krążenia i metabolicznych, otyłości oraz innych chorób przewlekłych. Oto toksyczna dziewiątka:

1. olej rzepakowy,
2. olej kukurydziany,
3. olej bawełniany,
4. olej z pestek winogron,
5. olej arachidowy,
6. olej z otrębów ryżowych,
7. olej krokoszowy,
8. olej sojowy,
9. olej słonecznikowy.

Zdrowe oleje spożywcze, takie jak oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej kokosowy i z awokado, są bardziej stabilne, minimalnie przetworzone i wykazują właściwości przeciwzapalne.

Żywność ultraprzetworzona

Jak wspomniałam wcześniej, żywność ultraprzetworzona zajmuje mało miejsca w diecie wspomagającej zdrowie, szczególnie w przypadku osób nastawionych na profilaktykę chorób. Często jest ona pozbawiona wartości odżywczych, bogata w kalorie i zaburza metabolizm, co sprzyja rozwojowi stanów zapalnych, insulinooporności oraz innym wczesnym czynnikom pobudzającym przewlekłe zaburzenia zdrowotne. Zwróć szczególną uwagę na przetworzone mięso, przekąski, produkty typu fast food, dania gotowe, słodzone napoje, posiłki nadające się do podgrzewania w mikrofalówce, wyroby sztucznie słodzone, wysoko przetworzone roślinne zamienniki mięsa oraz żywność o niskiej zawartości tłuszczu lub aromatyzowaną z długą listą składników.

Rafinowany cukier i zboża To samo dotyczy pustych węglowodanów w produktach z rafinowanym cukrem, np. syropem glukozowo-fruktozowym, oraz przetworzonych zbożach, takich jak biała mąka i błyskawiczne płatki śniadaniowe. Wyroby piekarnicze, słodkie płatki śniadaniowe, błyskawiczna owsianka, pizza, bajgle itp. mogą powodować

Krótki przewodnik po zdrowych zamiennikach

Te skrótowo opisane zamienniki stanowią zdrowsze opcje, które pozytywnie wpłyną na stan zdrowia.

Słodzone napoje ➔ woda filtrowana, woda mineralna, niesłodzona woda gazowana, herbata ziołowa (dla smaku dodaj cytrynę, ogórek lub owoce jagodowe).

Przetworzone mięso ➔ dziko łowione ryby, drób z wolnego wybiegu, mięso zwierząt pastwiskowych, białko roślinne, np. rośliny strączkowe.

Paczkowane czipsy albo krakersy ➔ orzechy lub nasiona, hummus z warzywami, pokrojone awokado z solą morską.

Słodkie płatki śniadaniowe lub ciastka ➔ jajka z podsmażanymi warzywami, pudding z szałwii hiszpańskiej z owocami jagodowymi i mlekiem lub mlekiem kokosowym.

Produkty typu fast food ➔ prosta domowa miska z białkiem, kolorowymi warzywami, zdrowymi tłuszczami i pełnowartościowymi węglowodanami, np. ze słodkich ziemniaków.

Sos sałatkowy z olejem roślinnym ➔ oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia z sokiem z cytryny, octem jabłkowym lub świeżymi ziołami.

Paczkowane desery i wypieki ➔ świeże owoce jagodowe, gorzka czekolada (ponad 70% kakao).

eprasa.pl 4d01ba9903

skoki insuliny, siać spustoszenie w metabolizmie, prowadzić do przyrostu masy ciała i ostatecznie przyczyniać się do tworzenia bardziej sprzyjającego rozwojowi nowotworu środowiska. Co więcej, produkty te są sycące, przez co pozostawiają niewiele miejsca na zdrowe i bogate w składniki odżywcze opcje.

Żywność z dodatkami Odżywianie dla zachowania dobrego stanu zdrowia i zapobiegania chorobom oznacza czytanie etykiet oraz wiedzę, na co zwracać uwagę. Poniższej listy składników i dodatków należy w miarę możliwości unikać:

- naturalne aromaty (mogą być dowolne),
- sztuczne barwniki spożywcze (czerwony 40, żółty 5, niebieski 1 itd.),
- mono- i diglicerydy,
- benzoesan sodu,
- polisorbat 80,
- karagen,
- karmel (E150),
- dwutlenek krzemu,
- lecytyna sojowa.

Dobrą zasadą ogólną jest wybór produktów z krótką listą składników, które rozpoznajesz i bez problemu potrafisz nazwać.

Znaczenie intuicyjnego jedzenia

Oprócz skupienia się na tym, co jesz, kluczowe jest również przemyślenie sposobu, w jaki to robisz. Każdy kęs wysyła do komórek sygnał – albo sprzyjający stanom zapalnym i dysfunkcjom, albo wspierający odporność, regenerację i ochronę. Intuicyjne jedzenie zachęca do zwolnienia tempa i dostrojenia się do tych sygnałów. Zamiast podążać za sztywnymi zasadami lub zewnętrznymi planami żywieniowymi, mobilizuje do świadomego żywienia, wyboru produktów, które odżywiają organizm, oraz traktowania głodu jako sygnału biologicznego, a nie problemu do stłumienia.

Jedzenie tylko wtedy, gdy naprawdę odczuwa się głód, wspiera naturalną równowagę metaboliczną organizmu, co wspomaga regulację poziomu cukru i insuliny we krwi oraz szlaków zapalnych – kluczowych czynników ryzyka wystąpienia nowotworu. Pod wpływem sygnałów prawdziwego głodu chętniej wybiera się produkty spożywcze, które dostarczają stałej energii i niezbędnych składników odżywczych, niż szybkie rozwiązania, które powodują stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny. Z czasem pomaga to stworzyć wewnętrzne środowisko, które jest mniej sprzyjające rozwojowi raka.

Obszerne analizy przeprowadzone przez Światowy Fundusz Badań nad Rakiem[1] oraz Amerykański Instytut Badań nad Rakiem[2] konsekwentnie dowodzą, że wzorce żywieniowe sprzyjające równowadze metabolicznej, zdrowej masie ciała i redukcji stanu zapalnego obniżają ryzyko nowotworowe. Zachcianki mogą również odzwierciedlać zapotrzebowanie organizmu na określone składniki odżywcze, które wspierają obronę komórkową i detoksykację. Ochota na konkretne produkty spożywcze może sygnalizować zapotrzebowanie na przeciwutleniacze, związki przeciwzapalne lub aminokwasy zaangażowane w naprawę tkanek i funkcjonowanie układu odpornościowego. Świadome reakcje na te sygnały wspomagają wzmocnienie naturalnych systemów obronnych organizmu.

Z kolei jedzenie w odpowiedzi na zmęczenie, nudę, stres lub napięcie emocjonalne często prowadzi do nadmiernego spożycia wysoko przetworzonej żywności, która zaburza kondycję jelit, sprzyja przyrostowi masy ciała i nasila stany zapalne. Czynniki te są konsekwentnie powiązane z podwyższonym ryzykiem nowotworowym.

Umiejętność zatrzymania się i zadania sobie pytania: „czy to głód, czy coś innego, czego potrzebuje moje ciało?" może odmienić życie. Traktowanie pożywienia przede wszystkim jako źródła energii oraz zaspokajanie potrzeb emocjonalnych i fizycznych w inny sposób sprzyja z czasem odporności metabolicznej, równowadze immunologicznej i zdrowszemu środowisku komórkowemu.

Postęp ważniejszy od perfekcji

Próba odżywiania się w 100% „właściwie" przez 100% czasu jest skazana na porażkę. Regularnie powtarzam moim pacjentom, że każdego dnia stają przed tysiącami wyborów, które mogą wspomóc ich stan zdrowia lub mu zaszkodzić. Najlepszym podejściem do trwałej zmiany jest robienie wszystkiego w miarę możliwości najlepiej za każdym razem. Jeśli popełnisz błąd, nie obwiniaj się. Po prostu następnym razem dokonaj lepszego wyboru. Ta zasada dotyczy zarówno diety, aktywności fizycznej, jak i godzin snu każdej nocy oraz wszystkich innych kontrolowanych czynników stylu życia, które mogą wpływać na zdrowie i witalność. Świadomość dużej kontroli nad swoim stanem daje poczucie wzmocnienia. Korzystaj z tej władzy mądrze i ciesz się długim, owocnym i spełnionym życiem.

BIBLIOGRAFIA

1 WCRF, "New Major Cancer Prevention Report on Dietary and Lifestyle Patterns," Apr 9, 2025, wcrf.org
2 AICR, "Serving Up Better Health," accessed Feb 16, 2026, aicr.org

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 4d01ba9903

Ratunku, idą ząbki!

Homeopatia ułatwi maluchom i ich opiekunom przetrwanie tego trudnego momentu, łagodząc podrażnienia oraz niwelując inne objawy towarzyszące wyrzynaniu się mleczaków

Ząbkowanie to naturalny, fizjologiczny, lecz często trudny etap zarówno w rozwoju dziecka, jak i w życiu jego rodziców, bowiem jego objawy bywają wysoce dokuczliwe i bardzo negatywnie odbijają się na codziennym zachowaniu niemowlęcia.

Proces ten z reguły inicjuje się pomiędzy 4. a 7. miesiącem życia. U niektórych, wyjątkowo wcześnie rozwijających się niemowląt pierwsze zęby mleczne mogą pojawić się już ok. 3. miesiąca życia, podczas gdy u innych – zdecydowanie później, bo dopiero po ukończeniu 12. miesiąca. Z reguły zwiastunem nowego etapu jest pojawienie się dolnych siekaczy środkowe – to właśnie te 2 dolne ząbki z przodu wyrzynają się w dziąśle jako pierwsze. Pełny cykl fizjologicznego wyrzynania się kompletu wszystkich 20 zębów mlecznych trwa u malucha najczęściej do 2,5.-3. r.ż.

Czas potrzebny na to, aby pojedynczy ząbek przebił się przez miękką tkankę dziąsła, zajmuje zazwyczaj od 1 do 7 dni.

Płacz (niemowlęcia) i... zgrzytanie zębów (rodziców)

Choć u części dzieci proces wyrzynania zębów przebiega w sposób łagodny i bez większego, zauważalnego dyskomfortu fizycznego, to w licznych przypadkach staje się on jednak poważnym wyzwaniem i źródłem cierpienia. Gdy ząbkowanie przebiega intensywnie, generowane przez organizm objawy są na tyle silne, że absolutnie trudne do przeoczenia. Obserwuje się wówczas uporczywy ból mocno rozpulchnionych dziąseł, silne rozdrażnienie, nieustanną płaczliwość, wyraźnie obniżone samopoczucie oraz narastające problemy z zasypianiem i dobrym snem. Dzieci stają się bardzo marudne, kapryśne. Bardzo często instynktownie wkładają do buzi rączki oraz najróżniejsze pobliskie przedmioty, by choć trochę zniwelować i złagodzić dokuczliwe swędzenie oraz mocno rozpierający ból zaczerwienionej tkanki.

W tym wyjątkowo trudnym czasie mogą dodatkowo pojawić się dolegliwości o wiele bardziej ogólnoustrojowe, takie jak nagła gorączka, miejscowe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej czy ostra biegunka i często nierozerwalnie z nią związany, wywołujący pieczenie rumień pośladkowy. Bardzo warto zauważyć, że układ odpornościowy osłabionego i ząbkującego malucha bywa wtedy zauważalnie nadwyrężony, co w krótkim czasie czyni go wielokrotnie bardziej podatnym na różnego rodzaju inne chorobotwórcze infekcje otoczenia. Zmienione zapalnie, rozpulchnione i lekko poranione w trakcie wyrzynania zęba dziąsła stają się idealnymi wrotami do wnikania szkodliwych bakterii, drobnoustrojów i wirusów, co stanowi szczególne zagrożenie, gdy dziecko bezwiednie i wielokrotnie używa brudnych lub zakurzonych zabawek jako swoich zaimprowizowanych gryzaków. W związku z tym kluczowe dla uniknięcia infekcji staje się bezwzględnie regularne mycie rączek malucha, a także precyzyjna, regularna dezynfekcja wszystkich posiadanych przez nie gryzaków oraz smoczków.

Gryzaki potrzebne od zaraz!

Jak ulżyć niemowlęciu? Możesz nałożyć na palec higieniczną i bezpieczną silikonową nakładkę i za jej pomocą często wykonywać łagodny masaż bolesnych dziąseł dziecka. Metoda ta daje dobre efekty, pod warunkiem, że nie naciskasz zbyt mocno na podrażnione tkanki i nie doprowadzisz do ich krwawienia.

Możesz też tę silikonową nakładkę lub czysty gałganek moczyć w letnim naparze sporządzonym z wyciągu koszyczków rumianku. Koi on nerwy dziecka i przyspiesza gojenie dziąseł.

Jak pokazuje praktyka, maluch najbardziej doceniają, gdy da się im do ręki uprzednio dobrze schłodzone żelowe gryzaki, wtedy same mogą nimi manipulować w buzi, przynosząc sobie ulgę.

Homeopatyczna pomoc

W przypadkach, w których tego typu tradycyjne sposoby domowe nie przynoszą upragnionej poprawy i ulgi maluchom, warto sięgnąć po leki homeopatyczne. W przypadku niemowląt najwłaściwszym i zaleconym rozwiązaniem jest precyzyjne rozpuszczanie dawki leku w niewielkiej porcji przefiltrowanej wody.

Wybór odpowiedniego preparatu to sztuka obserwacji pacjenta. **Chamomilla vulgaris 15 CH** to klasyczny lek polecany przy ząbkowaniu. Pomaga, gdy dziecko jest bardzo marudne, płacze, uspokaja się tylko na rękach i wydaje się nadwrażliwe na ból. Wspiera organizm przy jednoczesnych problemach z kłopotliwym zasypianiem, przewlekłą drażliwością i obecną nierzadko biegunką. **Belladonna 9 CH** stosowana jest przy nagłych objawach, takich jak gorączka, czerwone policzki, rozpalona głowa, pulsujący ból i bezsenność. **Phytolacca decandra 9 CH** staje się nieoceniona w przypadku, gdy dziecko ma potrzebę gryzienia twardych przedmiotów, a ból promieniuje w stronę uszu i krtani. **Camila** to lek złożony, roztwór doustny w pojemnikach jednorazowych do stosowania 2-3 razy dziennie. Łagodzi objawy ząb-

eprasa.pl 4d01ba9903

kowania. Został opracowany, by odciążyć rodziców od skrupulatnego mieszania pojedynczych leków homeopatycznych. : **Calcarea phosphorica** powolnie stymuluje słaby apetyt oraz silnie remineralizuje opóźnione zęby mleczne.

Z uwagi na bliskość układu pokarmowego i naczyniowego, naturalne leczenie musi często brać pod uwagę rewolucje żołądkowe. **Podophyllum 9 CH** to preparat nakierowany na zapobieganie biegunce podczas ząbkowania. Bardzo ważne jest, by podczas jego stosowania dbać o prawidłowe nawodnienie dziecka. **Rheum officinale 9 CH** pomoże w łagodniejszych rozstrojach układu pokarmowego.

Nim sięgniesz po preparaty...

Chociaż leczenie naturalne łagodzi dolegliwości podczas ząbkowania, to jednak skonsultuj wdrożenie leków homeopatycznych z pediatrą i homeopatą.

W przypadku, gdy gorączka systematycznie wraca do niebezpiecznych, przekraczających normę pułapów lub kiedy to jakiekolwiek odnotowane objawy potocznie zwanego ząbkowania uciążliwie przeciągają się, nie dając organizmowi wytchnienia, bądź jeśli dziecko skarży się na większy ból niż zazwyczaj, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Pamiętaj, że homeopatia może być cennym wsparciem, ale nie zastępuje profesjonalnej diagnozy.

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 4d01ba9903

10 SPOSOBÓW NA

Oparzenia

To najczęstsze urazy skóry, jako że codzienne życie stwarza niezliczone sytuacje, gdy odrobina nieuwagi może mieć bardzo bolesne konsekwencje. Najczęściej przyczyną oparzeń jest wysoka temperatura, ale mogą one być też skutkiem działania substancji chemicznych, prądu elektrycznego lub promieniowania (np. słonecznego promieniowania UV). Nawet jeśli oparzenie jest stosunkowo niewielkie, nie należy go lekceważyć, gdyż ten rodzaj uszkodzeń skóry jest bardzo podatny na infekcje i tworzy idealne środowisko dla rozwoju bakterii.

Medycyna wyróżnia cztery stopnie oparzeń: I – powierzchowne, dotyczące tylko naskórka, objawiające się zaczerwienieniem, bólem i suchością skóry; II – powierzchniowe lub głębokie, obejmujące część grubości skóry, powodujące silny ból i powstawanie pęcherzy wypełnionych płynem surowiczym; III – uszkadzające całą grubość skóry; IV – obejmujące także tkanki leżące pod skórą, takie jak mięśnie, ścięgna i kości.

Oparzenia I stopnia i lżejsze postaci oparzeń II stopnia goją się na ogół samoistnie w ciągu tygodnia (I stopień) lub 2-3 tygodni (II stopień). Bardzo ważne jest jak najszybsze schłodzenie miejsca oparzenia, a następnie zabezpieczenie go przed zabrudzeniem, infekcją oraz otarciami mechanicznymi. Poniżej podajemy kilka sposobów zadbania o poparzoną skórę, by utrzymać ją w odpowiednim stanie nawilżenia i przyspieszyć regenerację.

Cięższe lub bardziej rozległe oparzenia są poważnymi i niebezpiecznymi urazami, wymagającymi natychmiastowej pomocy lekarskiej oraz specjalistycznej opieki medycznej dla zminimalizowania ryzyka powikłań, takich jak infekcje i blizny.

1. SCHŁODŹ ZIMNĄ WODĄ

Pierwszym krokiem, jaki należy podjąć w razie oparzenia, jest schłodzenie poparzonego miejsca, najlepiej pod zimną wodą z kranu. Zanurzenie oparzenia pod zimną bieżącą wodą na 15-20 min może znacznie zmniejszyć głębokość uszkodzeń i występujący później obrzęk, a także pozwala zachować większy obszar nieuszkodzonego naskórka, błon komórkowych i naczyń włosowatych. Niska temperatura sprzyja zwężeniu naczyń krwionośnych, zmniejszając ilość płynu wydostającego się z uszkodzonej tkanki. Schładzanie należy przeprowadzić możliwie jak najszybciej po oparzeniu, ale nie należy z niego rezygnować nawet później. Badania pokazują, że ochronne działanie chłodzenia wodą, zmniejszające obszar późniejszej blizny i przyspieszające gojenie rany, jest zauważalne nawet wtedy, gdy zastosowano je z opóźnieniem 1-3 godzin[1]. Nie należy jednak w tym celu stosować lodu, gdyż nie dość, że nie działa on tak skutecznie, jak strumień zimnej wody, to jeszcze może spowodować uszkodzenia tkanek na skutek miejscowych odmrożeń.

eprasa.pl 4d01ba9903

2. NAŁÓŻ SPECJALNY OPATRUNEK

Hydrożele dostępne są w aptekach w postaci płatów, żelów w tubce lub sprayów. Są to sterylne hydrofilowe polimery, zawierające nawet do 96% wody. Hydrożele skutecznie schładzają miejsce oparzenia, łagodzą ból, chronią ranę przed infekcją i regulują jej wilgotność, nawilżając zbyt suchą skórę lub wchłaniając nadmiar płynu wysiękowego. Są miękkie i plastyczne, dzięki czemu łatwo dopasowują się do rany, lecz nie przywierają do niej, dzięki czemu nie powodują bólu podczas nakładania czy zmiany opatrunku. Hydrożele umożliwiają wymianę tlenową i przyspieszają proces gojenia dzięki utrzymywaniu właściwego środowiska rany, Zmniejszają też ryzyko powstawania blizn. Opatrunki hydrożelowe należy zmieniać co 1-3 dni, w zależności od rodzaju rany.

3. ZASTOSUJ ALOES

Żel zawarty w liściach *Aloe vera* jest doskonałym naturalnym środkiem przyspieszającym gojenie różnego rodzaju uszkodzeń skóry, w tym także oparzeń. Działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Jeden z jego składników, mleczan magnezu, hamuje produkcję histaminy, dzięki czemu łagodzi podrażnienia skóry, świąd i ból. Aloes reguluje odpowiedź zapalną, tłumiąc aktywność cytokin prozapalnych. Zawarty w nim glukomannan wspomaga regenerację tkanek, zwiększając syntezę kolagenu. Aloes silnie stymuluje proliferację i migrację fibroblastów do rany, przyspieszając jej zamknięcie i epitelializację, czyli tworzenie nowego naskórka[2]. Poprawia też mikrokrążenie, zwiększając zaopatrzenie gojących się tkanek w tlen, a także stymuluje angiogenezę, czyli tworzenie nowych naczyń krwionośnych. Utrzymuje też odpowiednie nawilżenie tkanek. Badanie, w którym porównywano skuteczność leczenia oparzeń II stopnia przy użyciu żelu aloesowego lub standardowo stosowanej sulfadiazyny srebra, wykazało, że aloes pozwalał znacznie skrócić czas gojenia – średnio z 24 do 11 dni[3].

4. WYPRÓBUJ OLEJ Z ROKITNIKA

Olej z nasion tej rośliny (*Hippophae rhamnoides*), zawierający, m.in. kwasy tłuszczowe, witaminy, karotenoidy i związki fenolowe, ma działanie przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne. Przyspiesza regenerację tkanek i gojenie ran, zmniejszając obrzęk i infiltrację leukocytów. Wspomaga także tworzenie nowych naczyń krwionośnych. Dzięki wymiataniu wolnych rodników zapobiega uszkodzeniom oksydacyjnym, znacznie utrudniającym proces gojenia oparzeń. Olej z nasion rokitnika jest też bogaty w witaminę A, stymulującą produkcję kolagenu i powstawanie fibroblastów. Dobre rezultaty uzyskano, stosując w leczeniu oparzeń olej z nasion rokitnika zmieszany z oliwą z oliwek ze względu na ich synergistyczne działanie[4].

eprasa.pl 4d01ba9903

5. UŻYJ LUKRECJI

Ekstrakt z korzenia *Glycyrrhiza glabra* obfituje w bioaktywne składniki, wśród których wymienić należy glicyryzynę – saponinę o silnym działaniu przeciwzapalnym, przeciwdrobnoustrojowym i przeciwutleniającym, izolikwirytynę stymulującą unaczynienie nowej tkanki (angiogenezę), likoflawanon obniżający poziom cytokin prozapalnych oraz polisacharydy zwiększające syntezę kolagenu. Ekstrakt z lukrecji przyspiesza zamykanie rany oparzeniowej i wspiera regenerację tkanek, ale działa też na poziomie funkcjonalnym, przywracając skuteczne funkcjonowanie bariery skórnej. Zmniejsza obrzęk i stymuluje produkcję fibroblastów. Działa też przeciwhistaminowo. Lukrecję można stosować w postaci okładów z odwaru lub jako ekstrakt wymieszany z hydrożelem. W tym drugim przypadku optymalne stężenie ekstraktu wynosi 5%, natomiast wyższe stężenia mogą być mniej skuteczne[5]. Odwar z lukrecji można przygotować, gotując 2 łyżeczki suszonego korzenia w 200 ml wody przez 5-10 min.

6. ZRÓB OKŁAD Z HERBATY

Zawarte w ekstrakcie z zielonej lub białej herbaty związki fenolowe, z których najważniejszym jest galusan epigallokatechiny (EGCG), przyspieszają zamykanie rany i zmniejszają jej obszar, stymulują tworzenie nowego naskórka i zapewniają jego bardziej prawidłową strukturę. Sprzyjają wzrostowi keratynocytów (komórek naskórka), a nawet reaktywują umierające stare keratynocyty[6]. Wzmacniają połączenia między komórkami naskórka i przywracają funkcjonowanie bariery skórnej. Poprzez oddziaływanie na czynniki wzrostu EGCG może zapobiegać bliznowaceniu miejsca oparzenia[7]. Polifenole z herbaty neutralizują też wolne rodniki i zapobiegają uszkodzeniom oksydacyjnym komórek, jak również skutecznie zmniejszają stan zapalny. Dzięki własnościom bakteriobójczym chronią także miejsce oparzenia przed rozwojem infekcji. Mocny wywar z czarnej herbaty, uzyskany przez gotowanie jej przez kilka minut, był w wielu krajach tradycyjnym domowym środkiem stosowanym na oparzenia, przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość kwasu taninowego, działającego ściągająco, antyseptycznie, przeciwbólowo i zapobiegającego powstawaniu blizn.

7. POSMARUJ SŁODKĄ MAŚCIĄ

Miód szeroko stosowany jest jako środek wspomagający gojenie ran (także zainfekowanych) oraz owrzodzeń i oparzeń. Działa przeciwzapalnie i kojąco, zmniejsza ból i obrzęk, zapobiega infekcjom i przyspiesza tworzenie nowego naskórka, dostarczając niezbędnych składników odżywczych. Dzięki własnościom przeciwutleniającym zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne, mogące przyczyniać się do tworzenia blizn i zrostów oraz do zmian pigmentacji skóry w miejscu oparzenia. Pomaga też utrzymać odpowiednie nawilżenie rany, a dzięki dużej lepkości wytwarza fizyczną barierę chroniącą miejsce uszkodzenia. Miód okazuje się często skuteczny nawet w przypadkach ran lub owrzodzeń opornych na leczenie konwencjonalnymi metodami[7]. Nadaje się szczególnie do leczenia powierzchownych oparzeń, gdzie wykazuje skuteczność zbliżoną do sulfadiazyny srebra. Przeciwbakteryjne własności miodu zwiększają się po jego rozcieńczeniu, gdyż wtedy zawarty w nim enzym zaczyna wytwarzać niewielkie, lecz skutecznie działające ilości nadtlenku wodoru. Miód można nakładać bezpośrednio na miejsce oparzenia lub też nasączać nim sterylny opatrunek, mocowany następnie bandażem.

eprasa.pl 4d01ba9903

8. SIĘGNIJ PO GOTU KOLĘ

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*), znana też jako gotu kola, to roślina stosowana w medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej do leczenia szeregu schorzeń i urazów skóry. Znacznie przyspiesza gojenie ran, zmniejsza też obrzęk i zaczerwienienie. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Zawarte w niej saponiny triterpenowe (m.in. azjatykozyd, madekasozyd) zwiększają proliferację fibroblastów i syntezę kolagenu, zmniejszając jednocześnie stan zapalny i ból oraz redukując obszar rany i zapobiegając tworzeniu blizn. Przyspieszają też wzrost nowych naczyń włosowatych, a także wzmacniają ochronę przed wolnymi rodnikami[8]. Pozytywne efekty przynosi zarówno stosowanie miejscowe ekstraktu z wąkroty, jak i przyjmowanie go doustnie, choć użycie miejscowe przynosi szybsze i wyraźniejsze efekty. Ekstrakt z wąkroty wchodzi w skład licznych kremów i maści stosowanych w leczeniu oparzeń. Można też robić okłady z naparu z suszonej rośliny albo soku z jej świeżo zmiażdżonych liści.

9. PRZYŁÓŻ ZIEMNIAKA

Przy oparzeniach pierwszego stopnia lub oparzeniach słonecznych, gdy nie dochodzi do przerwania powłoki skórnej, znaczną ulgę mogą przynieść okłady z surowych ziemniaków – pokrojonych w plastry lub utartych na miazgę – albo też z wyciśniętego z nich soku. Zawarte w ziemniakach alkaloidy (takie jak solanina, solasodyna, solasonina i in.) oraz saponiny i terpenoidy działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie, hamując aktywność mediatorów prozapalnych, a ich skuteczność porównywalna jest z konwencjonalnymi niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi[9]. Ziemniaczane flawonoidy chronią przed stresem oksydacyjnym. Ziemniaki pomagają zmniejszyć obszar oparzenia i skrócić czas jego gojenia, stymulują też proliferację fibroblastów i produkcję kolagenu[10].

10. UŚMIERZAJ ŚWIĄD PŁATKAMI OWSIANYMI

Zawiesina z drobno zmielonych płatków owsianych świetnie łagodzi różnego rodzaju podrażnienia skóry, w tym także drobne oparzenia. Działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco dzięki hamowaniu wydzielania cytokin prozapalnych oraz zmniejszaniu produkcji wolnych rodników. W badaniach wykazano, że koloidalne płatki owsiane nałożone na skórę mogą zwiększać ekspresję genów uczestniczących w różnicowaniu keratynocytów i produkcji lipidów, co sprzyja regeneracji naskórka, odbudowuje barierę skórną oraz poprawia nawilżenie skóry[11]. Płatki owsiane zmniejszają też wydzielanie histaminy, dzięki czemu łagodzą swędzenie towarzyszące gojeniu się oparzeń[12]. Nie należy jednak stosować ich na otwarte rany i cięższe oparzenia. Dobre efekty przynoszą w fazie gojenia drobnych oparzeń oraz w łagodzeniu oparzeń słonecznych.

BIBLIOGRAFIA

1. Burns. 2009 Sep;35(6):768-75
2. DOI:10.31579/2690-4861/204
3. WCET® Journal 2022;42(2):36-39
4. Adv Skin Wound Care. 2014 Jul;27(7):317-23
5. Gels 2025, 11, 834
6. Indian J Plast Surg. 2014 Sep-Dec;47(3):370-4
7. Br J Surg. 1988 Jul;75(7):679-81
8. Natr Resour Human Health 2025; 5(3):330-338
9. Afr J Bot. 2026 January ; 188: 299–315
10. Veterinary World, 16(12): 2440–2445
11. Journal of Drugs in Dermatology 15(6):684-690
12. J Burn Care Rehabil. 2001 Jan-Feb;22(1):76-81

eprasa.pl 4d01ba9903

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 4d01ba9903

Zaopatrz organizm w kolagen

Singularis
Kolagen Aquacol Pro Powder Blackcurrant
Cena: 100,39 zł (32 porcje)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Aquacol Pro Powder zawiera Aquacol wysokiej jakości hydrolizowany kolagen rybi w postaci peptydów kolagenowych, wyróżniający się kontrolowanym procesem produkcji i standaryzacją surowca. Badania kliniczne przeprowadzone z jego użyciem, wskazują na jego wiarygodność, jakość, bezpieczeństwo i skuteczność. Witamina C zawarta w produkcie pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, naczyń krwionośnych i dziąseł. Witamina C również przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Znów lekkie nogi

Singularis
Diosmina kompleks
Cena: 53,51 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera diosminę i silny antyoksydant – hesperydynę. Diosmina wpływa na zmniejszanie przepuszczalności ścian naczyń krwionośnych, usprawnianie krążenia w naczyniach włosowatych i ma właściwości przeciwobrzękowe. Natomiast hesperydyna uszczelniania i uelastyczniania ściany naczyń krwionośnych. Połączenie ich obu przynosi bardzo dobre efekty wspomagające w leczeniu objawów żylaków.

W składzie preparatu znajdziesz jeszcze wyciąg z ruszczyka kolczastego oraz witaminę C. Pierwszy korzystnie wpływa na zdrowie nóg i krążenie żylne, jest też pomocny w przypadku zmęczenia oraz uczucia ciężkich nóg. Natomiast witamina C przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Piękna od stóp do głów

Singularis
Włosy Skóra Paznokcie Kompleks
Cena: 73,54 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zawiera aż 13 składników aktywnych odpowiedzialnych za zachowanie zdrowych włosów, skóry oraz paznokci. Wspiera przy tym utrzymanie prawidłowej pigmentacji włosów. Suplement ten przeznaczony jest dla osób dorosłych. Biotyna, cynk i witamina A – pomagają utrzymać prawidłową kondycję skóry, włosów i paznokci. Miedź pomaga w utrzymaniu własnego koloru włosów, a cynk przyczynia się do utrzymania właściwego metabolizmu witaminy A. Preparat zawiera też ekstrakt z pokrzywy (obecne w nim minerały i pierwiastki śladowe wzmacniają paznokcie i włosy) oraz BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

Bezcenny dla serca i mitochondriów

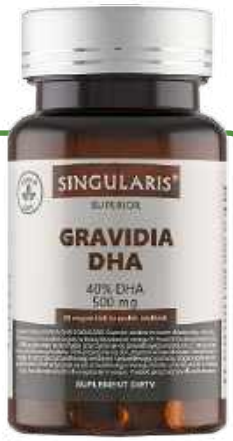
Singularis
Koenzym Q10 Forte Microactive® SR
Cena: 186,12 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Singularis Superior Koenzym Q10 Forte Microactive® SR to przeciwutleniacz, który pomaga równoważyć stres oksydacyjny w komórkach.

Koenzym Q10 jest naturalną substancją produkowaną przez ludzki organizm. Stanowi część mitochondrium komórki i jest odpowiedzialny za wytwarzanie energii, a także chroni ją przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Niestety tracimy go z wiekiem. Zawarty w preparacie opatentowany koenzym Q10 Microactive® ma udokumentowaną wyższą biodostępność niż pozostałe formy. Ma też przedłużone uwalnianie do 24 godz. Suplement uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych.

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 4d01ba9903



Wsparcie dla serca i mózgu

Singularis
Gravidia DHA
Cena: 52,47 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Gravidia DHA Singularis Superior zawiera olej z mikroalg *Schizochytrium*, należący do kwasów tłuszczowych omega-3 kwas dokozaheksaenowy (DHA). Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 są często deficytowym składnikiem w diecie kobiet ciężarnych, co zwiększa ryzyko pojawienia się zaburzeń rozwoju i funkcji układu nerwowego, a także chorób o podłożu zapalnym. DHA wspomaga utrzymanie prawidłowego funkcjonowania mózgu, dobrego widzenia i właściwego poziomu trójglicerydów we krwi. Preparat jest odpowiedni zarówno dla wegetarian, jak i wegan. Uwaga! Produkt przeznaczony dla osób dorosłych.

Skuteczna formuła

NEBOA
Wygładzająca odżywka bez spłukiwania Phyto-Keratin Glow
Cena: 39,99 zł (175 ml)
www.neboa.pl

Nowa seria Phyto-Keratin Glow to linia pielęgnacyjna stworzona, aby przedłużyć efekty profesjonalnych zabiegów wygładzających, a także nadać puszącym się i przesuszonym włosom salonowy glow. Neboa wykorzystała roślinną keratynę stworzoną z kompleksu hydrolizowanych białek grochu, ryżu i pszenicy, które, podobnie jak keratyna, uszczelniają łuskę włosa, przywracają elastyczność i działają jak naturalny filtr przeciw wilgoci z zewnątrz. W połączeniu z ceramidami, aminokwasami i kwasem hialuronowym fitokeratyna tworzy formuły, które regenerują zniszczone pasma i ujarzmiają puszenie. Wygładzająca odżywka bez spłukiwania Phyto-Keratin Glow nie obciąża pasm, po aplikacji włosy łatwo się rozczesują, a po wysuszeniu nie zamieniają się w puch, lecz pozostają wygładzone jak po wyjściu z salonu.

Ryż w koreańskiej pielęgnacji

SOQU
Tonik do twarzy z ekstraktem z ryżu Moist Bright
Cena: 89,99 zł (500 ml)
www.hebe.pl

Marka SOQU, stworzona przez koreańskich ekspertów, sięga po ceniony w Azji składnik, łącząc ekstrakt z ryżu z niacynamidem, który wyrównuje koloryt i redukuje widoczność porów, z kwasem hialuronowym o działaniu głęboko nawilżającym. 3 składniki, jedna filozofia: prosta, skuteczna pielęgnacja inspirowana wielowiekową mądrością, zamknięta w lekkiej, nowoczesnej formule. Ten wydajny, nawilżający i rozjaśniający tonik, ma lekką formułę, która błyskawicznie wchłania się w skórę, przywracając jej właściwe pH po oczyszczaniu i przygotowując na przyjęcie kolejnych produktów. Ekstrakt z ryżu, niacynamid i kwas hialuronowy działają synergicznie – nawilżają, wygładzają i dodają cerze blasku już po pierwszym zastosowaniu.

Musisz to mieć! Krem z filtrem UV

IDEEPHARM
IDEE DERM Ochronny krem modelujący do twarzy SPF 50
Cena: 45 zł (50 ml)
www.ideepharm.pl

Słońce potrafi poprawić nastrój dodać energii, jednak to właśnie ono jest głównym sprawcą przedwczesnego starzenia się skóry. Choć o fotoprotekcji najczęściej przypominamy sobie latem, nasza cera potrzebuje wsparcia przez 12 miesięcy w roku. Ochronny krem modelujący do twarzy SPF 50 to idealny krem dla skóry dojrzałej, pozbawionej elastyczności i z oznakami starzenia. Zapewnia wysoką ochronę przed oddziaływaniem promieni UVA/UVB, co jednocześnie zapobiega przesuszeniu i podrażnieniom. Ponadto, za sprawą „lifting complex 1,5%", peptydów kolagenowych, niacynamidu, masła shea, witaminy E i lipopeptydu nawilża oraz wspiera naturalną barierę ochronną skóry. Krem jest idealny pod makijaż, wspomaga modelowanie owalu twarzy, widocznie niwelując drobne linie i zmarszczki.

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 4d01ba9903

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.

Naturalne wsparcie kobiet w okresie menopauzy

Pharma Nord
Bio-Omega 7
Cena: 125,95 zł (60 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Poczuj różnicę dzięki sile natury! Bio-Omega 7 to wyjątkowy suplement opracowany specjalnie z myślą o kobietach w okresie menopauzy. Zawiera SBA24 – unikalny ekstrakt z rokitnika, pozyskiwany zarówno z jagód, jak i nasion, aby zapewnić maksymalną skuteczność. Bogaty w witaminę A oraz kwasy omega 3, 6, 7 i 9. Bio-Omega 7 wspiera nawilżenie błon śluzowych, między innymi oczu, nosa i kobiecych dróg rodnych. Stosowany w badaniach klinicznych. Nie zawiera glutenu, laktozy, soi, drożdży i cukru. W wygodnych, higienicznych blistrach dla Twojej wygody i bezpieczeństwa.

Zwierzęta też leczy się OZONEM

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: 40,50 zł (100 ml), 67,50 zł (200 ml), 134 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Właściwości OZONU wykorzystywane są w walce z zakażeniami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi u zwierząt. OZON skutecznie oczyszcza skórę zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny.

Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

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

eprasa.pl 4d01ba9903

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg
Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec
Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelenia Góra
Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz
Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Piaseczno
Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań
Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock
Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

Warszawa
SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

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 4d01ba9903

Zamów lipcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Ostrożnie z wolną miłością – choroby weneryczne powróciły!
- Temat numeru: Delfiny pomogą leczyć schorzenia metabolicze?
- Adaptogeny dla pracujących w upale
- Złamanie i co dalej?
- Jak sobie radzić z… nerwicą żołądka ostrogą piętową

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

15,40 zł zamiast 16,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

AVT

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2026
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 4d01ba9903

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

WIŚNIA (*PRUNUS CERASUS*)

Nie bez powodu nazywana jest rubinowym skarbem lata. Jej owoce od wieków ceniono nie tylko za wyjątkowy smak, ale także za właściwości lecznicze. Dziś wiśnie należą do najlepiej przebadanych owoców pod względem działania przeciwutleniającego i przeciwzapalnego. Ich regularne spożywanie może wspierać serce, obniżać poziom kwasu moczowego, poprawiać jakość snu oraz wspierać regenerację mięśni po wysiłku.

Już starożytni Grecy i Rzymianie wykorzystywali wiśnie jako środek wzmacniający organizm, poprawiający trawienie oraz łagodzący gorączkę. W średniowiecznych zielnikach opisywano jej owoce jako „ochładzające krew", pomagające przy bezsenności i stanach zapalnych.

Największą wartością wiśni są polifenole oraz antocyjany, czyli naturalne barwniki o silnym działaniu antyoksydacyjnym, które odpowiadają za intensywną czerwoną barwę owoców. Neutralizują wolne rodniki, które przyspieszają starzenie organizmu i zwiększają ryzyko chorób serca, nowotworów czy cukrzycy. Szczególnie cenne są także cyjanidyny i kwercetyna, które wykazują zdolność ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym[1]. Wiśnie są przy tym niskokaloryczne i lekkostrawne. W 100 g zawierają jedynie ok. 50 kcal. Błonnik pokarmowy poprawia pracę jelit, zwiększa uczucie sytości i wspomaga kontrolę poziomu cukru we krwi. W owocach znajdują się również kwas jabłkowy i cytrynowy, które pobudzają wydzielanie soków trawiennych i wspierają metabolizm. Jednocześnie dostarczają, wspierającej odporność i produkcję kolagenu witaminy C, potasu i magnezu. Zawierają też niewielkie ilości żelaza, wapnia, fosforu i witamin z grupy B, ważnych dla układu nerwowego i prawidłowej przemiany materii. Coraz częściej określane są mianem superfood mogącego stanowić element profilaktyki wielu chorób cywilizacyjnych.

Naturalne wsparcie dla układu krążenia

Antocyjany zawarte w owocach pomagają zmniejszać stan zapalny naczyń krwionośnych i ograniczają utlenianie cholesterolu LDL, które sprzyja rozwojowi miażdżycy. Obecny w wiśniach potas wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego, pomaga usuwać nadmiar sodu z organizmu oraz reguluje pracę serca[2]. Sok z cierpkich wiśni może poprawiać funkcję śródbłonka naczyń krwionośnych oraz obniżać markery stanu zapalnego związane z chorobami serca. Polifenole wspierają elastyczność naczyń i poprawiają krążenie, co może zmniejszać ryzyko nadciśnienia, zawału serca i udaru mózgu[3]. Dodatkowo błonnik pomaga regulować poziom cholesterolu i wspiera metabolizm tłuszczów.

Uśmierzanie pożarów i bólu

Wiśnie należą do owoców o wyjątkowo silnym działaniu przeciwzapalnym[4]. Antocyjany działają podobnie do niektórych leków przeciwzapalnych, hamując enzymy odpowiedzialne za rozwój stanu zapalnego. Dzięki temu

BIBLIOGRAFIA

1. Crit Rev Food Sci Nutr. 2011 Jan;51(1):1-12
2. J Med Food. 2020 Dec;23(12):1238-1247; Int J Food Sci Nutr. 2016;67(1):47-52
3. Oxid Med Cell Longev. 2017:2017: 5812401
4. J Nutr. 2006 Apr;136(4):981-6
5. Osteoarthritis Cartilage. 2013 Aug;21(8):1035-41
6. Arthritis Rheum. 2012 Dec;64(12):4004-11
7. Eur J Nutr. 2012 Dec;51(8):909-16
8. Molecules. 2021 May 15;26(10):2941
9. J Nutr. 2009 Oct;139(10):1896-900
10. PeerJ. 2018 Jan 3:6:e4195
11. Nutrition & Food Science (2008) 38 (4): 355–360

eprasa.pl 4d01ba9903

mogą łagodzić bóle mięśni i pomagać w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów[5]. Owoce te pomagają obniżać poziom kwasu moczowego we krwi i zwiększają jego wydalanie z organizmu. Badania wykazały, że osoby regularnie spożywające wiśnie miały mniejsze ryzyko napadów dny moczanowej[6]. Sok z cierpkich wiśni często stosowany jest również przez sportowców. Może zmniejszać uszkodzenia mięśni po intensywnym treningu, ograniczać ich bolesność i przyspieszać regenerację organizmu po wysiłku fizycznym.

Zastosowanie wiśni

Sok na regenerację
2 szklanki świeżych lub mrożonych wiśni zmiksuj z niewielką ilością wody i przecedź przez sitko. Sok można pić po wysiłku fizycznym lub wieczorem przed snem. Wspiera regenerację mięśni, działa przeciwzapalnie i poprawia jakość snu.

Wzmacniająca nalewka wiśniowa
Kilogram dojrzałych wiśni umyj, usuń szypułki i lekko ponakłuwaj owoce. Przełóż do dużego słoja, dodaj 400 g cukru, kilka goździków i laskę cynamonu. Całość zalej 500 ml spirytusu oraz 250 ml dobrej jakości wódki. Słój szczelnie zamknij i odstaw w ciemne miejsce na ok. 4-6 tygodni, co kilka dni delikatnie nim potrząsając. Po tym czasie nalewkę przecedź przez gazę, przelej do butelek i pozostaw jeszcze na minimum miesiąc do dojrzewania. Stosuj w niewielkich ilościach przy przeziębieniu, osłabieniu organizmu i problemach trawiennych.

Napar z ogonków wiśni
Łyżkę suszonych ogonków zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 min. Pij 1-2 razy dziennie. Napar działa diuretycznie i wspiera pracę układu moczowego.

Wiśniowa maseczka odmładzająca
Garść dojrzałych wiśni rozgnieć widelcem i wymieszaj z łyżką jogurtu naturalnego oraz miodu. Nałóż na twarz na kwadrans. Maseczka działa odświeżająco, nawilżająco i rozświetlająco.

Sos do mięs
Wiśnie podduś z odrobiną czerwonego wina, miodu i szczyptą cynamonu. Sos doskonale komponuje się z pieczonym drobiem lub dziczyzną, nadając potrawom lekko kwaśny, owocowy aromat.

Utrzymywanie zdrowia układu nerwowego

Jedną z najbardziej niezwykłych właściwości wiśni jest ich wpływ na sen. Owoce zawierają melatoninę, która pomaga regulować rytm dobowy organizmu. Dzięki temu ich regularne spożywanie może poprawiać jakość snu i skracać czas zasypiania[7].

Wiśnie zawierają również tryptofan – aminokwas uczestniczący w produkcji serotoniny i melatoniny. Dzięki temu mogą wspierać dobre samopoczucie, pomagać w redukcji napięcia nerwowego i wspomagać regenerację psychiczną. Obecne w owocach witaminy z grupy B oraz magnez wspierają funkcjonowanie układu nerwowego, poprawiają koncentrację i pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem. Regularne spożywanie wiśni może więc korzystnie wpływać zarówno na jakość snu, jak i na codzienne funkcjonowanie psychiczne.

Ochrona przed starzeniem i nowotworami

Silne właściwości przeciwutleniające wiśni sprawiają, że są one uznawane za produkt wspierający profilaktykę przeciwnowotworową[8]. Antocyjany i flawonoidy pomagają neutralizować wolne rodniki uszkadzające komórki. Mogą hamować namnażanie niektórych komórek nowotworowych oraz wspierać naturalne procesy naprawcze organizmu. Szczególnie interesujące wyniki dotyczą nowotworów jelita grubego, piersi i prostaty.

Co więcej, dzięki działaniu antyoksydacyjnemu spowalniają procesy starzenia organizmu[9]. Wspierają produkcję kolagenu i poprawiają kondycję naczyń krwionośnych. Regularne ich spożywanie może korzystnie wpływać na wygląd skóry, opóźniając utratę jędrności i elastyczności.

Wsparcie odporności

Wiśnie są dobrym źródłem witaminy C, która pomaga zwalczać infekcje. Związki polifenolowe wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Dzięki obecności błonnika owoce wspiera rozwój korzystnej mikroflory bakteryjnej jelit, która odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego[10].

Dbanie o linię i profilaktyka cukrzycy

Wiśnie mogą być wartościowym elementem diety redukcyjnej. Są stosunkowo niskokaloryczne, a jednocześnie sycące dzięki zawartości błonnika, który pomaga ograniczać podjadanie, poprawia perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Mają umiarkowany indeks glikemiczny, dlatego mogą być spożywane przez osoby z zaburzeniami gospodarki cukrowej. Polifenole obecne w owocach mogą poprawiać wrażliwość insulinową oraz pomagać regulować poziom glukozy we krwi, co może wspierać profilaktykę cukrzycy typu 2 i ograniczać gwałtowne wahania poziomu cukru po posiłkach[11].

Metryczka:

Występowanie: Europa, Azja Zachodnia; obecnie uprawiana w wielu krajach świata, również w Polsce.
Surowiec: owoce (*cerasi fructus*), ogonki owocowe (*stipes*), liście (*folium*).
Uprawa: najlepiej rośnie na stanowiskach słonecznych, na glebach żyznych i umiarkowanie wilgotnych. Drzewo odporne na umiarkowane mrozy. Owoce zbiera się latem, w zależności od odmiany najczęściej od czerwca do sierpnia.
Ważne: wiśnie są bezpieczne dla większości osób, jednak spożywane w nadmiarze mogą powodować dolegliwości żołądkowe u osób wrażliwych. Pestek nie należy rozgryzać, ponieważ zawierają związki cyjanogenne.

eprasa.pl 4d01ba9903

OZONELLA®

OZONOWANE OLIWKI SPECJALISTYCZNE PREPARATY KOSMETYCZNE

DO STOSOWANIA NA SKÓRĘ, BŁONĘ ŚLUZOWĄ JAMY USTNEJ, ZEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE

Kosmetyki Grupy OZONELLA® są preparatami **jednoskładnikowymi, naturalnymi**, na bazie normy ISO 16128, których składnikiem bazowym jest oliwa z oliwek lub olej lniany lub oba oleje, trwale nasycone Ozonem. Z charakteru wiązań ozonowych wynika 18 miesięczna trwałość preparatu. Przebadana dermatologicznie. Hipoalergiczna.

Skinimalizm – czyli minimalizm w pielęgnacji skóry – mniej znaczy lepiej, zdrowiej. W dzisiejszych czasach ważne jest aby nasza skóra dostała jak najmniej chemicznych dodatków a jednocześnie osiągała lepsze efekty ochronne, dlatego preparaty OZONELLA® i OZONELLA® LEN zawierają jedynie oliwę lub olej lniany i OZON. Może trudno uwierzyć ale oliwy OZONELLA® służą na wielu frontach.

- Azjatki zaczynają demakijaż od zmycia twarzy olejami - Jest skutecznym antyoksydantem. Niedobór tlenu przyśpiesza procesy starzenia się komórek.
- Demakijaż rzęs, przeciw Nużycy – łatwe zmycie tuszu, głęboko nawilżają skórę wokół oczu.
- Anti Aging - Ozon stymuluje syntezę białek w tym elastyny i kolagenu przywracając skórze witalność i wygładzając zmarszczki
- Opalanie, poparzenia słoneczne – zdecydowanie łagodzą ból pieczenie.
- AZS, Łuszczycy, Egzemie - łagodzi objawy i stany zapalne.
- Trądzik - znaczące zmiany w 2 i 3 tygodniu stosowania.
- Cellulit – najlepsze efekty w 3 i 4 tygodniu stosowania.
- Sucha i bardzo sucha skóra - 96% probantek potwierdza nawilżenie skóry.
- Rozjaśnia przebarwienia – szczególnie OZONELLA® LEN.
- Po goleniu, depilacji, zabiegach kosmetycznych - wyraźnie przyspieszają regenerację.
- Stany zapalne jamy ustnej i dziąseł, Opryszczka, Zajady.
- Podrażnienia zewnętrznych narządów płciowych – szybko łagodzą świąd i podrażnienia.
- Masaże.
- Dzięki właściwościom antybakteryjnym i regeneracyjnym, polecany jest do pielęgnacji osób długotrwale leżących w profilaktyce przeciwodleżynowej i przeciwodparzeniowej.
- Odstraszająco na komary, meszki i kleszcze – zwłaszcza Ozonella® LEN ze względu na specyficzny zapach.

www.ozonella.pl

eprasa.pl 4d01ba9903

eprasa.pl 4d01ba9903