O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

CBD na stany zapalne i choroby neurodegeneracyjne

Śmiertelnie groźne pestycydy w ogródku

Naturalni pogromcy nowotworów

Pokonaj stres i lęk w czasie epidemii

Co przedłuża życie: stenty czy by-passy?

Zatrzymaj cukrzycę



8 sposobów na artretyzm

Jak sobie radzić z...
- zespołem widzenia komputerowego
- wypadaniem włosów

Numer 6 | czerwiec 2020
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 508f9a69ba

Nie daj się cukrzycy!

Zaburzenia metaboliczne to w większości przypadków efekt nieprawidłowych nawyków, które sprzyjają insulinooporności oraz stanom zapalnym



Według przewidywań naukowców do 2040 r. u 1 osoby na 10 zostanie rozpoznana cukrzyca[1]! Zdecydowana większość przypadków to cukrzyca typu 2 – choroba metaboliczna, która rozwija się pod wpływem naszego trybu życia. Takie jego elementy jak stres, palenie papierosów i spożywanie alkoholu, brak ruchu czy nieprawidłowa dieta prowadzą do otyłości, podwyższenia stężenia trójglicerydów i cholesterolu oraz nadciśnienia tętniczego, a przede wszystkim uszkadzają receptory insulinowe, wywołują insulinooporność i nasilają stan zapalny.

Naukowcy podkreślają przy tym, że głównym czynnikiem ryzyka pozostaje otyłość, a zwłaszcza tłuszcz gromadzący się wokół naszych narządów wewnętrznych. Odkłada się tam, kiedy powstaje go za dużo – czyli w wyniku nieprawidłowej diety, bogatej w żywność przetworzoną, cukry proste i rafinowane oleje. To w tej tkance tłuszczowej odkładane są zbędne rezerwy glukozy.

Właśnie dlatego modyfikacja nawyków żywieniowych i stylu życia to pierwszy, niezwykle ważny krok, który pomaga zatrzymać groźny pochód cukrzycy.

Po pierwsze: dieta

Przede wszystkim warto przejrzeć swoje menu i zastanowić się, jak wpływa ono na naszą masę ciała i profil lipidowy. Należy wyeliminować żywność, która sprzyja przybieraniu na wadze, a jednocześnie zakwaszeniu organizmu (tłuste mięsa, słodycze, produkty z białej mąki). Zaburzenie delikatnej równowagi kwasowo-zasadowej to często początek nieprawidłowości w procesach metabolicznych!

W zapobieganiu i leczeniu cukrzycy ważną rolę odgrywają posiłki bogate w węglowodany złożone (pełnoziarniste zboża i warzywa). Jedzenie tych produktów pozwala na długie, równomierne uwalnianie energii, podczas gdy przetworzone dania dostarczają jej dużej dawki spalanej w krótkim czasie, co może spowodować najpierw skok insuliny, a później osłabienie, a nawet stan śpiączki glikemicznej wynikający ze znacznego spadku stężenia cukru we krwi.

Osobom cierpiącym na cukrzycę najczęściej zaleca się dietę opartą na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG). Skutecznie obniża ona poziom glukozy we krwi, cholesterolu całkowitego i LDL, a także masę ciała[2].

Po drugie: woda

Ważnym aspektem diety przeciwcukrzycowej jest odpowiednie nawodnienie. Ze względu na podwyższony poziom glukozy we krwi i wzmożoną filtrację w nerkach zapotrzebowanie diabetyków na wodę jest nieco wyższe, a jej niedobór groźniejszy. Co więcej, nawet przy prawidłowym stężeniu glukozy we krwi prawdopodobieństwo hiperglikemii u osób, które piją mniej niż 0,5 l wody dziennie, jest o 29% wyższe[3].

Optymalnym rozwiązaniem jest czysta woda mineralizowana, a najlepiej alkaliczna, czyli o podwyższonym pH. Liczne badania potwierdziły jej przeciwcukrzycowe działanie, m.in. poprzez zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, obniżenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego oraz LDL[4].

Inni badacze dodają, że woda alkaliczna wpływa pozytywnie na transport glukozy, działając podobnie od insuliny[5]. Ponadto powoduje zmniejszenie ryzyka cukrzycy pośrednio, zwalczając wolne rodniki (stres oksydacyjny przyczynia się do destrukcji komórek beta trzustki), łagodząc przewlekłe stany zapalne, wspomagając zmniejszenie masy ciała czy likwidując zakwaszenie organizmu – jedną z przyczyn zaburzeń metabolicznych w organizmie. W końcu to woda jest nośnikiem substancji odżywczych, rozpuszczalnikiem elektrolitów i związków powstających w procesach metabolicznych oraz naturalnym środkiem transportu witamin i hormonów[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Diabetes UK Facts and Stats, Oct. 2016, https://goo.gl/Sh5ETJ
2. Diabetes Res Clin Pr. 2010 Aug; 89(2):97-102
3. Diabetes Care 2011; 34 (12):2551-2554
4. Altern Ther Health Med 2016; 1:24-33; Journal of Food and Drug Analysis 2012; 20(1):394-397
5. PLoS One. 2013; 8(1):e53913
6. Standardy Medyczne 2007; 4: 83-85

eprasa.pl 508f9a69ba

IODICA® – JOD ZE ŹRÓDŁA

IODINE CONCENTRATE

NATURALNY KONCENTRAT JODU

www.iodica.pl

Co to jest JOD?

Jod naturalny to pierwiastek, który jest niezbędny do życia i zdrowia każdemu człowiekowi jak powietrze i woda. Roli, jaką odgrywa w całym organizmie, nie da się przecenić. Jod u zdrowego człowieka powinien występować w ilości 30-50 mg. Został zlokalizowany w każdym organie i tkance ludzkiego ciała: przysadce mózgowej, jajnikach, piersiach, mięśniach, gruczole tarczycowym, skórze i kościach. Jod pomaga komórkom ciała przekształcić pożywienie w energię, jest niezbędny dla tarczycy i umożliwia jej kontrolowanie wielu funkcji organizmu.

W naturze występuje w 2 postaciach: organicznej, czyli związany z pierwiastkiem węgla, oraz nieorganicznej – w wolnej postaci lub połączony z innymi pierwiastkami, np. potasem. Mamy też jod w formie organicznej radioaktywnej (radiojod), która jest najbardziej szkodliwa dla organizmu ludzkiego. Uwalnia się podczas awarii reaktorów jądrowych w elektrowniach, może wywołać raka tarczycy i inne nowotwory.

Najlepszą przyswajalną formą jest jod w postaci jodków nieorganicznych.



foto: Edyta Dyduch

Dotąd w sprzedaży funkcjonował jod organiczny uzyskiwany z alg morskich oraz wytworzony przez człowieka jodek potasu lub sodu (dodawany często do soli), który nie zabezpieczał dziennego zapotrzebowania na ten minerał. Od 2 lat nowością wprowadzoną na polski rynek jest IODICA: wysoko przyswajalny jod nieorganiczny w postaci jodków i jodanów w formie koncentratu.

To jod pochodzący ze źródła, rozpuszczony w wodzie na przestrzeni 50 milionów lat wraz z innymi mikroelementami, takimi jak magnez, potas, wapń i sód, które mają olbrzymi dodatkowy wpływ na jego wchłanianie. Jest rekomendowany we wszystkich grupach wiekowych (od 1. r.ż.) a nawet dla kobiet w ciąży.

IODICA:

- pozytywnie wpływa na układ nerwowy,
- wspomaga pracę mózgu,
- bierze udział w wytarzaniu T3 i T4,
- uczestniczy w procesach komórkowych,
- pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała.

IODICA koncentrat jodu jest suplementem diety w formie płynnej, który zapewnia 100% dziennego zapotrzebowania organizmu na ten pierwiastek.

Jod w tej formie powstał wiele milionów lat temu w zbiorniku wodnym na głębokości 800 m. Ta stworzona w jakże naturalny sposób formuła wody z jodem ma wysoką dostępność, organizm świetnie ją przyswaja i nie zachodzi obawa przedawkowania. IODICA pije się z wodą, sokiem, można używać jej do inhalacji, okładów, kąpieli, nawilżania powietrza. Butelka zawiera wygodny kroplomierz pod korkiem do odmierzania dawki.

Jod to pierwiastek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Jest on potrzebny do produkcji hormonów tarczycy T3 i T4, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mózgu, zapobiega chorobom serca, reguluje produkcję estrogenu w jajnikach, wspomaga apoptozę komórek, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę, niszczy wirusy, bakterie, grzyby, pleśnie, zapobiega niedoczynności tarczycy, usuwa metale ciężkie i halogenki z organizmu. Dodatkowo jod bierze udział w procesach komórkowych, takich jak oddychanie oraz wytwarzanie energii. Wpływa również na zachowanie właściwej temperatury ciała. Niedobór jodu w organizmie jest bardzo niebezpieczny i przyczynia się do wielu zaburzeń.



foto: Edyta Dyduch

Jod trafia do organizmu TYLKO DROGĄ POKARMOWĄ, nie z powietrza.

SEMO

Tel.+48 795335537
E-mail: semo@semopolska.pl

eprasa.pl 508f9a69ba

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 508f9a69ba

Kłopoty *Homo cifronicus*



Pierwsze raporty zaniepokojonych lekarzy pojawiły się na początku lat 90. XX w. Informowano w nich o niewyraźnym widzeniu, nadwrażliwości na ostre światło, napadach drgawek, bolących ścięgnach, a nawet nietrzymaniu moczu i stolca u dzieci! Kolejne lata przynosiły coraz to bardziej alarmujące doniesienia: pewnemu 8-latkowi na wewnętrznej stronie dłoni w ciągu zaledwie 30 min wyrósł ogromny pęcherz, inne dzieci skarżyły się na długo gojące się wrzody na dłoniach, po których zostawały wyraźne blizny. Co gorsza, choroba nie oszczędzała nawet lekarzy – pewnego dnia dr Julio Bonis obudził się, czując dotkliwy ból w ręce. Okazało się, że przyczyną tego cierpienia było ostre zapalenie ścięgna w okolicy prawego ramienia.

Potem było tylko gorzej i każdy następny raport okazywał się bardziej dramatyczny od poprzednich – ofiary doświadczały pęknięcia ścięgna prostownika kciuka, złamania kości udowej wraz ze zwichnięciem rzepki i uszkodzeniem więzadła. Najgorzej jednak choroba obeszła się z Margrit. Kobieta zgłosiła się do lekarza z powodu bólu umiejscowionego z lewej strony klatki piersiowej. 55-latka miała przyspieszony oddech (24 cykle na minutę, podczas gdy normą jest 14-16.

Prześwietlenie wykazało, że u Margit doszło do krwawienia między opłucną płucną a żebrową, które sprawiło, że gromadząca się krew zaczęła uciskać na lewe płuco. Medycy natychmiast wykonali drenaż i usunęli w ten sposób 250 ml krwi.

Co było przyczyną tych wszystkich dolegliwości? Tajemnica szybko została rozwiązana. W tamtym czasie Ziemian zainfekował podstępny i uzależniający wirus – gry komputerowe!

Margit w ferworze gry w wirtualnego tenisa na Nintendo Wii uderzyła się o krawędź sofy. Dr Julio Bonis padł ofiarą wirtualnego przetrenowania, a cała armia dzieci – zbyt intensywnego korzystania najpierw z Atari, a potem z konsoli.

Za pośrednictwem medycznych raportów pourazowych można z łatwością odtworzyć rozwój gier interaktywnych. Nadwerężone ścięgna i przemęczone dłonie były m.in. skutkiem zabawy w przeciąganie liny, w czasie której gracze musieli intensywnie operować joystickiem lub klawiszami konsoli. Nienaturalne „żurawie" wyciąganie głowy w czasie użytkowania komputera powodowało bóle karku, a szybko migające obrazy w grze Super Mario Bros stały się przyczyną drgawek. Z kolei niemożność oderwania się od gry u niektórych skutkowała nietrzymaniem moczu i stolca.

Dygitalizacja nie chroni przed bólem i ślepotą

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) ujawniła, że interaktywne granie sprzyja urazom ramion, nadgarstków oraz kostek, a także skaleczeniom i stłuczeniom. Wypadki nie oszczędzają nikogo – z doniesień medycznych wynika, że wśród ofiar znaleźli się ludzie w wieku od 1 miesiąca do 86 lat, w tym także osoby postronne, które same nie brały udziału w rozgrywce. Ryzyko narażenia bliskich na uszczerbek na zdrowiu jest wyraźnie większe tam, gdzie gracze wykonują dynamiczne ruchy.

Bierne siedzenie przed komputerem też nie jest dobre – może wywołać uszkodzenia szyi oraz oczu – i, co istotniejsze, jego ofiar jest 6-okrotnie więcej! Cierpią głównie na syndrom widzenia komputerowego (CVS). Badania przeprowadzone w Klinice Okulistyki Akademii Medycznej we Wrocławiu wykazały, że w grupie 5 tys. pacjentów na każde 100 przebadanych osób, aż 96 miało przynajmniej jeden lub więcej objawów typowych dla CVS! To jednak niejedyne zagrożenia. Na liście odkomputerowych chorób znajdują się m.in. syndrom sicca polegający na zauważalnym zmniejszeniu częstotliwości mrugania, urazy wynikające z chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien (RSI), zespół cieśni nadgarstka, zwyrodnienia kręgosłupa, hemoroidy, nadwaga i osteoporoza. Najniebezpieczniejsze są te związane z oczami, bowiem stopniowo pozbawiają nas wzroku.

Dziś, w dobie pracy zdalnej i pogłębiającej się cyfryzacji, coraz więcej czasu spędzamy w wirtualnej przestrzeni. Ona zmienia nasz sposób postrzegania, komunikacji oraz działania (np. rozmawiamy z automatami, tak by nas zrozumiały), czy odpoczynku. Pochyleni nad ekranami z każdą chwilą stajemy się bardziej cyfrowi, a przez to bardziej podatni na ataki nie tylko cyberprzestępców, ale również całkiem realnych i dokuczliwych schorzeń. Dlatego mimo niepokoju, jaki budzą w nas kleszcze i koronawirus, tego czerwca warto jak najczęściej wychodzić do lasu, ogródka czy na spacer.

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 508f9a69ba



90



22



SPIS TREŚCI

czerwiec 2020

Z OKŁADKI

Stenty czy by-passy? 18
2 ważne badania przynoszą radykalnie odmienne wnioski na temat wpływu tych metod na przedłużanie życia pacjentów

Zatrzymaj cukrzycę 22
To nie tłuszcz spożywany, lecz ten wytwarzany w organizmie jest przyczyną światowej epidemii chorób metabolicznych

Pokonaj stres i lęk w czasie epidemii 36
Już dziś mówi się, że po koronawirusie nastąpi wzrost zapadalności na zaburzenia psychiczne na tle przewlekłego stresu

CBD na stany zapalne i choroby neurodegeneracyjne 52
Kannabinoidy łączą się z receptorami, które odpowiadają za nasze reakcje na ból i zdolności poznawcze

Śmiertelnie groźne pestycydy w ogródku 62
Substancje zwalczające szkodniki mogą mieć ozległy wpływ na komórki krwi, wątrobę i układ nerwowy

Naturalni pogromcy nowotworów 74
Roślinne surowce pomagają zwalczyć raka, ale również uniknąć jego nawrotu w przyszłości

8 sposobów na artretyzm 88
Aby zapobiec atakom dny moczanowej, wyeliminuj puryny i zwiększ dawkę antyoksydantów



62



94

TEMAT NUMERU

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

eprasa.pl 508f9a69ba



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Gdy masz 64 lata 14
Naukowcy twierdzą, że już niedługo będziemy długowieczni, i podpowiadają, jak do tego dążyć

NEWS FOCUS

Jak ratować życie i zachować twarz 18

RAPORT SPECJALNY

Zatrzymaj cukrzycę 22
Keto-dieta dla każdego 29
Jadłospis ubogi w węglowodany może cofać insulinooporność i cukrzycę oraz redukować tkankę tłuszczową na brzuchu

ZDROWY STYL ŻYCIA

Pokonaj stres i lęk 36
Na spokojnie 40
Trening wykorzystujący powolne ruchy to sposób na odzyskanie energii
Zrzuć zbędne kilogramy 46
Termogeniki i grzyby to naturalne produkty, które pomogą Ci odzyskać formę
Olejek w opałach 52
Ratunek dla spierzchniętych dłoni 58
Nieustanna dezynfekcja sprawia, że ręce stają się suche i szybciej się starzeją
Groźne pestycydy 62

TEMAT NUMERU

Śmiertelny bumerang 64
Komórki nowotworowe opracowały wiele mechanizmów, by przetrwać terapię i odrodzić się w odległych tkankach
Nie pozwól, by wróg powrócił 68
Przerzuty pojawiają się zazwyczaj w ciągu 5 lat, ale możesz ich uniknąć, wzmacniając układ odpornościowy
Naturalni pogromcy raka 74

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła od serca 86
Jeśli chcesz wzmocnić układ krążenia, zacznij od roślinnych ekstraktów

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Przepis na rodzinę 80
Neringa udowodniła, że niepłodność to nie wyrok – dziś jest mamą 2 zdrowych córek
8 sposobów na artretyzm 88
Choroby z lasu 90
Na zielonych ścieżkach polują na nas kleszcze, komary i muchy. Możesz je przechytrzyć!
Nie popuszczaj 94
Fizjoterapia skutecznie uwolni Cię od nietrzymania moczu

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 108
Nasz zielnik: złocień maruna 113

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

zespołem widzenia komputerowego 98
wypadaniem włosów 102



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

eprasa.pl 508f9a69ba

LICZBY i FAKTY

Nawet jeśli dzięki chemioterapii zniszczymy 99% komórek rakowych, **wystarczy 11 przetrwałych komórek** macierzystych, by utworzyć przerzuty

Dla 47% ankietowanych życie w ostatnich miesiącach w związku z epidemią stało się **bardziej stresujące**, a ponad 50% narzekało na obniżenie nastroju

W Polsce **22% DZIECI I MŁODZIEŻY** w wieku 9-18 lat zmaga się z **NADWAGĄ LUB OTYŁOŚCIĄ**

Spożywanie wiśni może obniżyć ryzyko wystąpienia **ataku podagry** o ponad 1/3

Częstość występowania **nietrzymania moczu** w grupie kobiet między 46. a 86. r.ż. **wynosi nawet 25%**

Olejek z **drzewa herbacianego** o stężeniu 5% był w stanie **zabić muchy** ze skutecznością 100% po 12 godz. ekspozycji

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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





Czym jest splenomegalia?

Droga Redakcjo! Od jakiegoś czasu zmagałam się z dolegliwościami bólowymi w obrębie brzucha. Niedawno lekarz stwierdził, że podejrzewa kłopoty ze śledzioną, ale musi jeszcze wykonać kilka badań, by to potwierdzić. Użył przy tym określenia „splenomegalia", które jak dla mnie brzmi dość złowrogo. Czy mam się czego bać?

Jadwiga

Red. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się najczęstsza nieprawidłowość w obrębie śledziony, czyli powiększenie narządu. Splenomegalię stwierdza się, gdy jego rozmiar sięgnie ok. 350 g. To objaw nieswoisty, obserwowany w przebiegu m.in. uogólnionych i miejscowych procesów zapalnych; chorób hematologicznych i rozrostowych, zmian naczyniowych (marskość wątroby, nadciśnienie wrotne, zakrzepica żyły wrotnej i śledzionowej, zespół Budda-Chiariego, niedrożność żyły głównej dolnej, niewydolność prawokomorowa serca, zaciskające zapalenie osierdzia) lub spichrzeniowych (Gauchera, Huntera, Niemanna-Picka); ziarniniaka Wegenera; amyloidozy; sarkoidozy, a także zaburzeń immunologicznych (tocznia rumieniowatego, AIDS, zespołu Felty'ego). Możliwa jest również idiopatyczna splenomegalia (kiedy przyczyna rozrostu pozostaje nieznana).

Jeśli śledziona zacznie uciskać inne narządy, pojawiają się uczucie pełności w jamie brzusznej, nudności, ból brzucha oraz pleców. Zaburzenia jej równowagi mogą prowadzić również do rozregulowania pulsu, osłabienia procesów trawiennych, dolegliwości żołądkowych, zaburzeń hormonalnych, osłabienia, a nawet anemii. Wszystko przez to, że nieprawidłowa praca śledziony uniemożliwia wykorzystanie energii pozyskiwanej podczas trawienia do wytworzenia wystarczającej odporności, witalności i ciepła, budowania tkanek i zapewnienia właściwych funkcji poznawczych.

Znaczne powiększenie śledziony prowadzi do dysfunkcji w codziennym życiu, które ujawniają się w trakcie ubierania, utrzymywania higieny, wchodzenia po schodach, siadania czy oddawania moczu. W skrajnych przypadkach może dojść do pęknięcia narządu, które grozi nawet śmiercią. Dlatego każde uczucie ucisku pod żebrami po lewej stronie warto konsultować z lekarzem, który zleci dalsze testy diagnostyczne.

Pierwszym krokiem jest badanie przedmiotowe, czyli opukiwanie narządu. Jeśli śledziona jest wyczuwalna palpacyjnie, wykonuje się badanie ultrasonograficzne (USG) lub rentgen jamy brzusznej, tomografię komputerową i badania krwi, które pomagają ustalić przyczynę splenomegalii. Jej rozpoznanie i leczenie często wystarczy, by przywrócić właściwy rozmiar narządu.



Hemoroidy a zaparcia

Droga Redakcjo! Od lat zmagam się z chorobą hemoroidalną. Co prawda póki co guzki są w I stadium rozwoju, ale ze względu na rodzinne tendencje obawiam się, że problem będzie się pogłębiał – nawet przy stosowaniu się do zaleceń.

Mój lekarz powiedział, że najważniejsza jest regulacja wypróżnień, a z tym

eprasa.pl 508f9a69ba

niestety mam spory problem. Próbuję zwalczać go dietą, ale bez większych rezultatów. Czy mogę po prostu sięgnąć po środki przeczyszczające? I jakie naturalne metody warto stosować, by uniknąć zaognienia choroby?

Olga

Red. Ryzyko choroby hemoroidalnej jest podobne u kobiet i mężczyzn, a najczęściej zapadają na nią osoby w wieku 45-65 lat. Jeśli chodzi o bezpośrednią przyczynę jej rozwoju, to wciąż nie została ona poznana. Według teorii mechanicznej główną rolę odgrywa tu zwiotczenie tkanek podporowych, które pojawia się wraz z wiekiem i powoduje wzmożoną ruchomość guzków krwawniczych. Inna szkoła (hemodynamiczna) kładzie nacisk na wsteczny odpływ krwi żylnej, który może być efektem zwiększonego ciśnienia śródbrzusznego, np. podczas parcia na stolec.

Jednocześnie zwraca się uwagę na kilka podstawowych czynników ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo nieprawidłowego rozrostu hemoroidów. Należą do nich m.in. właśnie zaburzenia czynności jelit (biegunki i zaparcia), przedłużone parcie na stolec, zaleganie kału w bańce odbytnicy oraz złe nawyki żywieniowe.

Okazuje się zatem, że w rozwoju choroby hemoroidalnej duże znaczenie ma styl życia. Dlatego kluczowym zaleceniem jest zmiana nawyków żywieniowych – dieta powinna przede wszystkim zapobiegać zaparciom i regulować wypróżnienia. Jej najważniejsze elementy to codzienne przyjmowanie ok. 2 l niegazowanej wody oraz dużych ilości błonnika.

Doskonałym naturalnym źródłem błonnika są nasiona i łuski nasion babki płesznik. Obecne w nich związki hamują resorpcję zwrotną wody i zwiększają objętość mas kałowych, pobudzając tym samym perystaltykę jelita grubego oraz odruch defekacji i regulując wypróżnianie.

Aby zapobiegać zaparciom, można sięgnąć również po płynną parafinę: należy pić 1-2 łyżki stołowe dziennie.

Choć regulacja perystaltyki jelit jest bardzo ważnym elementem terapii, nie powinno się sięgać po leki przeczyszczające, ponieważ ze względu na intensywne działanie prowadzą one do podrażnienia okolic odbytu.

Jeśli zaczynają się pojawiać dolegliwości hemoroidalne, na początkowym etapie z powodzeniem można stosować dostępne w aptekach maści, żele, kremy i czopki. Najlepiej, aby ich skład oparty był na roślinnych surowcach, takich jak wyciągi z kłączy ruszczyka kolczastego. Równie skuteczne okazują się wyciągi z kasztanowca, bogate w escynę i eskulinę. Dobre wyniki osiąga się przy pomocy diosminy i hesperydyny, czyli flawonoidów występujących naturalnie np. w skórce cytryny, tangelo i pomarańczach.

Roślinne surowce można wykorzystać do ciepłych kąpieli i nasiadówek. Największą skuteczność wykazuje tu kora dębu (będąca również składnikiem niektórych preparatów aptecznych). Obecne w niej garbniki mają silne działanie ściągające i przeciwbakteryjne, dzięki czemu stosowana zewnętrznie łagodzi dolegliwości powodowane przez hemoroidy.

A jednak 5G!

Droga Redakcjo! Czytałem w Waszym piśmie o niepokojach specjalistów w związku z planowanym wprowadzeniem sieci telekomunikacyjnej 5G. Protesty w wielu krajach i rosnąca fala negatywnych opinii ekspertów na temat jej wpływu na zdrowie dawały nadzieję, że uda nam się (przynajmniej na jakiś czas) uchronić przed tym kolejnym atakiem technologii. Niestety od kilku tygodni w niektórych miastach Polski 5G już funkcjonuje, a to – moim zdaniem – pokazuje tylko, że biznes musi się kręcić, nawet kosztem ludzi.

Żeby było jasne – nie jestem zwolennikiem teorii spiskowych ani nie postuluję powrotu do jaskiń. Bardzo cenię sobie osiągnięcia technologiczne ludzkości, wygodę związaną z telekomunikacją itp. Ale jednocześnie wiem, że nie zawsze „nowe" oznacza lepsze, a gdy chodzi o zdrowie, lepiej wykonać kilka badań więcej niż mniej. Oczywiście sieć 5G ma dawać o wiele większą prędkość przekazywania danych i prawie niezauważalne opóźnienia oraz bardziej stabilne połączenia, ale osobiście wolałbym zachować (albo i poprawić) szybkość pracy swojego umysłu. A tu, jak się obawiam, nadmiar technologii może dawać odwrotny skutek. Co prawda nie sądzę, by sieć 5G odpowiadała za epidemię koronawirusa (a czytałem takie rewelacje) czy dosłownie grillowała nasze mózgi jak mikrofalówka, ale nie ulega wątpliwości, że długoterminowa ekspozycja na pole elektromagnetyczne może powodować bezpłodność oraz wzrost zachorowań na nowotwory i alzheimera.

Ciekaw jestem, co o całym tym rozwoju będą mówić nasi potomkowie za 50 czy 100 lat, kiedy zaczną zmagać się z większością tych negatywnych skutków...

Piotr



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków naturalnych do pielęgnacji twarzy AA go GREEN z certyfikatem EcoCert. Gratulujemy!

eprasa.pl 508f9a69ba

Olejki eteryczne przyspieszają gojenie ran



Olejki z lawendy, rozmarynu oraz ylang-ylang zawierają związek chemiczny o nazwie beta-kariofylen, czyli składnik aktywny nadający im właściwości lecznicze. Związek ten nie tylko przyspiesza gojenie ran, ale też zmniejsza prawdopodobieństwo pojawienia się blizny.

Olejki wykazują naturalne działanie przeciwzapalne, wspomagają też rozwój nowych komórek. Badacze z Uniwersytetu Indiana są zdania, że przyspieszają proces gojenia poprzez skrócenie trwania fazy zapalnej w obrębie rany. Olejek z lawendy zawiera ponadto linalol, środek, który łagodzi lęk i niepokój.

PLoSOne, 2019;14:e0216104

Posiadanie psa chroni przed schizofrenią

U osób, które przed 12. r.ż. miały psa, ryzyko wystąpienia schizofrenii w dorosłości jest o 24% niższe. Nie chroni to jednak przed chorobą afektywną dwubiegunową, tłumaczą badacze z Centrum Zdrowia Dziecka przy Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa. Ankietowali oni 1 371 ochotników w wieku 18-65 lat, spośród których 396 osób miało schizofrenię, 381 cierpiało na zaburzenia dwubiegunowe, a pozostali byli wolni od schorzeń umysłowych. Badacze pytali, czy ludzie ci mieli w dzieciństwie jakiegoś czworonoga (np. psa lub kota).

Największą ochronę zdawało się przynosić mieszkanie razem z psem pod jednym dachem przed 3. r.ż. Pozytywny efekt utrzymywał się jednak aż do 12. r.ż.

Badacze nie wiedzą tak naprawdę, dlaczego obecność psa ma aż tak istotny wpływ na zdrowie psychiczne, ale sądzą, że może mieć to podłoże fizyczne. Prawdopodobnie jakiś element psiego mikrobiomu wzmacnia układ odpornościowy w taki sposób, że chroni przed zaburzeniami umysłowymi.

Co ciekawe właściciele kotów nie doświadczają tych korzyści zdrowotnych.

PLoSOne, 2019;14:e0225320

Nocne jedzenie nie służy sercu

Jadanie posiłków późnym wieczorem podwyższa ryzyko rozwoju chorób układu krążenia – przynajmniej u kobiet. Rośnie ono, gdy większość kalorii przyjmowanych w ciągu dnia spożywamy po godz. 18, a im później siadamy do kolacji, tym bardziej się podnosi. Naukowcy z Wydziału Lekarskiego i Chirurgicznego Vagelos przy Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku zaobserwowali taką zależność, badając zwyczaje żywieniowe 112 kobiet w średnim wieku 33 lat.



Mimo iż większość ochotniczek jadała posiłki po godz. 18, u tych, które przyjmowały w tym czasie większość kalorii, serce i układ krążenia były w gorszym stanie – odkryli naukowcy.

Kobiety te miały również wyższe ciśnienie tętnicze, większy wskaźnik BMI oraz gorzej funkcjonujący mechanizm regulacji poziomu cukru we krwi – a wszystkie te sygnały zwiastują cukrzycę.

Naukowcy nie są pewni, czy podobne zależności występują u mężczyzn. Tak czy inaczej powstrzymanie się od jedzenia wieczorami to prosty sposób na ograniczenie ryzyka rozwoju chorób serca i układu krążenia.

American Heart Association Scientific Sessions, Nov 16-18,2019; Oral Presentation 176

Lekooporne drożdżaki

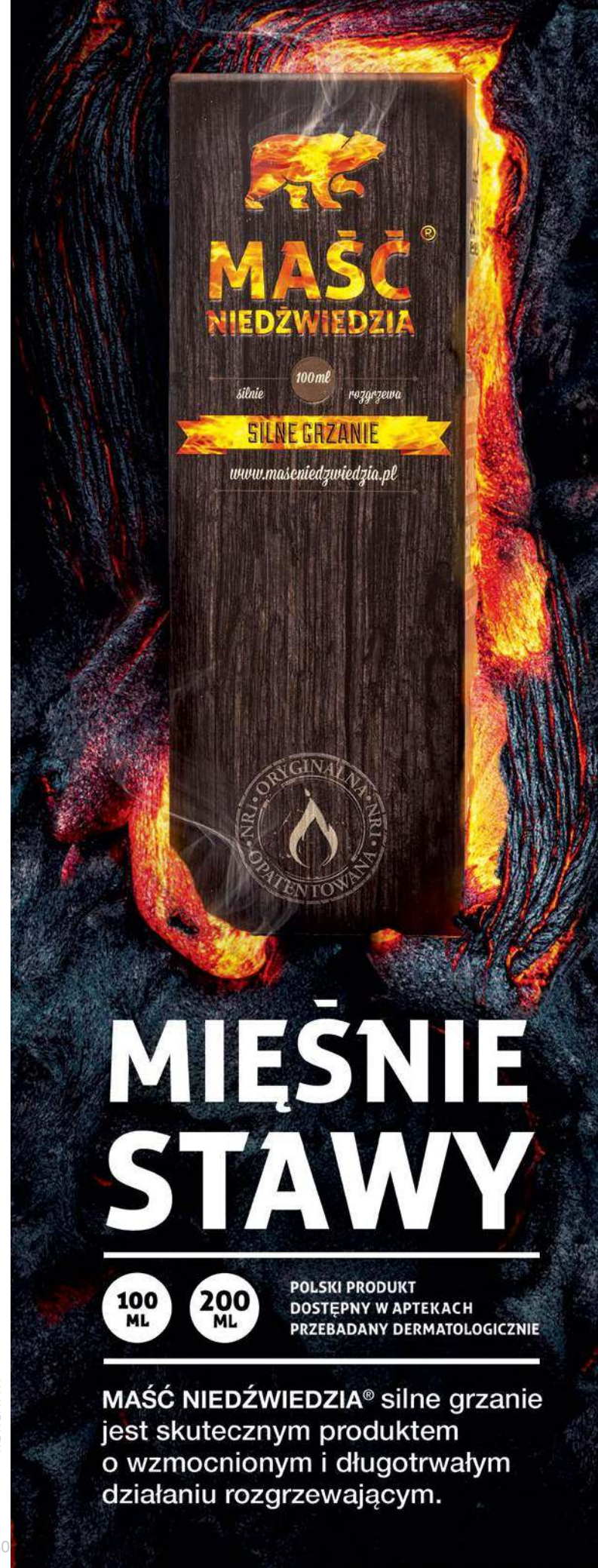
Grzyby mogą być kolejnym arcywrogiem opornym na antybiotyki. Ostatnio pewien szczep *Candida* okazał się niewrażliwy na trzy najważniejsze leki przeciwgrzybicze.

Infekcję *C. auris* po raz pierwszy zaobserwowano w 2009 r. w Japonii. Od tamtego czasu raportowano zachorowania w 15 krajach, ostatnio jednak odnotowano znaczny skok liczby zakażeń. Drożdżak ten powoduje infekcje układu krwionośnego, ran oraz uszu. Może też doprowadzić do zaburzenia prawidłowych funkcji narządów. Nie istnieją dokładne dane dotyczące liczby zachorowań, ale szacuje się, że śmiertelność może sięgać nawet 60%.

Problem jest złożony. Drożdżaki *C. auris* wykazują oporność na terapię najważniejszymi lekami przeciwgrzybiczymi. Ponadto lekarze mają problem z odróżnieniem ich od innych szczepów *Candida* przy pomocy standardowych metod laboratoryjnych.

Największe zagrożenie te drożdżaki stanowią dla osób z obniżoną odpornością: wcześniaków, diabetyków, pacjentów dializowanych oraz świeżo po przeszczepach i innych zabiegach chirurgicznych.

https://www.cdc.gov/fungal/candida-auris/tracking-c-auris.html



REKLAMA



Pij kawę po deserze, by nie przytyć

Jeśli lubisz słodycze, sięgaj po kofeinę – pomoże to nie przybrać na wadze. Kawa i inne napoje z tym związkiem pomagają zredukować ilość tkanki tłuszczowej kumulowanej w organizmie, nawet jeśli lubisz jeść ciasta, desery czy inne przetworzone słodycze pełne cukru.

Jak dotąd przetestowano to tylko na szczurach laboratoryjnych, nie wiadomo więc, czy u ludzi wystąpiłby dokładnie ten sam efekt. Wyniki są jednak obiecujące.

Badacze z Uniwersytetu Illinois odkryli w toku swego eksperymentu, że szczury, którym podano napój z kofeiną, przybierały o 16% mniej na wadze, a w ich organizmach gromadziło się o 22% mniej tkanki tłuszczowej w porównaniu do gryzoni, które nie otrzymały kofeiny – mimo iż obie grupy zjadały dokładnie te same produkty pełne cukru.

JFunctFoods, 2019;64:103646

Selen odstrasza koronawirusa

Naukowcy przypuszczają, że u osób z niedoborem selenu prawdopodobieństwo zachorowania na COVID-19 jest większe, a szansa wyleczenia – mniejsza.

Wnioski te wynikają z obserwacji rozwoju epidemii koronawirusa w Chinach. Badacze przeanalizowali dane z pozarządowej strony internetowej, która codziennie aktualizowała raporty komisji zdrowia każdej prowincji, gminy lub miasta według liczby potwierdzonych przypadków COVID-19 oraz zmarłych i wyleczonych pacjentów. Następnie porównali te dane z dostępnymi badaniami poziomu selenu wśród mieszkańców poszczególnych rejonów. I tak w Hubei, gdzie niedobory okazały się powszechne, odsetek wyleczeń wynosił zaledwie 13,1%, podczas gdy w mieście Enshi – gdzie spożycie selenu jest wysokie – aż 36,4%.



Podobnie kształtowała się śmiertelność: prowincja Heilongjiang w północno-wschodnich Chinach, gdzie notorycznie odnotowywano niskie stężenia selenu, miała znacznie wyższy wskaźnik umieralności (2,4%) niż inne rejony.

Naukowcy zwracają również uwagę, że jeszcze w latach 90. wykazano, iż niedobór selenu zwiększa zjadliwość wirusów RNA (a do tej grupy należy SARS-CoV-2), ponieważ uniemożliwia wyprodukowanie wystarczającej ilości przeciwutleniających selenoprotein.

Inny zespół ekspertów, po przeanalizowaniu danych z 10 krajów, doszedł do wniosku, że istnieje silna korelacja między niedoborami witaminy D a odsetkiem zgonów na COVID-19. Okazało się, że w krajach o wysokiej śmiertelności, jak Włochy, Hiszpania czy Wielka Brytania, pacjenci mieli niższy poziom D3 niż w innych państwach.

Am J Clin Nutr 2020;00:1-3; https://doi.org/10.1101/2020.04.08.20058578

Przepuklina? Wszczepienie siatki nie jest bezpieczne!

Większość operacji wszczepienia siatki wykonuje się u pacjentów z przepukliną pachwinową, jednak w użyciu jest ponad 100 rodzajów siatek, a badań klinicznych potwierdzających ich bezpieczeństwo po prostu nie ma, jak mówi prof. Carl Heneghan, ekspert ds. sprzętu medycznego na Uniwersytecie Oksfordzkim. Wiele z nich testowano wyłącznie na zwierzętach laboratoryjnych, i to tylko przez kilka dni.

Naukowiec określił te badania jako „kompletnie nieadekwatne", a pogląd ten podzielają raporty pooperacyjne, z których wynika, że 1 na 10 pacjentów zmaga się z przewlekłym bólem, gdyż siatka wcina się w tkanki i nerwy. Niektórzy nawet umierają z powodu zakażenia!

Przeprowadzone przez stację BBC śledztwo wykryło, że większość wniosków o zatwierdzenie takich operacji było owiane tajemnicą i nawet lekarze nie mieli dostępu do danych.

BBC, January 15, 2020



eprasa.pl 508f9a69ba



Ćwiczenia poprawiają nastrój i pokonują geny

Osoby cierpiące na przewlekłą depresję mają szansę powstrzymać nawrót choroby za pomocą aktywności fizycznej. Co więcej, ćwiczenia mogą nawet pokonać genetyczne predyspozycje do zapadania na tę przypadłość. To kolejny przykład na to, że nasze zachowanie ma większe znaczenie niż DNA.

Naukowcy ze Szpitala Klinicznego Stanu Massachusetts odkryli, że nawet 35 min aktywności fizycznej dziennie – zarówno o wysokiej intensywności (ćwiczenia aerobowe, taniec), jak i niskiej (joga czy rozciąganie) – obniża ryzyko rozwoju depresji bądź jej kolejnego epizodu. Dotyczy to nawet ludzi o zwiększonych predyspozycjach genetycznych. Przeszukawszy bazę danych skupiającą informacje zdrowotne dotyczące 8 tys. ludzi, badacze odkryli, że osoby genetycznie obciążone ryzykiem częściej zapadały na depresję w ciągu kolejnych 2 lat – chyba że uprawiały aktywność fizyczną przez ok. 2 godz. tygodniowo. Ryzyko zmniejszało się tym bardziej, im więcej ludzie ćwiczyli: każde dodatkowe 4 godz. tygodniowo niosło jego obniżenie prawdopodobieństwa wystąpienia następnego epizodu depresji o 17%.

DepressAnxiety,2019 Nov 5

REKLAMA



Selenium Bonus

Składniki na odporność i energię

www.lifeplan.com.pl fb.com/lifeplanpolska



Selenium Bonus

Odporność i codzienna dawka energii!

Zn Se A B C E

- Unikalna kompozycja
- Bariera dla wolnych rodników i toksyn
- Witaminy A, B6, C i E zapewniają lepsze wchłanianie selenu

Dumnie wyprodukowany w Wielkiej Brytanii

GREEN ENERGY ISO 9001 REGISTERED FIRM environ

Dystrybutor: ZIOŁO-PIAST Hurtownia Farmaceutyczna Marian Zaremba ul. Północna 8B 05-820 Piastów

eprasa.pl 508f9a69ba

Gdy masz 64 lata

Długowieczność i przeciwdziałanie starzeniu są obecnie na fali jako popularne gałęzie nauki, a czasy, gdy będziemy żyć ponad 100 lat, być może wcale nie są odległe

Ile lat życia możemy się spodziewać? Najświeższe badania sugerują, że nawet 500 – o ile uda się zsynchronizować pracę 2 szlaków sygnalizacji komórkowej: IIS (sygnalizacja insuliny) oraz TOR (wykrywanie składników odżywczych).

Zanim jednak odzyskamy iście biblijną długość życia, obecne ambicje skupiają się na tym, by ludzie przeżywali ponad 120 lat. Jak dotąd niewielu się to udało: najstarsza osoba o zweryfikowanej dacie urodzenia to Francuzka Jeanne Calment, która zmarła w 1997 r. w wieku 122 lat.

Najwięcej osób po 100. urodzinach żyje w Japonii: ok. 42 na każde 100 tys. osób dożywa tu 100 lub więcej lat.

Zafascynowani tym zjawiskiem badacze przeanalizowali styl życia stulatków i opracowali 5 złotych zasad długowieczności.

5 złotych zasad

1 Zdrowo się odżywiaj



Osoby, które regularnie jadają produkty wysokoprzetworzone, częściej cierpią na choroby przewlekłe i żyją krócej niż ci, którzy trzymają się zdrowej diety bogatej w pełne ziarna, ryby, owoce i warzywa.

Istnieje spora różnica między stanem zdrowia i długowiecznością dużej liczby mieszkańców Stanów Zjednoczonych, którzy regularnie jadają chipsy, słodzone napoje, słodycze i zboża przetworzone, a osobami z tzw. „błękitnych stref". W takich miejscach ludzie dożywają często 100 lub więcej lat, wolni od chorób przewlekłych, mówią badacze z Uniwersytetu Georga Washingtona[1].

2 Unikaj stresu



Owszem, krótkotrwałe napięcie bywa dla nas korzystne, ale przewlekły niepokój – często będący wynikiem poczucia bezsilności lub braku kontroli – może wywoływać wiele problemów zdrowotnych, zwłaszcza ze strony układu krążenia. Jak wykazało pewne badanie, zawały serca i udary częściej zdarzają się osobom, które żyją w chronicznym stresie[2].

3 Bądź częścią społeczności

Nie należy odcinać się od innych i żyć w osamotnieniu. Zamiast tego warto odnaleźć społeczność, której częścią można się stać, przynależność do grupy przedłuża bowiem życie. Może to być np. okoliczny kościół czy amatorska trupa teatralna. Nazywa się to „efektem Roseto", na cześć niewielkiego miasta w Pensylwanii, gdzie grupka włoskich imigrantów założyła nowy dom. Byli względnie biedni, ale mieszkali w bliskiej odległości od siebie, a w efekcie udało im się żyć znacznie dłużej niż przeciętnym Amerykanom. Jednak gdy się dorobili, przenieśli się do większych domów i już nie widywali się tak często. Wówczas członkowie tej społeczności zaczęli umierać w podobnym wieku, co inni Amerykanie[3].



BIBLIOGRAFIA

1 Curr Treat Options Gastroenterol, 2019; 17: 577–86
2 BMJ, 1997; 314: 553–8
3 Am J Public Health, 1992; 82: 1089–92
4 Br J Sports Med, 2015; 49: 743-8
5 J Pers, 2019 Sep 8; doi: 10.1111/jopy.12513
6 Clin Interv Aging, 2017; 12: 1887–902
7 Mech Ageing Dev, 2017; 165: 180–4

eprasa.pl 508f9a69ba



Jeszcze 3 na dokładkę

Inni badacze zajmujący się długowiecznością opracowali kolejne zasady, które można dodać do „złotej piątki".

1. Nie przejadaj się

Jedz mniej przy każdym posiłku i ograniczaj godziny, w których jadasz. Możesz nawet kilka dni w tygodniu robić post, spożywając tylko 700 kalorii dziennie. Wszystko to pomoże Ci dłużej żyć. Ograniczenie kalorii to jeden z najskuteczniejszych sposobów na spowolnienie wszystkich markerów biologicznych typowych dla procesów starzenia, mówią badacze z Uniwersytetu Bari we Włoszech[6].



2. Nie żałuj sobie przeciwutleniaczy

Istnieje cała masa zdrowych produktów spożywczych, a spośród nich jednymi z najważniejszych są przeciwutleniacze. Pokarmy bogate w antyoksydanty to m.in. ciemna czekolada, truskawki, jeżyny, maliny, jagody goji, karczochy, jarmuż i szpinak.



3. Dobrze traktuj swoje jelita

Stulatkowie mają lepsze geny oraz szczególne pochodzenie środowiskowe i kulturalne, jak mówią badacze z Uniwersytetu Bolońskiego we Włoszech. Ale przede wszystkim występuje u nich zdrowszy mikrobiom jelitowy, ze swoim własnym wszechświatem bakterii, który kształtowany jest w tej samej mierze przez pozytywne podejście do życia, co przez zdrową dietę[7].



4 Bądź aktywny

Nie, wcale nie oznacza to, że po 70. r.ż. nadal musisz wylewać siódme poty na siłowni. Wszelkiego rodzaju regularna aktywność fizyczna, od jazdy na rowerze po żwawe spacery czy ogrodnictwo, przedłuża nam życie[4].

5 Znajdź cel w życiu

Potrzebujesz powodu, dla którego warto codziennie wstawać z łóżka. Daje to poczucie celu i wartości, które podpowiada, że jesteśmy ważni dla innych i wzbogacamy ich życie. Japończycy nazywają to ikigai, co można przetłumaczyć jako „życie warte życia". Lekarze nazwaliby to skrupulatnością. Badacze z Uniwersytetu Helsińskiego w Finlandii odkryli, że osoby o niskim poziomie sumienności umierają wcześniej niż ludzie widzący w życiu sens i dążący do celów[5].

eprasa.pl 508f9a69ba

WARTO WIEDZIEĆ



Wcześniejsza kolacja może zmienić Twoje życie

Czy wiesz, że wystarczy jedynie 10 prostych ajurwedyjskich nawyków, aby wyeliminować stany zapalne, osiągnąć równowagę emocjonalną, poprawić relacje z najbliższymi, pobudzić swoje zmysły, odzyskać sprawność fizyczną, zrzucić zbędne kilogramy, a także, dzięki odpowiedniej pielęgnacji ciała, cieszyć się piękną i zdrową skórą? W tym wyjątkowym poradniku autorka, światowa ekspertka jogi i ajurwedy, przedstawia rozwiązanie Twoich problemów z brakiem energii, nieprawidłowym odżywianiem czy przebodźcowaniem organizmu. Dzięki skutecznym technikom zmiany nawyków w łatwy i bezbolesny sposób wprowadzisz nową rutynę. Odkryjesz, dlaczego warto jeść wcześniejsze i lżejsze kolacje, oczyścisz organizm, nauczysz się ajurwedyjskiego masażu ciała i twarzy, który możesz wykonywać samodzielnie, poznasz ćwiczenia i techniki oddechowe, które prawidłowo dotlenią Twój organizm. Masz tylko jedno ciało – czas o nie zadbać!
Cate Stillman: „Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitnie", cena: 32,11 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Lekarz na talerzu

Dwie kobiety, matka i córka – lek. med. Jadwiga Kempisty i lek. med. Urszula Chorzępa – stawiają sprawę jasno: „Zadaniem każdego lekarza jest jak najlepsza pomoc każdemu pacjentowi. Zdarza się jednak, że sprawdzone metody u niektórych z nich nie przynoszą spodziewanych efektów. I wtedy warto szukać innych sposobów pomocy pacjentowi, dodatkowych metod, czasem nowych, a czasem tradycyjnych czy tak zwanych niekonwencjonalnych". Naczelną zasadą stosowaną przez obie lekarki jest wieloaspektowe, holistyczne podejście do człowieka, traktowanie organizmu jako całości. Dlatego w ich książce znajdziesz osiągnięcia medycyny światowej poszerzone o komplementarne ziołolecznictwo, akupunkturę, akupresurę i homeopatię klasyczną. A wszystko to uzupełnione szczegółowo opracowanym programem zdrowego odżywiania, który bazuje na metodach zdrowego żywienia oraz lecznictwa pochodzących z rozmaitych kultur, m.in. chińskiej, żydowskiej i staropolskiej, łącząc je z w unikalny sposób z osiągnięciami nowoczesnej medycyny molekularnej.
Lek. med. Jadwiga Kempisty, lek. med. Urszula Chorzępa: „Leczenie żywieniem", cena: 39 zł, Sun & Food, www.leczeniezywieniem.pl

Odmień swój sposób myślenia

Zmienianie siebie wymaga pracy i wysiłku, ale jest to najważniejsza praktyka w rozwoju człowieka – przepustka do dużo lepszego, szczęśliwszego i pełniejszego życia. „Wszystko jest łatwiejsze, niż nam się wydaje" Rafaela Santandreu to potężne narzędzie dla osobistej przemiany i kompletny podręcznik autoterapii. Autor wyjaśnia, jak pracować, żeby czerpać z tego przyjemność, w jaki sposób radykalnie wyzbyć się kompleksów i dlaczego warto postrzegać stratę jako szansę. Poradnik zawiera praktyczne ćwiczenia, które nie tylko pomagają nauczyć się, jak wzorowo dawać sobie radę z trudnymi osobami, być w stanie przebaczać i umieć zapominać, ale też w jaki sposób stworzyć idealną relację partnerską i czuć się szczęśliwym, niezależnie od sytuacji. Czy warto słuchać kolejnych dobrych rad? Być może przekona Cię fakt, że ponad 80% pacjentów tego hiszpańskiego psychoterapeuty i profesora psychologii osiąga swoje cele terapeutyczne.
Rafael Santandreu: „Wszystko jest łatwiejsze, niż nam się wydaje", cena: 25,94 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl



eprasa.pl 508f9a69ba

Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Polecana kuracja na moje bolące kolana

oraz biodra, barki, nadgarstki i plecy!



Uzupełnienie kuracji laurowo-kurkumowej znanej od 2 tys lat!

Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Teraz z łatwością wieszam pranie!



Od kilku miesięcy stosuję zbawienną dla mnie kurację laurowo-kurkumową, którą pije regularnie, ale miałam jeszcze potrzebę żeby czymś posmarować te moje dokuczające kolana i mój przeciążony wieszaniem prania lewy bark. Czasem



rękę mogę podnieść tylko do połowy, dalej nie idzie, to jest naprawdę duży mój problem. Córka ma małe dzieci i kto ma jej pomóc jak nie babcia, a tu codziennie czekają na mnie nowe stosy ubrań do wieszania. I trzeba iść na strych i sięgać rękami do sznurków. To jest dla mnie bardzo trudne. Chciałam więc wzmocnić moją kurację jeszcze smarowaniem, tak żeby zrobić wszystko co mogę i osiągnąć podwójny efekt, krople do wewnątrz i smarowanie bolących miejsc na skórze kolan i barku. Wtedy przeczytałam o kuracji kremem laurowym właśnie na stawy. Nie należę do łatwowiernych ludzi, wiedzą o tym wszyscy moi domownicy i znajomi. Jednak przekonałam się do kuracji laurowo-kurkumowej bo mi po prostu umożliwiła spanie. Plecy bolały mnie najbardziej, taki promieniujący przenikliwy ból. Czasem nie spałam nawet do drugiej rano, teraz śpię tak smacznie jak moje małe śliczne wnuczki. Nie miałam jednak poczucia rozgrzania. Gdy czytałam artykuł przekonał mnie argument naukowy, że kuracja laurowa powoduje przenikanie substancji aktywnych i rozgrzewających do głębokich warstw naszej skóry. To coś naprawdę nowego. Muszę spróbować pomyślałam i gdy tylko posmarowałam bolące miejsca, po około 20 minutach poczułam ulgę. Mogłam łatwiej pokonać schody na górę a lewą ręką dosięgłam z łatwością do sznurków z praniem na strychu. Teraz polecam to smarowanie kremem laurowym moim przyjaciółkom bo wszystkie mamy podobne problemy jak nie z kolanami to z biodrami albo kręgosłupem czy palcami rak. Teraz mogę służyć radą i pomocą tak jak lubię.

Anna Kurowicz z Łodzi

Naukowcy potwierdzają!



Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach. Polecana kuracja laurowo-kurkumowa do wewnątrz przyniosła realną nadzieję na poprawę dla cierpiących. Teraz innowacyjny krem laurowy na bazie kuracji laurowej stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.

Zwykłe kremy są hamowane przez warstwę rogową naskórka przez co ich skuteczność jest ograniczona. Innowacyjny krem penetruje skórę natychmiastowo!

Dzięki temu krem laurowy jest dużo bardziej wydajny i skuteczny a rezultaty jego działania potrafią być natychmiastowe oraz długofalowe.

Mamo, ulżyło mi! Dziękuję!



Użyłam kremu laurowego po raz pierwszy kilka dni temu, bo bardzo rwało mnie kolano, aż promieniowało do kostki. Posmarowałam je i jeszcze zanim zasnęłam przestało mnie boleć. Następnego dnia zadzwoniłam do mojej córki Ani z tymi dobrymi wiadomościami. Moją córkę bolą plecy i kręgosłup tak, że jej to promieniuje aż ma skurcze. „Mamo! Ulżyło mi! Dziękuję" – zadzwoniła do mnie już nazajutrz. Synowi też to pomogło, on dużo ćwiczy i miał lekko skurczony bark a teraz mu się on uelastycznił. Niesamowite! Tak się cieszę! To taki cudowny krem!

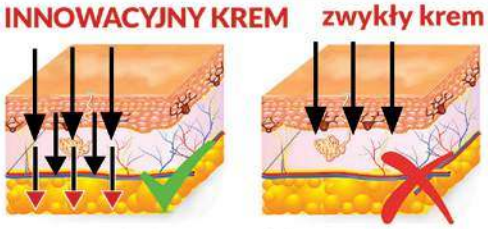
Teresa Wójtowicz z Krakowa

Tajemnica skutecznego działania naturalnego kremu laurowego

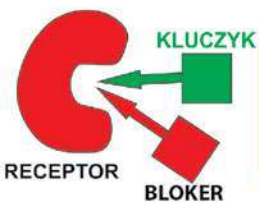
Kuracja laurowa działa podwójnie zarówno na przyczynę jak i objawy stawowe. Według licznych badań naukowych laur działa podobnie jak popularne środki, jednak jego działanie jest aż 5-krotnie dłuższe.

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE! DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE



Warstwy skóry



Laur skutecznie blokuje receptory i działa 5 – krotnie dłużej niż inne środki.

Mam problem z kolanami

Od wielu lat mam problemy z kolanami. Starałem się temu zapobiec, stosując różne maści i tabletki do walki z wszechobecnym bólem. Próbowałem już prawie wszystkich dostępnych maści na kolana. Byłem totalnie zrozpaczony bo jedynie co działało to te moje tabletki przeciwbólowe. Jestem przyzwyczajony do sprawdzonych środków. Normalnie nie spróbowałbym już nowości ale ten krem laurowy polecił mi mój zaufany przyjaciel dietetyk, który dużo buszuje po internecie. Gdy zastosowałem polecony mi krem, nie mogłem uwierzyć, tak to szybko zadziałało. Już po kilku posmarowaniach mogłem bez skrępowania ruszać nogami i siąść swobodnie ze skrzyżowanymi nogami. Już mnie nie bolało. Ten krem laurowy to cudo, polecam!



Tadeusz Borecki z Lęborka



eprasa.pl 508f9a69ba

Jak ratować życie – i zachować twarz

Pewne istotne badanie przekonywało nas, że stenty są równie skuteczne, co wszczepienie by-passów. Jednak dziś wyniki i metody owej analizy są kwestionowane – i to przez jednego z prowadzących ją naukowców.

Chorzy ze zwężonymi tętnicami sercowymi słyszą najczęściej, że czeka ich wszczepienie by-passów (pomostów aortalno-wieńcowych). Operacja ta zalecana jest m.in. przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne jako najlepsza metoda utrzymania przepływu krwi do serca, zwłaszcza, jeżeli blokada wystąpiła w tętnicach po lewej stronie.

Jednak w 2016 r. kardiolodzy zmienili swoje zalecenia. Zachęciły ich do tego organizacje, takie jak Europejskie Towarzystwo Chirurgów Serca i Torakochirurgów (EACTS), które zaczęły propagować stenty – niewielkie rurki wciskane do zablokowanej tętnicy, by ją „przepchać" – na równi z by-passami, jako równie skuteczną metodę leczenia łagodnych przypadków zatkania tętnic.

Każdy specjalista kardiolog był już wówczas po lekturze przełomowego badania EXCEL, które utrzymywało, że stenty, dotąd przyćmione przez by-passy, są równie co one skuteczne. Mówiąc obcesowo, podobna liczba pacjentów umierała bez względu na to, której procedurze się poddali.

Zespół badawczy prowadzony przez kardiologa dr. Gregga Stone'a z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Columbia leczył 1 905 sercowców za pomocą albo by-passów, albo stentów. Po operacji stan zdrowia pacjentów był monitorowany przez kolejne 3 lata, co pozwoliło określić, ilu zmarło w wyniku problemów kardiologicznych, takich jak udar czy zawał serca.

W ciągu 3 lat zgon nastąpił wśród 14,7% pacjentów z by-passami i 15,4% ze stentami. Wynaleziona w 1972 r. terapia stentami nagle zyskała uznanie jako w niczym nieustępująca by-passom, jak określili to badacze[1].

Sytuacja nie zmieniła się po upływie 5lat. Do tego czasu zmarło 22% pacjentów ze stentami i 19,2% osób z by-passami. Badacze doszli zatem do wniosku, że między tymi terapiami nie ma znaczących różnic[2].

Czy aby na pewno?

Tymczasem inne badania przynosiły odmienne konkluzje. Szeroko zakrojony przegląd NOBLE również monitorował stan zdrowia sercowców, by sprawdzić, jak radzą sobie po wszczepieniu by-passu albo stentu.

Badacze ze Szpitala Uniwersyteckiego w fińskim Oulu doszli w nim do wniosku, że lepszym rozwiązaniem nadal są by-passy. Po 5 latach 29% pacjentów z grupy ze stentami przeszło poważną niewydolność serca, co u niektórych z nich oznaczało zgon. Tymczasem w grupie z by-passami dotknęło to zaledwie 19% pacjentów[3].

Jak to możliwe, że 2 poważne badania – EXCEL oraz NOBLE – doprowadziły do tak diametralnie odmiennych wniosków? Naukowcy z Centrum Kardiologicznego w Asuanie w Egipcie sugerują, że mierzyły one po prostu nieco inne parametry. Badanie NOBLE brało pod uwagę również pacjentów, którzy wymagali dalszego leczenia[4].

Istniał jednak jeszcze jeden powód. Jak tłumaczy prof. David Taggart, jeden z ekspertów prowadzących badanie EXCEL, w połowie eksperymentu jego współpracownicy nagle przyjęli dosyć nietypową definicję zawału serca.

Czym jest więc atak serca?

Prof. Taggart przedstawił te przełomowe informacje na konferencji EACTS w 2019 r. Oświadczył on, że badacze z góry skazali by-passy na zaniżone wyniki – nagle postanowili brać pod uwagę wyłącznie przypadki okołozabiegowych zawałów mięśnia sercowego (występujących podczas lub tuż po operacji chirurgicznej). Należy natomiast policzyć wszelkie przypadki zgonów związane z zaburzeniami układu krążenia.

– Jeśli uwzględni się wszystkie przypadki śmierci, a więc niewątpliwie najistotniejszego następstwa testu, przewaga leży bezsprzecznie po stronie by-passów – mówił prof. Taggart na konferencji. – A jeżeli weźmiemy pod uwagę nieokołozabiegowe zawały serca, do których dochodzi całe miesiące, a nierzadko i lata po operacji, większa skuteczność znów leży po stronie bajpasów[5].

Dla porównania badanie NOBLE nie brało pod uwagę śmiertelnych zawałów serca, do których dochodziło na stole operacyjnym.

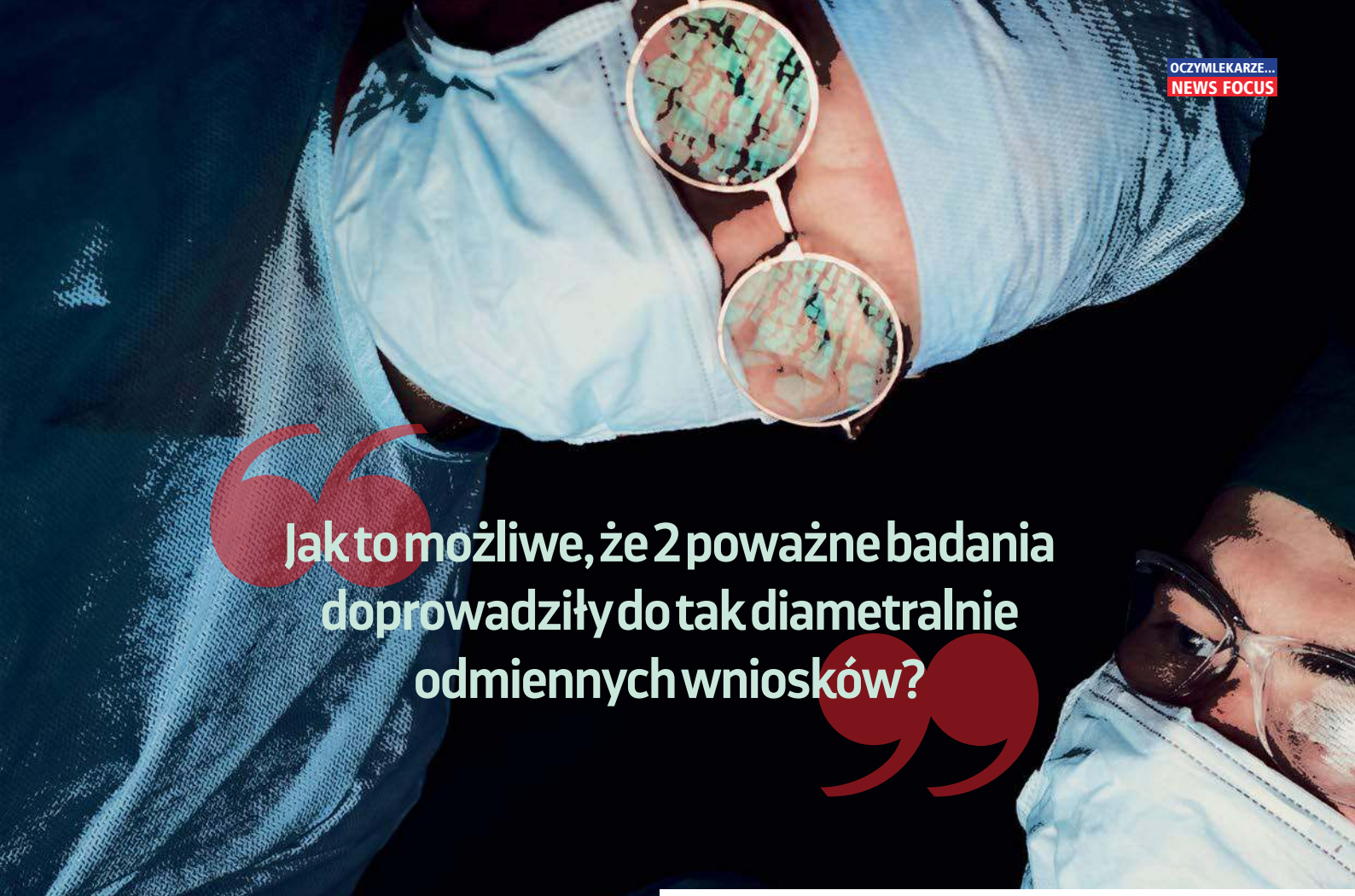
– Gdy przyjrzymy się prawdziwym zawałom mięśnia sercowego, do których dochodzi co najmniej 30 dni po zabiegu, by-passy okazują się znacznie skuteczniejsze niż stenty – przekonywał prof. Taggart. – Uważam, że to skandal, iż w badaniu EXCEL zawał podczas zabiegu liczono dokładnie tak samo, jak zawał niewywołany operacją chirurgiczną.

Chociaż był on jednym z autorów badania, prof. Taggart ogłosił, że usuwa z niego swoje nazwisko. W odpowiedzi prof. Stone, prowadzący projekt EXCEL, stwierdził, że prof. Taggart źle zinterpretował wykorzystane dane. Według niego odsetek zgonów w grupie z by-passami był zbliżony do tego wśród pacjentów ze stentami. Dodał też, że uwzględnianie tylko jednego kryterium było przejawem skrajnej wybiórczości, a badanie to wcale nie zostało skonstruowane pod kątem oceniania owego kryterium. W opublikowanym jakiś czas później wpisie na Twitterze prof. Stone napisał, że definicja zawału serca nigdy nie była zmieniana w toku badania.

BBC wkracza do akcji

Cała afera mogła zatrzymać się na poziomie akademickiej dysputy, choć wywierającej potężny wpływ na pacjentów.

eprasa.pl 508f9a69ba



Jak to możliwe, że 2 poważne badania doprowadziły do tak diametralnie odmiennych wniosków?

REKLAMA

Stawy? Teraz podwójnie skuteczne działanie!

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA:

Krople do WEWNĄTRZ — LAUROSEPT Q73®

Krem laurowy na ZEWNĄTRZ — STAWOSAN Q7®

PRODUKT POLSKI

Te 2 innowacyjne preparaty dopełniają się! Jest to przyczyną jeszcze większej skuteczności połączonej kuracji!

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE! DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE

KREM STAWOSAN Q7 zwykły krem

Warstwy skóry

ZAMÓW JUŻ DZIŚ Z DOSTAWĄ DO DOMU!
tel.: 602 883 921, 33 817 34 24 / 25 oraz w aptekach i sklepach zielarskich, www.asepta.pro lub www.novafarm.com.pl

ASEPTA

NOVAFARM

eprasa.pl 503f9a69ba

Jak głosiły nieopublikowane dane, które pokazano dziennikarzom BBC, w grupie ze stentami było aż o 80% więcej zgonów

Wszystko zmieniło się jednak, gdy w sprawę zaangażowali się reporterzy z popularnego programu informacyjnego „Newsnight". Usłyszeli oni o naukowym sporze i postanowili zbadać tę kwestię bliżej[6].

Jak głosiły nieopublikowane dane, które pokazano dziennikarzom BBC, w grupie ze stentami było aż 80% więcej zgonów. Co więcej, Komitet Monitorujący Bezpieczeństwo Danych, organizacja zajmująca się dobrem pacjenta, również odnotował więcej przypadków śmiertelnych wśród osób, którym wszczepiono stenty. Członkowie zarządu powiadomili o tym badaczy EXCEL, sugerując, by upublicznić dane – zwłaszcza że oficjalne zalecenia zaczęły skłaniać się ku stentom. Niestety ich apel pozostał bez odzewu.

Prof. Nick Freemantle z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie, który brał udział w ustalaniu nowych zaleceń, powiedział w wywiadzie udzielonym BBC, że nigdy nie przystałby na zmianę oficjalnych wytycznych, gdyby zdawał sobie sprawę z brakujących danych. Ustalenie „nieprawidłowych zaleceń" oznacza, że pacjenci ze stentami, którzy umrą, mieliby większe szanse na dłuższe życie, gdyby zawczasu przeszli operację na otwartym sercu.

Gdy wywiad został wyemitowany, naukowcy zrzeszeni przez EACTS ogłosili, iż kwestia ta stanowi dla nich poważny powód do niepokoju. Wyglądało bowiem na to, że pewne wyniki badania EXCEL zostały zatajone, a niektórzy pacjenci mogli przez to otrzymać nieprawidłowe zalecenia medyczne.

Specjaliści z EACTS ocenili wydane przez samych siebie rekomendacje – jakoby stenty były równie skuteczne na zablokowanie tętnic po lewej stronie serca, co by-passy – za „niebezpieczne".

Chodzi o pieniądze?

Była jednak jeszcze jedna kwestia, która spędzała sen z powiek prof. Taggartowi i innym uczonym – badanie EXCEL finansowała firma... produkująca stenty. Prof. Stone przyznał natomiast, że otrzymywał wynagrodzenie lub posiadał udział kapitałowy w 20 prywatnych przedsiębiorstwach medycznych, które zajmowały się ich wytwarzaniem.

Reporterzy programu „Newsnight" szacują, że niemal połowa spośród 33 ekspertów zaangażowanych w projekt EXCEL przyznała się do otrzymywania wynagrodzenia od producentów stentów.

Dla porównania badanie NOBLE było sponsorowane przez innego producenta stentów, a mimo to jego wnioski głosiły, że lepsze rozwiązanie dla pacjentów stanowią by-passy.

Czyżby pieniądze wpłynęły na opinie badaczy? Tego nie da się jednoznacznie stwierdzić, jednak liczą się fakty: nie wszystkie spośród 1,8 mln operacji wszczepienia stentów w Stanach Zjednoczonych były najlepszym rozwiązaniem dla chorych. W ich wyniku część pacjentów zmarła, a gdyby zamiast tego zastosowano by-passy, być może nadal cieszyłaby się życiem.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 New Engl J Med, 2016; 375: 2223-35
2 New Engl J Med, 2019; 381: 1820-30
3 Lancet, 2016; 388: 2743-52
4 Glob Cardiol Sci Pract, 2018; 3
5 TCTMD, October 7, 2019; www.tctmd.com
6 BBC Newsnight, December 9, 2019

By-passy a stenty

Pomostowanie aortalno-wieńcowe (czyli wszczepienie by-passów) to jedna z takich operacji, w których chirurg naprawdę może się wykazać. Zabieg ten ma na celu zapewnienie stałego przepływu krwi przez serce w sytuacji, gdy jedna lub więcej tętnic wieńcowych (zazwyczaj po lewej stronie mięśnia) ulega zwężeniu. Jak sama nazwa wskazuje, technika ta opiera się na zbudowaniu pomostu nad zatkaną tętnicą, najczęściej za pomocą wszczepienia odcinka tętnicy pobranej z nogi pacjenta, co zapewnia swobodny przepływ krwi wokół blokady.

Zanim opublikowano badanie EXCEL, by-passy stanowiły preferowaną metodę terapii w przypadku zwężenia głównej aorty bądź wszystkich 3 tętnic wieńcowych. Operacja ta ma na celu przywrócenie przepływu krwi w obrębie serca, nie zapobiega jednak zawałowi mięśnia sercowego ani bólom w klatce piersiowej. Jest skomplikowana, droga i niebezpieczna. Z uwagi na rosnącą popularność stentów wykonuje się ją coraz rzadziej.

Stenty, inaczej protezy naczyniowe, są mniej inwazyjną i bezpieczniejszą metodą terapii zatkanych tętnic wieńcowych – a przynajmniej tak twierdzą ich zwolennicy.

Mechanizm działania stentów polega na wtłoczeniu ich w tętnicę i wciskaniu nagromadzonych płytek krwi w ścianę naczynia krwionośnego.

Stenty zmniejszają ból w klatce piersiowej, jednak niektórzy eksperci uważają, że nie są one wcale aż tak zbawienne, jak przyjęło się twierdzić. Po pierwsze, do zawału serca dochodzi nie w wyniku zwężenia tętnic, tylko ich gwałtownego zablokowania – a wówczas jest już za późno i na stenty, i na by-passy. Z kolei powikłania po wszczepieniu stentów to m.in. arytmia (nieregularne bicie serca) oraz uszkodzenie naczyń krwionośnych.



Jak zwracają uwagę krytycy badania EXCEL, do zgonów wywołanych problemami z sercem częściej dochodzi u pacjentów ze stentami niż z by-passami

eprasa.pl 508f9a69ba



„Jeśli widzisz kogoś, kto cierpi, nie odwracaj wzroku”
Lady Gaga

GDY BOLI CAŁE CIAŁO

W Łomiankach pod Warszawą już ponad 20 lat istnieje ośrodek wspomagania leczenia chorób cywilizacyjnych – Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, które skupia wokół siebie pasjonatów ziołolecznictwa: lekarzy, farmaceutów, botaników. Jego misją jest dostarczanie pacjentom roślin leczniczych z najczystszych terenów świata i zapewnianie im tylko takich preparatów, które będą miały wyłącznie pozytywny wpływ na zdrowie. Jako jedyna firma w Polsce Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora współpracuje z peruwiańskim Instytutem im. Ojca Edmunda Szeligi (IPIFA) w Limie.

Nawracający ból

Fibromialgia (FB) (łac. *fibra* – włókno, gr. *myo* – mięsień i gr. *algos* – ból) to stan chorobowy, który – jak łatwo się domyślić z nazwy – powoduje ból mięśniowo-szkieletowy, zmęczenie i bolesną tkliwość (w typowych punktach, zwanych uciskowymi – tender points). Choroba charakteryzuje się bólem migrującym po całym ciele, który powraca i znika. Kłopoty ze snem, bóle głowy, nadmierne pocenie, ciągłe zmęczenie, depresja, zaburzenia pamięci i widzenia, zmiany nastrojów z cechami schizofrenii, mgła umysłowa (fibromgła) to objawy charakterystyczne dla fibromialgii. Wielu lekarzy niestety je lekceważy, podejrzewając hipochondrię, i pacjent odsyłany jest do psychiatry. Przyczyny tej choroby są nieznane. Mogą to być: genetyka, uraz fizyczny czy emocjonalny, traumy z przeszłości. Najbardziej narażone są osoby, u których w rodzinie występowała fibromialgia. **UWAGA!** Chorobie sprzyjają również wcześniej przebyta borelioza i inne choroby zakaźne, jak grypa, półpasiec, infekcje przewodu pokarmowego spowodowane salmonellą, shigellą oraz wirusem Epsteina-Barr.

Zagłuszony problem

Kobiety są bardziej podatne na fibromialgię niż mężczyźni. W Polsce jest ok. 1,2-2,4 mln osób dotkniętych tą dolegliwością. Zwykle są to kobiety między 35. a 55. r.ż., ale choroba może pojawić się w każdym wieku, nawet u dzieci. Leki, które stosuje się w FB, to niesterydowe środki przeciwzapalne (NLPZ), kortykosterydy, leki przeciwpadaczkowe. Niestety w małym stopniu zmniejszają objawy tej choroby.

O tym problemie nie mówi się dużo. W jego nagłośnieniu pomagają celebryci, m.in. Lady Gaga (amerykańska piosenkarka), Morgan Freeman (amerykański aktor) czy Sinéad O’Connor (wokalistka irlandzka).

Naturalne środki wspomagające leczenie fibromialgii to akupunktura, fizjoterapia, medytacja, joga, tai-chi, biofeedback. Jeden z najlepszych lekarzy – Howard Schubiner – w książce pt. „Unlearn your pain” (Uwolnij się od bólu) tłumaczy, że zrozumienie podstawowej przyczyny bólu pozwala się od niego uwolnić. Na płycie CD podaje zestawy skutecznych ćwiczeń.

Roślinne surowce

W Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora stosuje się ziołowe receptury wspomagające leczenie fibromialgii. Zdyscyplinowani pacjenci zgłaszają poprawę jakości życia, stanu fizycznego i psychicznego. Co bardzo ważne, stopniowo następuje łagodzenie bólu. Kuracje ustalane są indywidualnie. Stosujemy następujące rośliny lecznicze: Vilcacora, Chuchuhuasi, Ortiga. Marco, Annona, Camu-camu, Tomillo, Tilo, San Juan i mieszanki: Inkas czaga esperanza, Gano-tumeric i inne.

Gwarantujemy najwyższą jakość naszych roślin leczniczych i produktów naturalnych. Jako jedyna w Polsce firma poddajemy surowce badaniom cytogenetycznym testem Levana, określającym, czy chromosomy w komórkach ulegają uszkodzeniom, czy też nie. Dzięki współpracy z Uniwersytetem Warszawskim (Wydział Biologii) otrzymujemy odpowiedź, jakie stężenie (dawka) pozwoli uzyskać efekt leczniczy i nie zaszkodzi.

Gdzie można uzyskać poradę?

Konsultacje w Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, Łomianki, ul. Warszawska 71A, lub telefonicznie (22 751 65 07, 22 751 85 43).

eprasa.pl 508f9a69ba

Wielkie tłuszczowe rozwiązanie

To nie tłuszcz spożywany, lecz ten wytwarzany w organizmie jest przyczyną światowej epidemii cukrzycy typu 2. Celeste McGovern bada nową metodę leczenia choroby.

Greg Perry patrzył na dziurę w swojej lewej stopie. Kilka miesięcy wcześniej był to zaledwie piekący odcisk spowodowany przez but, ale teraz rana rozszerzyła się na całą podeszwę niczym jajko sadzone – wklęsłe różowe żółtko otoczone szarawobiałą tkanką, która łuszczyła się na spieczonych żółtych brzegach.

Christopher Lu, specjalista w dziedzinie leczenia stóp z Toronto, do którego udał się Greg, był szczery.

– To, co się tu dzieje – kiwnął głową w stronę okropnego cukrzycowego owrzodzenia – dzieje się również tutaj – powiedział, pukając lekko w klatkę piersiową mężczyzny. – Ten tłuszcz wokół Twojego brzucha otacza również Twoje narządy i to Cię zabija – orzekł specjalista. „Chcę żyć, by zobaczyć moje wnuki" – pomyślał później Greg, kiedy załamał się w swoim samochodzie i zaczął płakać.

Jego starszy brat Roy również miał zespół stopy cukrzycowej, ale jego wrzody pociemniały i wdała się gangrena.

Gdzieś na świecie lekarze amputują cukrzycową stopę lub kończynę co 30 s. W samych Stanach Zjednoczonych co roku wykonuje się 73 tys. takich zabiegów. Royowi amputowano lewą nogę do kolana, po czym wykorzystywał prawą kończynę do popychania swojego wózka inwalidzkiego. Ponieważ cukrzyca osłabiła jego nerwy, nie czuł nacisku na ranę a pęcherz rozjątrzył się i dotarł do łydki. Royowi wyznaczono termin amputacji prawej nogi, ale zmarł wcześniej na zawał serca w wieku 68 lat. Greg miał 62.

Tak naprawdę wcale nie potrzebował dr. Lu, by wiedzieć, że jego cukrzyca wymknęła się spod kontroli. Zdiagnozowano u niego stopę Charcota – rodzaj zwyrodnieniowego zapalenia stawów stopy związany z wysokim poziomem glukozy we krwi, który powoduje ich osłabienie.

Greg nosił specjalne obuwie przypominające buty narciarskie w celu unieruchomienia skrzywionych i rozmiękczonych kości stopy. Owrzodzenie jest tego częstym powikłaniem. Wówczas mężczyzna ważył już ponad 136 kg, a większość nosił na swoim wydętym brzuchu, który sterczał przed nim, jakby Greg był w przenoszonej ciąży.

eprasa.pl 508f9a69ba

Co więcej, w czasie terapii dodatkowe kilogramy pojawiały się, zamiast zanikać. Każda wizyta u pielęgniarki diabetologicznej skutkowała większą ilością leków i wyższym odczytem na wadze, chociaż Greg przestrzegał wszystkich zaleceń: zażywał doustnie metforminę na obniżenie stężenia glukozy we krwi, kolejne tabletki na nadciśnienie i redukcję poziomu cholesterolu. Liczył kalorie i zmniejszał spożycie tłuszczów, ale kiedy poziom glukozy gwałtownie wzrósł, zwiększono dawkę metforminy, a po ponownym skoku włączono insulinę. Zaczął od 10 jednostek dziennie, ale dawka rosła z każdą wizytą, aż w końcu przyjmował każdego dnia 74 jednostki. Jednocześnie wydymał się jego brzuch.

Wynik ostatniego pomiaru hemoglobiny glikowanej, który pokazuje stężenie cukru we krwi w dłuższym okresie na podstawie wskaźnika przenoszących tlen czerwonych krwinek pokrytych glukozą, wyniósł 10%, podczas gdy 8% to wartość alarmująca, a prawidłowa – ok. 4-5,9%.

Łamanie kodu

Kilka miesięcy przed wizytą u dr. Lu na konferencji w Kalifornii Greg spotkał przypadkiem starego przyjaciela, który wyglądał fantastycznie. Powiedział mu, że jego syn schudł prawie 30 kg, a on sam prawie 20 po przeczytaniu książek dr. Jasona Funga, specjalisty w dziedzinie nefrologii z Toronto, autora publikacji „Kod otyłości. Sekrety utraty wagi" (Wydawnictwo Vital, 2017) oraz „Cukrzycę można wyleczyć" (Wydawnictwo Vital, 2018).

Transformacja tysięcy pacjentów to powód, dla którego niskowęglowodanowe i wysokotłuszczowe diety ketogeniczne stanowią najszybciej rozwijający się dietetyczny fenomen

Greg był wcześniej na wizycie u dr. Funga, ale odrzucił jego zalecenie dotyczące stosowania przerywanego postu i spożywania dobrej jakości tłuszczów. „Nie mogę pościć! Mam cukrzycę. Umrę! Ten gość jest szalony" – pomyślał. Jego pielęgniarka diabetologiczna zgodziła się, że to niebezpieczne, szarlatańskie zalecenie. Jak powiedziała podczas zwiększania dawki insuliny na recepcie, wszyscy wiedzą, że tłuszcz jest bardzo zły, a post absurdalny.

Teraz, po druzgocącej ocenie dr. Lu, był gotów ponownie zadzwonić do gabinetu dr. Funga. Zapisał się na rozpoczynający się w grudniu 2018 r. kurs w ramach intensywnego programu zarządzania dietą, który specjalista stworzył wraz z badaczką Megan Ramos. Kobieta przezwyciężyła wcześniej nieal koholowe stłuszczenie wątroby, a później cukrzycę typu 2.

Greg zrzucił ponad 22 kg, co oznaczało spadek ze 136 do ok. 114 kg. Stracił też prawie 23 cm w pasie. Poziom hemoglobiny glikowanej obniżył się u niego ze zwykłych 10-11% do 6-7%. Z pomocą dr. Funga odstawiał insulinę, aż po zaledwie 4 miesiącach w ogóle przestał ją przyjmować.



eprasa.pl 508f9a69ba

– Wciąż zażywam metforminę, ale kiedy na stałe zejdę z hemoglobiną poniżej 6%, też przestanę – mówi. Zdjęcie jego owrzodzonej stopy ujawnia jej gwałtowne, prawie całkowite wygojenie.

Transformacja Grega, podobna jak w przypadku tysięcy innych pacjentów z cukrzycą i otyłością, to powód, dla którego niskowęglowodanowe i wysokotłuszczowe diety ketogeniczne stanowią najszybciej rozwijający się dietetyczny fenomen.

Co z tym tłuszczem?

Agencje zdrowia publicznego od dziesięcioleci wymieniają tłuszcz jako główną przyczynę cukrzycy typu 2. Jak więc spożywanie go w większych ilościach, zamiast ograniczania, może skutkować wyszczupleniem talii, obniżeniem poziomu glukozy we krwi i mniejszym zapotrzebowaniem na insulinę u pacjentów z tą chorobą?

Udowodniono, że otyłość to najsilniejszy czynnik ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, a oba te schorzenia są coraz powszechniejsze. Częstość występowania cukrzycy na świecie zwiększyła się czterokrotnie w ciągu zaledwie 30 lat, a w efekcie awansowała ona na 9. miejsce wśród głównych przyczyn śmierci. Prawie 1/10 dorosłych na Ziemi zmaga się obecnie z tą chorobą, dobrze rozpoznaną jako wynikająca ze stylu życia lub związana z dietą – w przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, w przebiegu której dochodzi do autoimmunologicznego ataku na trzustkę.

Choroba dotyka nawet dzieci. Najmłodszego na świecie pacjenta z cukrzycą typu 2 – trzylatka – zdiagnozowano kilka lat temu w Teksasie. W Wielkiej Brytanii, gdzie zaledwie 20 lat temu nie miało jej żadne dziecko, obecnie 1/5 najmłodszych jest otyła przed 11. r.ż., a częstość występowania cukrzycy typu 2 w populacji pediatrycznej podwoiła się w ciągu ostatnich 5 lat[1]. W Polsce, jak wynika z raportu Instytutu Żywności i Żywienia, 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmaga się z nadwagą lub otyłością.

Wzrost oporności

Cukrzycę typu 2 diagnozuje się na podstawie wysokiego poziomu glukozy we krwi. Hormon o nazwie insulina utrzymuje go w równowadze w ograniczonym zakresie. Wzrost zapotrzebowania na nią to insulinooporność – kluczowe zaburzenie prowadzące do cukrzycy typu 2.

Takim pacjentom jak Greg Perry medycyna proponuje zwiększanie dawek przyjmowanej insuliny w celu utrzymania bezpiecznego poziomu glukozy we krwi. Nie rozwiązuje to jednak ukrytego problemu – przyczyny, dla której pierwotnie wzrosła glikemia.

Wyłaniający się obraz pokazuje, że otyłość i cukrzyca idą w parze. Według lekarzy, dietetyków i programów opieki zdrowotnej wyrzucenie z diety tłuszczu – przez spożywanie mniejszej ilości szkodliwych tłuszczów nasyconych, a więcej roślinnych i węglowodanów – oraz znaczne zwiększenie aktywności fizycznej wyeliminują oba zaburzenia.

Jednakże najnowsze badania wskazują na problematyczność tego obrazu. W minionym dziesięcioleciu Samuel Klein i jego zespół naukowców z Akademii Medycznej

Szybki wzrost wśród dzieci
W Wielkiej Brytanii, gdzie zaledwie 20 lat temu żadne dziecko nie miało cukrzycy typu 2, obecnie 1/5 najmłodszych jest otyła przed 11. r.ż. Jednocześnie częstość występowania cukrzycy typu 2 w populacji pediatrycznej podwoiła się w ciągu zaledwie 5 lat. Podobne zjawisko obserwuje się w Polsce i na całym świecie.



Toksyczna insulina

Jak odkrył Greg Perry, odpowiedź medycyny głównego nurtu na cukrzycę typu 2 składa się z insuliny i zwiększania jej dawki. Jednocześnie leczy się pojawiające się powikłania, takie jak owrzodzenie stóp, problemy z nerkami i sercem.

Nefrolog dr Jason Fung jest lekarzem kwestionującym wszystko to, co insulina robi na tym cukrzycowym obrazku. Kiedy pacjent spożywa dużo cukru, następuje wydzielanie sporej ilości hormonu w celu poradzenia sobie z tym. Wysoki poziom insuliny powoduje insulinooporność w błędnym kole hiperglikemii, hiperinsulinemii, nasilenia oporności itd.

Medycyna polega wyłącznie na wstrzykiwaniu insuliny w celu zmuszenia komórek do przyjęcia glukozy, by obniżyć jej poziom we krwi – bez myślenia o konsekwencjach. Dr Fung zadaje rzadko stawiane przez lekarzy pytanie: „jeśli wysokie stężenie cukru było toksyczne we krwi, dlaczego miałoby nie być toksyczne również wewnątrz komórek?".

– Insulina nie eliminuje glukozy z organizmu, a jedynie wypycha jej nadmiar z krwiobiegu i wtłacza do komórek: ocznych, nerkowych, nerwowych, sercowych. Z czasem wszystkie narządy zaczynają po prostu gnić z powodu nadmiaru glukozy – wyjaśnia dr Fung. W przeciwieństwie do pacjentów z cukrzycą typu 1, u których wysokie stężenie glukozy we krwi to skutek braku naturalnej produkcji insuliny diabetycy z cukrzycą typu 2 już mają w organizmie nadmiar tego hormonu, a lekarze przepisują im go więcej, co powoduje nasilenie choroby.

Wysoki poziom insuliny sam w sobie powoduje inne problemy. Zarówno hiperglikemia, jak i hiperinsulinemia zmuszają organizm np. do wydalania magnezu. A ponieważ jest on niezbędny do regulacji stężenia glukozy i insuliny we krwi, uszczuplenie zapasów może wywołać ciągły i coraz bardziej nasilający się niedobór tego pierwiastka[1].

Leptyna to hormon regulujący apetyt, a wysoki poziom insuliny może również spowodować leptynooporność, w przebiegu której mózg jest przekonany, że organizm głoduje.

– Im więcej insuliny, tym bardziej przybiera się na wadze i tym bardziej nasila się głód – wyjaśnia dr Lustig.

W obecności tego hormonu nie można spalać tkanki tłuszczowej. Insulinooporność rozwija się we wszystkich narządach i u wszystkich ludzi na świecie właśnie w celu ochrony przed tym toksycznym cukrowym obciążeniem.

BIBLIOGRAFIA
1 World J Diabetes, 2015; 6:1152–7

eprasa.pl 508f9a69ba

Uniwersytetu Waszyngtońskiego ustalili, że jeśli chodzi o cukrzycę, znaczenie ma konkretna tkanka tłuszczowa. Pozbycie się np. tylko tłuszczu brzusznego nie wpływa na prowadzący do rozwoju choroby podstawowy problem metaboliczny, czyli insulinooporność. Otaczająca narządy tkanka tłuszczowa, zwana tłuszczem wisceralnym, jest bardziej niebezpieczna niż ta podskórna, a stłuszczenie wątroby to charakterystyczna cecha insulinooporności[2].

Zła wiadomość, której nie słyszy się tak często, jest taka, że osoba chuda może mieć stłuszczenie wątroby i insulinooporność, co niesie za sobą ryzyko wystąpienia tych samych chorób, z którymi zmagają się ludzie otyli. Nawet 40% populacji o prawidłowej masie ciała ma dokładnie takie same zaburzenia metaboliczne i otłuszczoną wątrobę, jak otyli. Według endokrynologa dziecięcego dr. Roberta Lustiga dotyczy ich też jednakowe ryzyko rozwoju cukrzycy.

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby, schorzenie, które w poprzedniej generacji nie istniało, stanowi obecnie

Niewłaściwie oczernia się tłuszcze nasycone, a jednocześnie promuje gwałtownie podnoszące poziom insuliny węglowodany

główną przyczynę przeszczepów tego narządu. Częstość jego występowania rośnie szybciej niż cukrzycy czy otyłości – w latach 2002-2017 o 700%[3].

– Jest więcej chudych chorych (w Ameryce 67 mln) niż grubych – twierdzi dr Lustig. Jak mówi, badania wykazały, że stężenie glukozy we krwi pozornie zdrowych dorosłych utrzymuje się na tym samym poziomie przez ostatnie 40-50 lat. Jednakże w celu jego utrzymania zapotrzebowanie na insulinę u tych „zdrowych" osób wzrosło 2-4 razy.

Oporny problem

Rośnie liczba dowodów na to, że zarówno otyłość, jak i cukrzyca mają związek z układem odpornościowym i ukrytym stanem zapalnym. Według badania, którego wyniki opublikowali w zeszłym roku naukowcy z Akademii Medycznej Uniwersytetu Bostońskiego, Instytutu Technologii w Massachusetts i Uniwersytetu Kentucky, to utlenianie kwasów tłuszczowych, a nie rozpad glukozy, aktywuje stan zapalny w zdrowych komórkach[4].

– Model glukozy we krwi wydaje się powoli, ale z pewnością rozmywać – mówi współautorka artykułu immunolog molekularny Barbara Nikolajczyk z Uniwersytetu Bostońskiego. Wskazuje ona na przełomowe badanie z 2009 r. z udziałem wieloletnich diabetyków, u których intensywna insulinoterapia w celu kontroli glikemii nie miała wpływu na zdarzenia sercowo-naczyniowe lub zgony[5]. Innymi słowy: włączenie

REKLAMA



eprasa.pl 508f9a69ba

Najszybszą metodą na rozwiązanie problemu nadmiaru glukozy i insuliny jest post

insuliny w przypadku hiperglikemii w ogóle nie leczy zasadniczej choroby, którą – jak odkryli naukowcy – powodują metabolity kwasów tłuszczowych.

– Nie jest jasne, skąd pochodzą te tłuszcze. Oczywiście organizm wytwarza je i zmienia. Wszystko, co jemy, przejdzie przez wątrobę i zostanie zmodyfikowane – wyjaśnia dr Nikolajczyk.

Tłuszcz domowej roboty

Naukowcy wiedzą, że tłuszcz wypełniający wątrobę osoby z insulinoopornością i cukrzycą typu 2 pochodzi z procesu zwanego lipogenezą *de novo*, czyli tworzenia go od podstaw, głównie z fruktozy, która znajduje się nie tylko w owocach, lecz także w cukrze stołowym, miodzie, syropie klonowym i wszystkich produktach słodzonych: od cukierków i ciastek, po keczup i sosy sałatkowe. Tłuszcz w wątrobie i w organizmie jest trudny do wykorzystania w porównaniu z glikogenem, który stanowi łatwe do spalenia paliwo. Wątroba wytwarza go z zawartej w węglowodanach glukozy.

By przedstawić glikogen jako paliwo, dr Fung używa kuchennej analogii. Jeśli przychodzi się do domu ze znacznie większą ilością jedzenia, niż potrzeba, i zapełnia nim lodówkę (zapasy glikogenu w wątrobie), nie można zostawić reszty, by psuła się na często używanym blacie kuchennym (w surowicy krwi). Nadprogramowe produkty umieszcza się więc w dużej zamrażarce w piwnicy, gdzie są magazynowane, jak trójglicerydy lub tkanka tłuszczowa, do których trudniej się dostać.

Insulina działa niczym kierujący ruchem policjant, który odsyła nadmiar glukozy do tłuszczowej zamrażarki. Jednak dopóki hormon krąży w krwiobiegu, wszelki ruch odbywa się jednokierunkowo w stronę piwnicy i nie można nic z niej wypakować. Trzeba zaczekać na spadek poziomu insuliny, aby wykorzystać zamagazynowany tłuszcz.

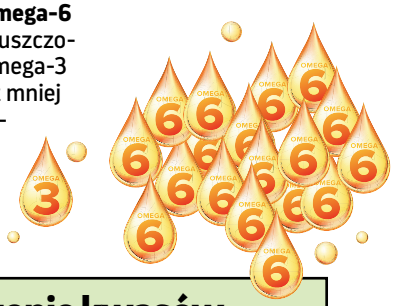
Niewłaściwy złoczyńca

Organizacje zdrowia publicznego nie tylko niesłusznie oczerniają tradycyjnie spożywane tłuszcze nasycone, które znajdują się m.in. w mięsie zwierząt, maśle, śmietanie, serze i oleju kokosowym, lecz także jednocześnie promują gwałtownie podnoszące poziom insuliny węglowodany, twierdzi dr Fung. Uważa on, że źródłem epidemii cukrzycy są „niechlubne" dietetyczne wytyczne z 1980 r., w których „tuczące węglowodany odrodziły się jako zdrowe pełne ziarno".

Węglowodany rozkładane są do glukozy, co powoduje wysoki wzrost poziomu insuliny, która odkłada nadmiar cukru do nieosiągalnej zamrażarki tłuszczu. To węglowodany przetwarzane są w tłuszcz w wątrobie w przebiegu lipogenezy *de novo*, są też prawdziwą przyczyną odkładania trójglicerydowej tkanki tłuszczowej.

– To spożywanie węglowodanów, a nie tłuszczów nasyconych, zwiększa poziom tłuszczów nasyconych we krwi. A to ich stężenie we krwi, a nie w diecie, ma związek z chorobami sercowo-naczyniowymi – mówi dr Fung.

Problem z dietami wysokowęglowodanowymi i sukces tych niskowęglowodanowych stały się na tyle oczywiste, że nawet wytyczne dietetyczne Amerykańskiego Towarzystwa Diabeto-



Większe spożycie omega-6
Stosunek kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 gwałtownie wzrósł z mniej więcej 1:1 w tradycyjnych dietach do ponad 20:1 we współczesnej diecie zachodniej.

Równoważenie kwasów tłuszczowych

Badania wykazały, że kwasy tłuszczowe omega-3, znajdujące się w tłustych rybach, mają działanie przeciwzapalne – w przeciwieństwie do omega-6, zawartych w wielonienasyconych olejach z nasion, takich jak kukurydziany i słonecznikowy, które mają tendencję do podsycania stanu zapalnego ze względu na proces przetwórczy, któremu je poddano. Zostały one utlenione i doprowadzone do zjełczenia. Ich spożywanie sprzyja przewlekłemu stanowi zapalnemu o niskim nasileniu, który leży u podstaw cukrzycy i innych chorób.

Ze względu na ich obfitość w olejach spożycie kwasów tłuszczowych omega-6 gwałtownie się zwiększyło. Ich przybliżony stosunek do omega-3, w tradycyjnych dietach szacowany na 1:1, wzrósł do 20:1 lub więcej. Równolegle ogromnie zwiększyła się częstość występowania cukrzycy i otyłości.

Badania wykazały, że obniżenie tego stosunku z 18:1 do 3:1 redukuje powodujący choroby stan zapalny. Celem powinna być więc konsumpcja nie więcej co 2 razy tyle kwasów tłuszczowych omega-6 niż omega-3, tak by zmienić proporcje do optymalnych wartości[1].



Właściwa proporcja
W badaniach klinicznych obniżenie stosunku kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 z 18:1 do 3:1 doprowadziło do redukcji markerów stanu zapalnego.

BIBLIOGRAFIA
1 Nutrients, 2016; 8:128

eprasa.pl 508f9a69ba

logicznego z 2019 r. po raz pierwszy od dziesięcioleci aprobują niewielkie spożycie węglowodanów. Nie zawahano się jeszcze co do tłuszczów nasyconych, ale – jak wielokrotnie wykazywano – te zawarte w diecie chronią przed chorobami metabolicznymi.

Dr Fung zwraca uwagę na badania z udziałem migrantów z wysp Tokelau. Duże spożycie orzechów kokosowych wchodzących w skład ich tradycyjnej diety doprowadziło do wykształcenia populacji wyspiarzy z wyjątkowo wysokimi poziomami tłuszczów nasyconych[6].

– Praktycznie nie było wśród nich osób otyłych czy diabetyków. Kiedy zmienili dietę na zachodnią, przytyli i zaczęli chorować na cukrzycę. A zatem to mało prawdopodobne, by tłuszcze nasycone powodowały u człowieka cukrzycę typu 2 – mówi dr Fung.

Badanie z 2016 r. również wykazało, że być może najbardziej ochronne działanie mają jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które znajdują się w dużych ilościach w czerwonym mięsie, pełnotłustym nabiale, orzechach, awokado i oliwkach[7]. Tak naprawdę to przetwarzanie tłuszczów sprawia, że stają się one niebezpieczne. Okazuje się, że najmniej korzystne kwasy tłuszczowe to te najbardziej zalecane przez agencje zdrowia publicznego – wielonienasycone kwasy tłuszczowe z olejów roślinnych (patrz ramka).

Fruktoza – wróg zdrowia publicznego

Tłuszcze trans, czyli oleje przemysłowe, również zidentyfikowano jako metaboliczne katastrofy. Syntetyzowano je od lat 50. XX w. i nagminnie dodawano do takich produktów jak margaryna (by można ją było rozsmarowywać) oraz krakersy i kruche ciasteczka (by miały długi termin przydatności do spożycia). Naukowcy ustalili ich związek z otyłością i chorobami sercowo-naczyniowymi, wykazano też, że podsycają wytwarzającą tłuszcze wątrobową machinę lipogenezy *de novo*.

Obecnie nikt nie zaprzecza chorobotwórczej roli tłuszczów trans. Zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i Kanadzie w 2018 r. zakazano np. ich stosowania w przemyśle spożywczym.

Jednakże wróg publiczny numer 2 okazuje się o wiele trudniejszy do wyeliminowania. Jak elokwentnie zilustrował to dekadę temu dr Lustig, cukier napędza kryzys otyłości. Cukier stołowy, czyli sacharoza, to jedna cząsteczka nadającej się do spalania glukozy i jedna cząsteczka fruktozy, z którą wątroba nie może zrobić nic poza odłożeniem w postaci tkanki tłuszczowej w procesie lipogenezy *de novo*.

– Od dawna wiadomo, że „lipotoksyczność" i „glukotoksyczność" mają związek z prowadzącym do cukrzycy stanem zapalnym. Nie było jednak jasne, która z nich, kiedy i jak prowadzi do różnych frakcji walczących o dominację. Na tej kontrowersji zaczyna się teraz skupiać nauka – mówi dr Lustig. Wskazuje na niedawny artykuł pokazujący, jak fruktoza upośledza funkcjonowanie mitochondriów – komórkowych elektrowni spalających paliwo do produkcji energii[8].

Połączenie tego z pracą zespołu Nikolajczyk wykazuje, że w przebiegu cukrzycy typu 2 spalanie tłuszczu ulega upośledzeniu, a dr Lustig sądzi, że winowajca jest oczywisty.

– Poza swoją kalorycznością cukier jest szkodliwy z 2 powodów: zamienia się w tłuszcz w wątrobie oraz psuje

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nefrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- lek moczopędny
- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa

Nefrobonisol: Stosować od 1 do 3 razy na dobę w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (w kieliszku wody rozcieńczyć ok. 1 małej łyżeczki produktu).

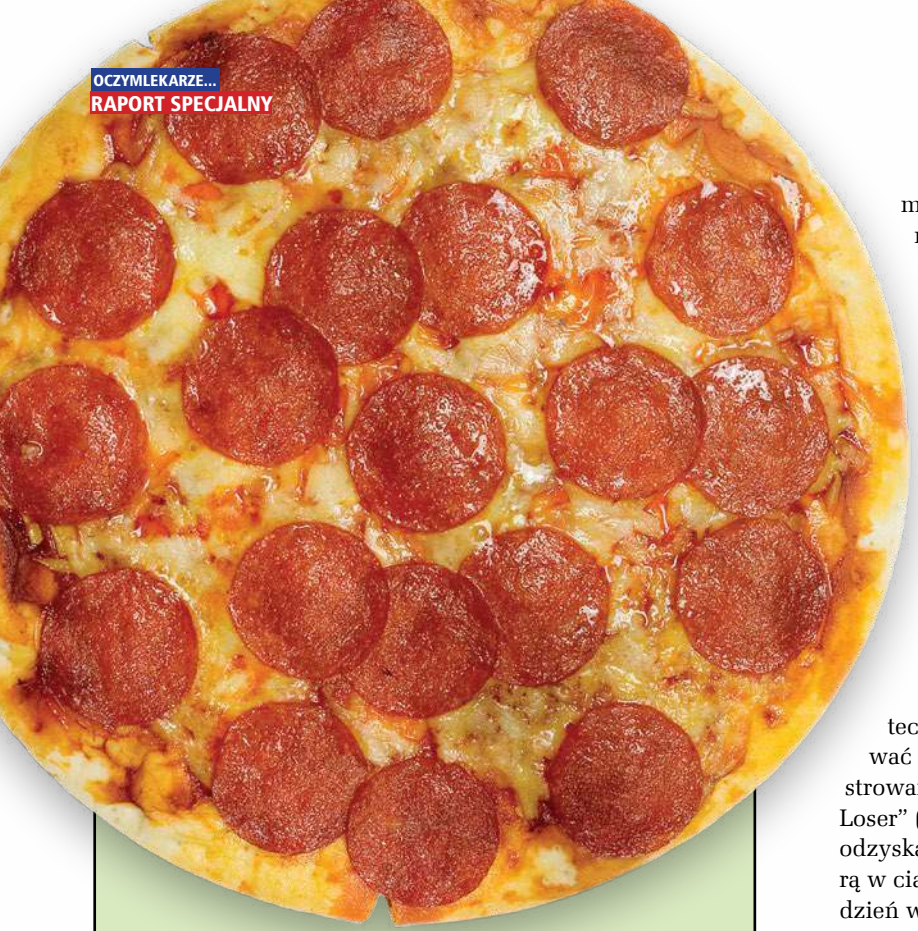
Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany jako lek moczopędny. Nefrobonisol może być stosowany pomocniczo w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych oraz w piasku nerkowym.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne, lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositae*). Nie zaleca się stosowania leku przy obrzękach spowodowanych niewydolnością serca lub nerek.

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 503f9a69ba



Kaloria kalorii nierówna

W kluczowym eksperymencie zespołu dr. Lustiga z 2015 r. 43 otyłym dzieciom z co najmniej jednym innym przewlekłym zaburzeniem metabolicznym, takim jak nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom trójglicerydów lub markerów stłuszczenia wątroby, przez 9 dni podawano jedzenie z ograniczoną ilością cukru, ale zamiennikami skrobi, tak by utrzymać taką samą podaż tłuszczu, białka, węglowodanów i kalorii, jak w ich dotychczasowej diecie domowej. Nie mogły spożywać całych owoców, ponieważ obecny w nich błonnik równoważy szkodliwy wpływ fruktozy, stąd jego wysoka zawartość w jadłospisie jest korzystna dla diabetyków. Jednakże źródłem reszty niepochodzących z cukru kalorii były przetworzone produkty, takie jak hot dogi, chipsy i pizza.

Dzieci codziennie ważono i jeśli zaczynały chudnąć, polecano im jeść więcej. Co ciekawe niektóre mówiły, że czuły, iż to za dużo.

Pod koniec dziewięciodniowej diety z ograniczoną ilością cukru metabolizm dzieci znacznie się poprawił, ale bez zmian w masie ciała. Obniżyło się ich ciśnienie tętnicze, poziom trójglicerydów spadł o 33 punkty, a tzw. złego cholesterolu LDL o 10. Lepsze były wyniki badań funkcji wątroby, poziom glukozy we krwi na czczo uległ redukcji o 5 punktów, a stężenie insuliny było niższe o 1/3.

– To badanie pokazuje, że kalorie kaloriom nierówne. Ich pochodzenie decyduje o tym, do którego miejsca organizmu trafią – komentuje dr Lustig. Kalorie pochodzące z cukru są najgorsze, ponieważ zamieniają się w wątrobie w tłuszcz, co powoduje insulinooporność i w rezultacie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy, chorób serca i wątroby[1].

BIBLIOGRAFIA
1 Obesity (Silver Spring), 2016; 24: 453–60

mitochondria. Wszystko to prowadzi do procesu znanego jako insulinooporność, który powoduje chorobę przewlekłą – wyjaśnia dr Lustig.

Korzyści z niczego

Jak mówi dr Fung, najszybszą metodą na rozwiązanie problemu nadmiaru glukozy i insuliny jest post. Powstrzymanie się od jedzenia, zamiast po prostu niskokalorycznych posiłków, hamuje wydzielanie hormonu, więc tłuszcz z zamrażarki może ulegać spalaniu. Post przerywany (pomijanie śniadania, spożywanie jednego posiłku dziennie, poszczenie przez 5-6 szesnastogodzinnych okresów tygodniowo bądź 2-3 dobowych lub dłuższych) przełącza organizm na tryb spalania tłuszczu.

Niskokaloryczne diety są w ostateczności nieskutecznie, ponieważ metabolizm zwalnia, by dopasować się do obniżonej podaży energetycznej, jak to zilustrowano w badaniu uczestników reality show „Biggest Loser" („Największy przegrany"). Wszyscy poza jednym odzyskali większość masy ciała, którą zrzucili przed kamerą w ciągu 6 lat[9]. Natomiast badania nad postem co drugi dzień wykazują, że podstawowa przemiana materii utrzymuje się na stałym poziomie nawet po 22 dniach[10].

Krótkotrwały post koryguje ukryte cykle zwyżkowe przez uwalnianie organizmu od tego nadmiaru, a nie tylko maskowanie wysokiego poziomu cukru we krwi. Dodatkowo, w przeciwieństwie do innych diet, post jest za darmo: nie wymaga kupowania jedzenia, przygotowywania specjalnych posiłków czy liczenia kalorii lub węglowodanów.

Nie ma znaczenia, czy w celu utrzymania niskiego poziomu insuliny między okresami postu stosuje się dietę niskowęglowodanową, czy ketogeniczną, jednakże zapewnienie organizmowi czasu na dojście do siebie bez trawienia jest kluczowe. Pierwszego dnia pobytu w klinice dr. Funga Greg Perry postanowił pościć i spędził 27 godz. bez jedzenia czy słodkich napojów.

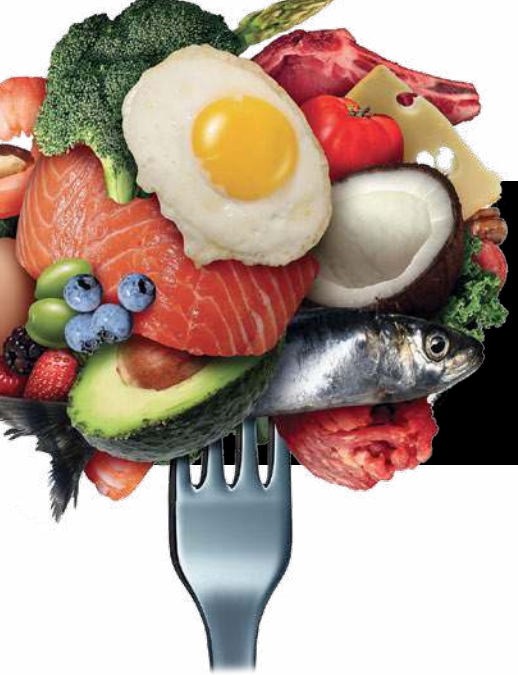
– Byłem zaskoczony. Czułem się naprawdę dobrze – opowiada. Jego stopa Charcota nie pozwalała mu na czerpanie korzyści z energicznych ćwiczeń, ale ograniczał jedzenie do zaledwie jednego posiłku dziennie, a od czasu do czasu pościł dłużej. Każde ważenie i każdy wynik badania krwi wskazywały, że podąża we właściwym kierunku.

Obecnie Greg świętuje wraz z tłumem ludzi lekceważących zalecenia z zakresu zdrowia publicznego, wyrzucających z jadłospisu dietetyczną colę i makarony, poszczących, lecz także cieszących się zakazanymi tłustymi pokarmami w oknach żywieniowych.

– Nie ma mowy, bym wrócił. Nie potrafię sobie tego wyobrazić – mówi Greg.

BIBLIOGRAFIA
1 Royal College of Paediatrics and Child Health, National Paediatric Diabetes Audit annual reports, 2017/18 and 2013/14.
2 Proc Natl Acad Sci USA, 2009; 106: 15430–5
3 Clin Gastroenterol Hepatol, 2019; 17: 748–55. e3
4 Cell Metab, 2019; 30: 447–61.e5
5 N Engl J Med 2009; 360: 129-139
6 NZ Med J, 1980; 92: 417–21
7 Lipids, 2016; 51: 507–17
8 Cell Metab, 2019; 30: 735–53.e4
9 Obesity (Silver Spring), 2016; 24: 1612–9
10 Am J Clin Nutr, 2005; 81: 69–73

eprasa.pl 508f9a69ba



Dieta ketogeniczna dla każdego

Dr Arthur Agatston, twórca niskowęglowodanowej diety South Beach, wprowadził do niej ostatnio „keto-przyjazne" modyfikacje, które mogą cofać insulinooporność i cukrzycę oraz znacząco redukować tkankę tłuszczową na brzuchu

Zmodyfikowana wersja South Beach nie polega wyłącznie na ograniczeniu węglowodanów. Na pewno nie jest też dietą niskotłuszczową, ani nawet, ściśle rzecz biorąc, ketogeniczną.

Ta zmodernizowana wersja zawiera w sobie najlepsze elementy pierwotnej South Beach (pojęcie dobrych i złych tłuszczów) oraz najkorzystniejsze nawyki znane z diety keto. Jest to m.in. ograniczenie spożywanych węglowodanów i jedzenie dużych ilości „pełnych" tłuszczów oraz dłuższa faza wstępna, w której organizm odzwyczaja się od uzależnienia od cukru, adaptując się do dużych ilości tłuszczu.

Co więcej, włączono do niej poparte naukowo zalecenia, które przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej i dają wiele innych korzyści zdrowotnych, takich jak złagodzenie czy cofnięcie oznak cukrzycy, wyeliminowanie insulinooporności, utrata wagi, zwiększenie energii oraz jasności umysłu.

W przeciwieństwie do diet *stricte* ketogenicznych, aby uzyskać te korzyści, jadłospis nie wymaga utrzymywania ketozy, czyli stanu metabolicznego, w którym organizm spala wyłącznie tłuszcz (a nie węglowodany) do pozyskania energii.

Keto-przyjazna dieta South Beach pozwala na spożywanie większych ilości węglowodanów niż zwykła ketogeniczna, ale nadal zawiera ich niewiele i umożliwia spalanieć tkanki tłuszczowej.

Przewiduje ona większe ilości zdrowych tłuszczów, w tym pochodzących z pełnotłustego nabiału, niż pierwotna wersja South Beach. Zawiera też więcej białka w porównaniu do zwykłej diety keto, co jest tym istotniejsze, im jesteśmy starsi, i co stanowi jeden z warunków uzyskania poczucia sytości po posiłku.

W restrykcyjnej diecie ketogenicznej węglowodany mogą zajmować nie więcej niż 5% łącznej liczby kalorii, tłuszcz stanowi 75%, a białka – pozostałe 20%.

Keto-przyjazne podejście

Ten jadłospis należy do kategorii mniej restrykcyjnych keto-diet o niskiej zawartości węglowodanów. Z początku pozwala na spożycie 20-50 g węglowodanów netto dziennie, a później, gdy organizm przystosuje się do dużych ilości tłuszczu, spali tkankę tłuszczową na brzuchu i ureguluje insulinooporność, do 100 g.

Podczas stosowania tej diety nie trzeba monitorować poziomu ketonów. Gdy zmniejszamy stężenie insuliny w krwiobiegu, wynikający z tego wpływ hormonalny na komórki pozwala na „odblokowanie" zapasów tłuszczu, dzięki czemu tkanka tłuszczowa na brzuchu znika, mimo iż organizm nie pozostaje w stanie ketozy.

Wykazano to w toku licznych badań klinicznych na dietach niskowęglowodanowych. Jak udowodniła jedna z większych analiz, pacjenci z insulinoopornością, którzy stosowali tego typu jadłospis, spalali dziennie do 478 kalorii więcej niż osoby na diecie wysokowęglowodanowej – a obie grupy przyjmowały tę samą liczbę kalorii dziennie[1].

Faza 1

To etap bardziej restrykcyjny, gdyż spożywa się wówczas najmniej węglowodanów. Należy na nim pozostać tak długo, jak długo chce się gwałtownie tracić na wadze, aż chęć na cukier naprawdę będzie pod kontrolą. Do pierwszej fazy zawsze można wrócić, gdy do jadłospisu wkradnie się za dużo dodatkowej skrobi, np. po wakacyjnym wyjeździe, gdy pozwalamy sobie na więcej cukru rafinowanego.

Celem pierwszej fazy jest utrzymanie dziennego spożycia węglowodanów poniżej wartości 50 g netto. Znajdują się one nie tylko w różnych rodzajach cukru, mące czy zbożach, ale też w zdrowych pokarmach, takich jak warzywa, orzechy czy nabiał. Właśnie z tych produktów będzie pochodzić większość węglowodanów w fazie pierwszej. Stanowić one będą niewielki procent spożywanych dziennie kalorii, z których większością będą sycące białka i tłuszcz.

W fazie pierwszej jada się dużo niskoskrobiowych warzyw, takich jak brokuły, szparagi, kalafior czy cukinia, oraz zdrowych tłuszczów, m.in. pełnotłustego nabiału oraz oliwy z oliwek.

Wówczas spożywa się też tłuszcz zawarty w dobrej jakości pokarmach bogatych w białka, takich jak ryby, mięso, drób czy jaja. Na koniec można włączyć do jadłospisu niewielkie ilości produktów o większej zawartości węglowodanów, np. soczewicę czy czarną fasolę.

Faza 2

W drugim stadium chodzi przede wszystkim o trwałą zmianę stylu życia, choć również i tutaj można wciąż tracić

eprasa.pl 508f9a69ba

na wadze, zależnie od wybieranych pokarmów. Przejście do fazy drugiej odbywa się, gdy schudniemy do pożądanego poziomu lub w momencie, gdy poczujemy potrzebę większej swobody.

W zależności od poziomu insulinooporności, wyników morfologii oraz osobistych preferencji może się okazać, że powolniejsza utrata wagi po włączeniu dodatkowych opcji posiłków z fazy drugiej jest dla nas bardziej realna. Jeżeli chcemy spalić podskórną tkankę tłuszczową z rejonów ciała innych niż brzuch, należy mieć na uwadze, że proces ten będzie powolniejszy zarówno w fazie pierwszej, jak i drugiej.

Na tym etapie można stopniowo zwiększać dobowe spożycie węglowodanów, aż odnajdziemy idealny dla nas poziom. Dla większości ludzi jest to 75-100 g węglowodanów dziennie. Jeżeli jednak insulinooporność utrzymuje się po zakończeniu fazy pierwszej lub jeśli jesteśmy po menopauzie, warto na stałe przyjmować nie więcej niż 50 g węglowodanów dziennie.

Faza druga pozwala na spożywanie nieco większej ilości węglowodanów, jednak dieta wciąż powinna opierać się przede wszystkim na białku – nie pozwólmy zepchnąć go jako źródła energii z talerza. Podstawy pozostają takie same, ale dodajemy tu do jadłospisu pełnowartościowe owoce o niskim indeksie glikemicznym, potrawy o dużej zawartości białka oraz zboża bogate w skrobię. Poszerzymy też wybór warzyw strączkowych oraz bogatych w skrobię, takich jak ziemniaki.

Pod wieloma względami faza druga przypomina pierwszą – pozwala po prostu na większą swobodę i łatwiej da się ją wdrożyć na stałe.

Kiedy przejść z fazy 1 do fazy 2

Skąd wiadomo, że czas pójść dalej? Wystarczy zastanowić się, czy większość poniższych stwierdzeń jest zgodna z prawdą – jeśli tak, najprawdopodobniej jesteśmy gotowi na zmianę.

- Jestem w pierwszej fazie od co najmniej miesiąca.
- Mój organizm przystosował się do spożywania dużych ilości tłuszczu, co daje mi więcej energii i wytrzymałości.
- Silna chęć na słodycze, częste napady głodu w ciągu dnia oraz uzależnienie od cukru już mi przeszły.
- Wolniej tracę na wadze, ponieważ tkanka tłuszczowa na brzuchu oraz obwód pasa znacząco zmalały.
- Morfologia wykazuje poprawę funkcji metabolicznych: poziom trójglicerydów we krwi spadł poniżej 75, enzymy wątrobowe są w normie, a hemoglobina A1C spadła poniżej 5,7.
- Udało mi się osiągnąć pożądaną wagę.

BIBLIOGRAFIA

1 BMJ, 2018; 363: k4583

11 zasad keto-przyjaznej diety

1. Ogranicz cukry.
2. Bezwzględnie unikaj cukru rafinowanego.
3. Ogranicz przekąski.
4. Jedz dużo, a rzadziej (zamiast częstych, małych posiłków).
5. Jedz jak najwięcej najzdrowszych tłuszczów.
6. Wybieraj pełnotłusty nabiał.
7. Ogranicz oleje roślinne z omega-6.
8. Jedz dużo różnych warzyw o niskiej zawartości skrobi.
9. Jedz dużo różnego mięsa, drobiu i owoców morza.
10. Wybieraj produkty pełnowartościowe.
11. Jedz powoli.



Śniadanie
Faza 1

Muffiny z orzechów laskowych i kawy

Przepis na 6 dużych porcji
Te wspaniałe muffinki orzechowe smakują równie dobrze, jak wyglądają. O poranku dają mnóstwo energii, a w ciągu dnia świetnie sprawdzą się jako szybki, sycący lunch.

Muffiny:
3 duże jajka
1/4 szklanki mocnej kawy
1/4 szklanki erytrytolu (słodziku w proszku)
1/3 szklanki niesolonego masła o temperaturze pokojowej
2 łyżki stołowe oleju z orzechów laskowych (lub 2 łyżki masła)
2 łyżki stołowe startego siemienia lnianego lub nasion chia
1/4 szklanki mąki kokosowej
1/3 szklanki startych, lekko podprażonych orzechów laskowych (+ 2 łyżki stołowe do przybrania)
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki różowej soli himalajskiej
1 łyżeczka cynamonu (opcjonalnie)

Polewa:
1/2 szklanki śmietany kremówki
1/4 szklanki erytrytolu (słodziku w proszku)
1/2 szklanki pełnotłustego serka śmietankowego
2 łyżki stołowe kawy rozpuszczalnej, zmieszane z 2 łyżkami wody
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:
1. Piekarnik nastaw na 175°C. Foremkę na 6 muffinów wyłóż silikonowymi lub papierowymi wkładkami (lub wysmaruj masłem) i odstaw na bok.
2. Jajka, kawę i erytrytol ubij razem w dużej misce. Wszystkie pozostałe składniki muffinków dodaj do miski i mieszaj, aż całkowicie się połączą.
3. Podziel masę na przygotowane foremki i piecz przez 18-20 min albo do momentu, aż wbita w nie wykałaczka będzie sucha po wyjęciu.
4. Wyjmij muffiny z foremek i pozostaw do ostygnięcia.
5. Zmieszaj wszystkie składniki polewy, aż zyska kremową i gładką konsystencję. Rozsmaruj na schłodzonych muffinkach, po czym oprósz je pozostawionymi orzechami i podawaj.

Muffiny można przechowywać w lodówce w hermetycznie zamykanym pojemniku do 3 dni. Można je też zamrozić (bez polewy) na okres do 2 miesięcy.

eprasa.pl 508f9a69ba

Śniadanie
Faza 2

Gofry z borówkami i cytrynową polewą z serka

Przepis na 2 duże wafle (1 porcja to pół wafla)
Do sporządzenia polewy potrzebny będzie erytrytol, czyli słodzik o strukturze podobnej do cukru pudru. Jeżeli mamy w domu tylko erytrytol w granulkach, wystarczy skruszyć go w robocie kuchennym lub mikserze przez 20-30 s.

Składniki:
3 duże jajka
1/2 szklanki niesłodzonego, waniliowego mleka migdałowego
5 łyżek lekko rozpuszczonego, niesolonego masła
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
3/4 szklanki mąki migdałowej
1/4 szklanki mąki z tapioki
1/2 szklanki serwatki w proszku (bez dodatków smakowych)
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli morskiej
1 łyżka erytrytolu w granulkach
1/2 szklanki mrożonych borówek

Składniki polewy:
2 łyżki stołowe nadtopionego, niesolonego masła
3 łyżki stołowe nadtopionego serka śmietankowego
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
2 łyżeczki soku z cytryny
1/4 łyżeczki skórki cytrynowej
3/4 szklanki erytrytolu w proszku
1-2 łyżki stołowe niesłodzonego, waniliowego mleka migdałowego

Przygotowanie:
1. Rozgrzej gofrownicę do średniej temperatury.
2. Oddziel i przełóż do innej miski białka jajek, a żółtka wymieszaj z mlekiem, masłem i wanilią, aż składniki się połączą. Odstaw masę na bok.
3. W oddzielnej misce połącz mąkę, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, sól morską i erytrytol.
4. Suche składniki dodaj do mokrych, aż się połączą.
5. Pozostawione białka ubij za pomocą miksera ręcznego, aż utworzą sztywną pianę. Następnie dodaj do masy białka.
6. Delikatnie dosyp borówki.
7. Przelej mniej więcej 1/4 szklanki ciasta na środek gofrownicy. Piecz według instrukcji producenta. Powtarzaj z resztą masy.
8. Gdy gofry się pieką, przyrządź polewę. Połącz masło i serek w misce i mieszaj je mikserem ręcznym przez ok. 60 s, aż połączą się w gładką masę.
9. Dodaj wanilię, sok i skórkę z cytryny i miksuj, aż się połączą (przez ok. 20 s). Dosyp też erytrytol w proszku.
10. Dodawaj stopniowo mleko migdałowe, po 1 łyżce stołowej, aż polewa uzyska pożądaną konsystencję.
11. Rozsmaruj polewę równo na gofrach. Podawaj bezpośrednio po przyrządzeniu.



Specjalna rada: cukry niskowęglowodanowe

Niektóre alkohole cukrowe (cukrole), takie jak najczęściej używany malitol, wywierają wpływ na poziom glukozy we krwi. Związki te mogą też wywoływać niestrawność. Erytrytol to jedyny alkohol cukrowy, który wywiera minimalny lub zerowy wpływ na poziom glukozy we krwi i u większości ludzi nie wywołuje dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

eprasa.pl 508f9a69ba

Lunch lub obiad
Faza 1

Kurczak fajita

Przepis na 4 porcje
Wypróbuj ten pyszny przepis na kurczaka w miskach pełnych dodatków! Soczyste kawałki mięsa obtoczone są w smakowitym sosie fajita i wymieszane z idealnie podsmażonymi warzywami i czarną fasolą. Podawaj na ryżu kalafiorowym i oprósz serem Monterey Jack.

Składniki:
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
450 g piersi z kurczaka bez skóry i kości
1 łyżeczka papryki w proszku
1/4 szklanki cebuli posiekanej w paski
1 średnia papryka pokrojona w paski
2 łyżki stołowe pasty pomidorowej
2 łyżki stołowe soku z limonki
1 łyżeczka proszku chili chipotle
1/4 szklanki bulionu z kurczaka
1/2 szklanki czarnej fasoli z puszki, odsączonej i wysuszonej
1,5 szklanki ugotowanego, rozdrobnionego kalafiora
1/2 szklanki sera Monterey Jack
2 łyżki stołowe posiekanej kolendry

Przygotowanie:
1. Oliwę z oliwek rozgrzej na średnim ogniu w dużym rondlu.
2. Osusz kurczaka. Pokrój na kawałki grubości 1 cm i dopraw papryką, solą i pieprzem do smaku. Przenieś do rozgrzanego rondla i podsmażaj przez 3-4 min na każdej stronie. Wyjmij kurczaka i odstaw na bok, zostawiając tłuszcz w rondlu.
3. Zmniejsz gaz na średni. Dodaj cebulę i paprykę i gotuj przez 3-4 min, aż cebula stanie się przezroczysta.
4. Wymieszaj pastę pomidorową, sok z limonki, proszek chili chipotle, bulion z kurczaka, sól i pieprz do smaku w małej misce.
5. Przenieś tak powstałą masę do rondla w warzywami, dodaj kurczaka i czarną fasolę i gotuj przez 3-4 min, aż sos lekko się zagęści.
6. Rozdziel rozdrobniony kalafior na 4 miski i wyłóż na niego potrawę z rondla. Na wierzchu umieść ser i kolendrę.

Potrawę tę można przechowywać w hermetycznie zamykanym pojemniku w lodówce przez 3-4 dni lub dłużej w zamrażalniku. Należy rozmrażać przez noc w lodówce i podgrzać na średnim ogniu, aż całkowicie się zagrzeje, czyli ok. 5-6 min.

eprasa.pl 508f9a69ba

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia



WODA JONIZOWANA

DOMOWY SPOSÓB NA CUKRZYCĘ

Woda jonizowana:

- Zawiera alkaliczne jony wapnia, neutralizujące kwaśne złogi wokół trzustki
- Wpływa na poprawę wskaźników: stężenie glukozy we krwi i hemoglobiny glikowanej
- Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym chroni trzustkowe komórki beta przed wolnymi rodnikami

Jonizatory aQuator to:

- Idealne parametry wody jonizowanej **3,0 - 11 PH; ORP do -750**
- Aktywny wodór: **0,9 - 1,3 ppm**
- Jedyne na świecie jonizatory z opatentowaną produkcją **wody srebrnej**
- Proste w obsłudze, polskie menu
- Pełna gwarancja 24 msc door to door
- Certyfikaty: CE, RoHS, ISO-9001, PZH



Poznaj także inne modele...





PRODUKT Z ATESTEM

BPA free

30 dni na zwrot kup i testuj

www.DomoweZrodloZdrowia.pl **info@domowezrodlozdrowia.pl** **infolinia: 729 960 020**

eprasa.pl 508f9a69ba

Lunch lub obiad
Faza 2

Pizza z kozim serem i pepperoni

Przepis na 8 kawałków (1 porcja to 1 kawałek)
Kto powiedział, że osobom na diecie niskowęglowodanowej nie wolno jeść pizzy? Nie wierz w to! Gdy spróbujesz dietetycznej wersji tej potrawy, zapomnisz o zamawianiu jej z pizzerii!

Składniki ciasta:
1,5 szklanki startego sera mozzarella z pełnotłustego mleka
60 ml pełnotłustego serka śmietankowego
1,5 szklanki mąki migdałowej
1 duże jajko
1 łyżeczka wyciśniętego czosnku

Dodatki:
1/2 szklanki sosu do pizzy (bez dodatku cukru)
1 szklanka sera mozzarella z pełnotłustego mleka
30 cienkich plasterków pepperoni (60-90 g)
1/2 szklanki pokruszonego sera koziego
2 łyżki stołowe startego sera parmezan

Przygotowanie:
1. Kratkę kuchenną umieść na dnie piekarnika i rozgrzej go do 220°C. Z pergaminu do pieczenia wytnij 2 kawałki równej wielkości i odstaw je na bok.
2. Połącz 1,5 szklanki startej mozzarelli z serkiem śmietankowym w rondlu i postaw go na małym ogniu. Mieszaj, aż sery się połączą i nabiorą gładkiej konsystencji. Zdejmij z ognia, aby nieco ostygły, po czym przenieś do robota kuchennego.
3. Do masy serowej dodaj mąkę migdałową oraz całe jajko i miksuj pulsacyjnie, aż uformuje się ciasto (zajmie Ci to mniej więcej 2 min).
4. Wyjmij ciasto z robota kuchennego i przenieś je na pergamin. Przykryj je drugim kawałkiem pergaminu i rozwałkuj w kształt prostokąta wielkości mniej więcej połowy kawałka pergaminu, tj. na grubość ok. 0,5 cm.
5. Zdejmij z wierzchu pergamin i przenieś jego dolną warstwę wraz z ciastem na blachę do pieczenia.
6. Za pomocą widelca zrób dziury na powierzchni całego ciasta i równomiernie rozprowadź na nim świeżo wyciśnięty czosnek.
7. Blachę wsadź do rozgrzanego wcześniej piekarnika. Piecz przez ok. 9 min lub do momentu, aż ciasto nabierze złotego koloru.
8. Na cieście rozsmaruj równomiernie sos do pizzy i posyp 1 szklanką mozzarelli. Na wierzchu ułóż pepperoni i pokruszony kozi ser. Na koniec posyp parmezanem.
9. Piecz przez 10-15 min, aż ser się stopi i uformują się na nim bańki. Wyjmij pizzę z piekarnika i poczekaj, aż ostygnie.



Przekąski
Faza 1

Nachosy z domowym guacamole

Przepis na 4 porcje
Te niskowęglowodanowe chipsy z tortilli powstają z mąki migdałowej oraz siemienia lnianego. Taka pyszna, chrupiąca przekąska świetnie idzie w parze ze świeżo przyrządzonym guacamole.

Składniki:
3/4 szklanki mąki migdałowej
1/4 szklanki startego siemienia lnianego
1 białko z dużego jajka
1/4 łyżeczki soli morskiej
1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
oliwa z oliwek

Składniki guacamole:
2 duże, dojrzałe awokado bez pestek
Sok z 1 limonki
1/4 szklanki grubo posiekanej, świeżej kolendry
1/2 łyżeczki soli morskiej
1/4 łyżeczki czosnku w proszku

Przygotowanie:
1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Utnij 2 kawałki pergaminu do pieczenia, wielkości blachy, i odłóż je na bok.
2. Mąkę migdałową, siemię lniane, białko jajka, sól i proszek do pieczenia przenieś do miski robota kuchennego i miksuj pulsacyjnie, aż połączą się w jednolitą masę.
3. Przenieś masę na jeden z kawałków pergaminu, a jej wierzch przykryj drugim kawałkiem. Rozwałkuj na duży okrąg o takiej średnicy, by mieścił się na blasze. Tak powstały placek powinien być bardzo cienki.
4. Przykryty z obu stron pergaminem placek wsuń na blachę do pieczenia, po czym ostrożnie zdejmij górną warstwę pergaminu. Za pomocą noża do pizzy pokrój ciasto na kwadraciki po 5 cm, a następnie każdy z nich przekrój po przekątnej na 2 trójkąciki.
5. Skrop nachosy z wierzchu oliwą z oliwek i piecz je przez 12-15 min lub do momentu, aż staną się złote.
6. W międzyczasie przenieś miąższ dojrzałych awokado do dużej miski. Dodaj sok z limonki, kolendrę, sól i czosnek w proszku. Ugnieć wszystko widelcem, aż składniki się połączą. Spróbuj i dodaj więcej soli, jeśli potrzeba.
7. Podawaj od razu po przyrządzeniu albo rozdziel nachosy i guacamole do 4 oddzielnych pojemników, przygotowując sobie w ten sposób przekąski na cały tydzień.

eprasa.pl 508f9a69ba

Przekąski
Faza 2

Babeczki z masła orzechowego

Przepis na 6 sztuk
(1 porcja to 1 babeczka)
Przyrządzone według tego przepisu pyszne babeczki nie zawierają cukru, choć mają grubą warstwę puszystego masła orzechowego! A do tego są banalnie proste w przygotowaniu.

Składniki:
1/3 szklanki kakao w proszku
1/2 szklanki stopionego oleju kokosowego
2 łyżki stołowe erytrytolu w granulkach
1/4 łyżeczki ekstraktu z wanilii
6 łyżek stołowych niesłodzonego, naturalnego masła z orzechów ziemnych
sól morska gruboziarnista do przybrania (opcjonalnie)

Przygotowanie:
1. Blachę na 6 muffinów wyłóż papierkami do babeczek.
2. Wymieszaj kakao, olej kokosowy, erytrytol i ekstrakt z wanilii w niewielkiej misce. Za pomocą łyżki stołowej wybierz okrągłą porcję masy i przenieś do każdego papierka.
3. Wstaw blachę do zamrażalnika i pozostaw na co najmniej 5 min, żeby masa się zestaliła.
4. Za pomocą łyżki stołowej nałóż porcję masła orzechowego na każdą babeczkę, rozsmarowując równomiernie. Na wierzchu dodaj kolejną łyżkę masy kakaowej.
5. Wstaw babeczki na kolejne 5 min do zamrażalnika. Na wierzch każdej sypnij sól morską (opcjonalnie). Podawaj bezpośrednio po przyrządzeniu lub przenieś do pojemnika i wstaw do lodówki, gdzie możesz przechowywać babeczki do tygodnia.

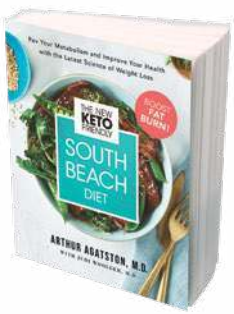


Jak obliczyć węglowodany netto

Aby określić wartość węglowodanów netto, należy odjąć gramy błonnika oraz alkoholu cukrowego (konkretnie erytrytolu) od łącznej liczby węglowodanów. Dla przykładu, jeżeli posiłek zawiera 14 g węglowodanów na porcję, ale 5 g pochodzi z błonnika, a 4 g z erytrytolu, da to nam 5 g węglowodanów netto na porcję.

Łączna wartość węglowodanów: 14 g
Błonnik: 5 g
Erytrytol: 4 g
Węglowodany netto: 5 g

Uwaga: odjęcie łącznej liczby gramów alkoholu cukrowego dotyczy wyłącznie erytrytolu. Jeśli chodzi o inne alkohole cukrowe, takie jak malitol, sorbitol czy ksylitol, nie powstały jeszcze standardowe wytyczne, według których oblicza się węglowodany netto. Jednak eksperci z Ośrodka Edukacji nt. Cukrzycy przy Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco sugerują, że połowa wartości węglowodanów w tych alkoholach cukrowych może zostać odjęta od całkowitej liczby węglowodanów. W powyższym przykładzie, gdy posiłek zawiera 14 g węglowodanów łącznie, w tym 5 g to błonnik, a 4 g to np. malitol, węglowodany netto wyniosą 7 g.



Fragment książki Arthura Agatstona pt. „The New Keto-Friendly South -Beach Diet" (Nowa keto-dieta South Beach; brak publikacji w Polsce).

REKLAMA

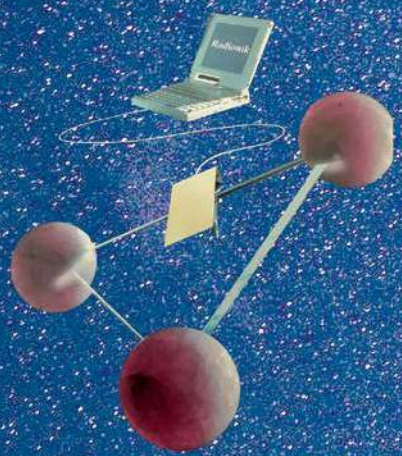
CENTRUM UZDRAWIANIA
DREZDENKO C.U.D
mgr Anna Schulz
DYPLOMOWANA
BIOENERGOTERAPEUTKA



zaprasza
na skorzystanie
z terapii
na odległość
urządzeniem
radiolnicznym
QUANTEC

QUANTEC działa skutecznie, nieinwazyjnie
i bez skutków ubocznych na:

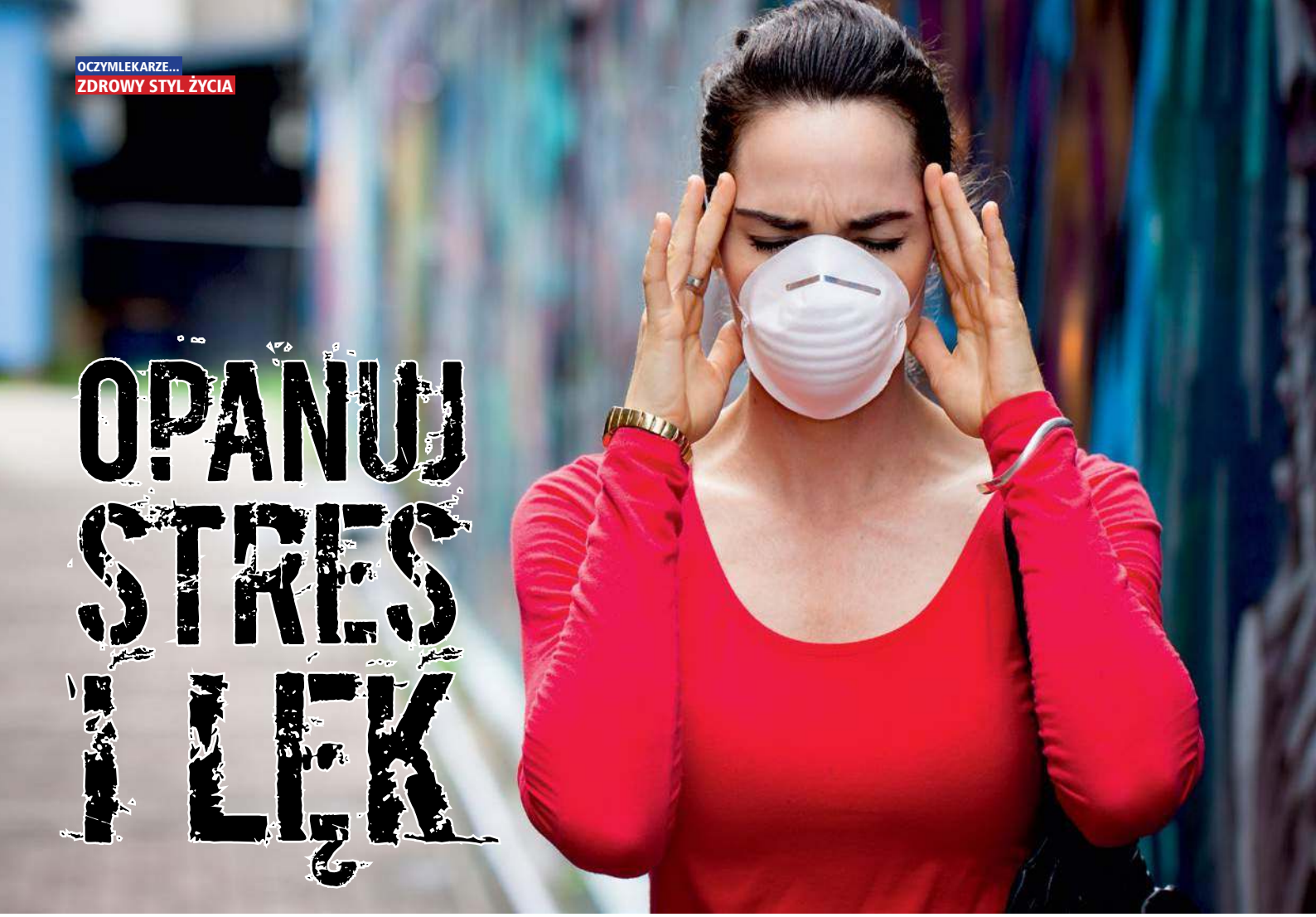
* alergie * fibromialgię * depresję * migreny
* zaburzenia jelitowe * hemoroidy
* schorzenia oczu i wzrok * choroby układu krążenia * pomoc w likwidowaniu uzależnień (słodycze) * terapie relacji partnerskich
* wspomaganie chorych na choroby nowotworowe i wiele innych



Ponadto polecam terapie na odległość:
* bioenergoterapia
* oczyszczanie emocji i dolegliwości oraz energetyzowanie wahadełkiem wg abp. Bolesława Pylaka
* usuwanie traum i nieustającej żałoby
* pomoc w zmniejszaniu i usuwaniu szumów usznych

Szczegółowe informacje:
www.cud-quantec.pl
Kontakt telefoniczny:
50 666 50 13
+ 48 95 748 63 40

eprasa.pl 508f9a69ba



OPANUJ STRES I LĘK

Niepokój o bliskich, poczucie zagrożenia ekonomicznego, izolacja i strach przed nieznanym, w mniejszym lub większym stopniu dotknęły każdego z nas. Już dziś mówi się, że po pandemii koronawirusa nastąpi wzrost zapadalności na zaburzenia psychiczne na tle przewlekłego stresu. Jednak są sposoby, by nie dać się zwariować.

Globalna zaraza uświadomiła nam kruchość naszego świata i nas samych. Jeden maleńki wirus zamroził Ziemię. Nastała epoka lęku. Boimy się o zdrowie, życie, pracę, przyszłość. Boimy się drugiego człowieka, bo a nuż jest bezobjawowym nosicielem śmierci? Boimy się, bo nasze życie po ustąpieniu pandemii nie będzie już takie samo.

Co gorsza nasz strach się udziela. Jak twierdzą amerykańscy badacze – inni ludzie z łatwością potrafią go wyczuć. Na dowód przeprowadzili eksperyment, w którym osobom oglądającym horror lub komedię wciskali pod pachę szmatki. Następnie dawali je do powąchania innym uczestnikom badania. Ci zaś bez pudła wskazywali tkaniny, na których odcisnął się zapach strachu.

Koszty psychiczne

Z przeprowadzonego w lutym tego roku (czyli podczas pandemii) badania ankietowego, którym objęto ponad 7 tys. osób, wynika że u ponad 35% Chińczyków występował wtedy uogólniony lęk, u ponad 20% symptomy depresji, a u ponad 18% zaburzenia snu. Grupami najbardziej narażonymi na wystąpienie zaburzeń psychicznych w czasie pandemii byli ludzie poniżej 35. r.ż., osoby, które za dużo uwagi poświęcają pandemii (myślą o niej co najmniej 3 godz. dziennie), a także pracownicy służby zdrowia[1].

Rzecz jasna pandemia odciska swoje piętno nie tylko na psychice mieszkańców Państwa Środka. Ankiety przeprowadzone w Polsce wskazują, że odbiła się na rytmie naszych dni – dla 47% respondentów życie w ostatnich miesiącach stało się bardziej stresujące, a dla co 3. bardziej chaotyczne. Na obniżenie nastroju narzekała ponad połowa ankietowanych.

Konieczność izolacji od świata zewnętrznego oraz przeorganizowania życia to kolejne z czynników, które indukowały stres.

Zdaniem psychiatrów ich pokłosiem mogą stać się schorzenia związane w dużym stopniu z przewlekłym stresem, niepokojem i stanem osamotnienia, a zatem zaburzenia lękowe oraz

eprasa.pl 508f9a69ba

depresja. Problemem może też stać się częstsze sięganie po alkohol i inne substancje psychoaktywne w celu doraźnego radzenia sobie z pogorszeniem stanu psychicznego. W dłuższym okresie może to prowadzić do zwiększenia częstości rozwoju uzależnień.

Uwaga! Stan zapalny!

To nie wszystko, nowe doniesienia naukowe sugerują związek społecznej izolacji ze zwiększonym stężeniem białek ostrej fazy we krwi: białka C-reaktywnego i fibrynogenu[2]. Wzrost poziomu markerów stanu zapalnego jest naturalną odpowiedzią organizmu człowieka na zakażenie czy urazy, która ma na celu mobilizację i przetrwanie w stanie zagrożenia. Jednym z proponowanych przez naukowców wyjaśnień tego zjawiska u osób pozbawionych możliwości kontaktów z innymi ludźmi jest mechanizm ewolucyjny. Pozostawanie częścią dużej społeczności daje poczucie większego bezpieczeństwa, gdyż ogranicza ryzyko poważnego urazu lub śmierci w wyniku zagrożenia ze strony potencjalnego drapieżnika. Samotna jednostka jest dla drapieżnika łatwiejszym celem, a w razie wypadku nie otrzyma szybkiej pomocy.

U osoby pozostającej w izolacji może zatem rozwijać się, typowa dla odpowiedzi na stres, zwiększona aktywacja układu współczulnego i osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej, czego skutkiem jest podniesienie poziomu markerów stanu zapalnego. Organizm dostosowuje się w ten sposób do zwiększonego ryzyka doznania urazów, by zwiększyć prawdopodobieństwo przetrwania w niekorzystnych okolicznościach. Tymczasem u osób będących w kontakcie z innymi ludźmi nie ma takiej potrzeby i poziomy białek ostrej fazy są u nich niższe. Długotrwale utrzymujący się stan zapalny nie jest jednak korzystny dla zdrowia i może prowadzić do większego ryzyka rozwoju takich schorzeń jak choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, zaburzenia funkcji poznawczych czy depresja.

Dlatego bardzo istotne jest, by, pomimo ograniczeń związanych ze stanem epidemii, starać się obecnie utrzymać bezpieczny kontakt telefoniczny czy internetowy z innymi osobami, zwłaszcza tymi, które mieszkają w pojedynkę lub

> U osoby pozostającej w izolacji może rozwijać się, typowa dla odpowiedzi na stres, zwiększona aktywacja układu współczulnego i osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej, czego skutkiem jest podniesienie poziomu markerów stanu zapalnego

zostały poddane kwarantannie. W ten sposób dbamy także o siebie samych[3].

Zadbaj o... nerki

Medycyna chińska mózg i rdzeń kręgowy podporządkowuje elementowi nerek. Zatem to właśnie od sprawności tych organów zależy nasza zdolność koncentracji i praca systemu nerwowego. Zdaniem naszej naturoterapeutki Joanny Brejeckiej-Pamungkas dolegliwości związane z układem nerwowym mogą wynikać z niedoborów minerałów, witamin z grupy B oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Ponadto stresowi sprzyja również przestymulowanie układu nerwowego przez nadmiar niebieskiego światła pochodzącego z komputerów, telefonów i tabletów[4].

Medycyna zachodnia zauważyła ostatnio, że w nerkach kumuluje się sporo koenzymu Q10. Wynika to najpewniej z ich bogatego zapotrzebowania na energię. Związek ten jest bowiem elementem łańcucha oddechowego w mitochondriach, niezbędnym do wytwarzania przez komórkę ATP, a ponadto chroni błony komórkowe przed uszkodzeniem (peroksydacją). Gdy nerki szwankują, dochodzi do zmian metabolizmu, które rozregulowują ważne procesy energetyczne (i generują reakcje zapalne). By zapobiec temu scenariuszowi, warto przyjmować suplementy koenzymu Q10. Tym bardziej że, jak pokazują inne badania, chronią nas one również przed miażdżycą oraz starzeniem się[5].

Nerki doskonale wzmocni też pierzga, która przy okazji odżywi organizm i wpłynie stabilizująco na gospodarkę hormonalną oraz nastrój.

Zarządzaj stresem efektywnie

Strategii radzenia sobie ze stresem jest wiele. W obliczu pandemii warto zarazić się strachem (to wyostrza czujność), jednak nie wolno dać mu się zdominować. Przed tym chroni grupa. Jak wykazała Ewelina Knapska, biolog z Pracowni Neurobiologii Emocji Instytutu Biologii Doświadczalnej im. Nenckiego, gdy sytuacja staje się choć trochę znana, bycie w towarzystwie może osłabiać strach i niepokój.

Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by ograniczyć docierający do nas strumień newsów o koronawirusie. W sytuacji zagrożenia zrozumiałą strategią jest poszukiwanie informacji. Wiedza pozwala na lepsze przygotowanie się na trudną sytuację. Niemniej jednak nadmiar stresujących informacji zaczyna nas obciążać, to zaś powoduje dyskomfort i niepokój. Jeśli zauważasz u siebie takie przeciążenie, ustal sobie określoną godzinę na przeglądanie doniesień prasowych i nie przekraczaj limitu czasu. Spróbuj też ograniczyć się do danych z wiarygodnych źródeł. Chcąc pogłębić informacje, sięgaj do źródeł naukowych lub popularnonaukowych. Pamiętaj, że od aktualnej liczby ofiar dla Ciebie ważniejsza jest informacja na temat sposobów pozwalających na zmniejszenie ryzyka infekcji. W ten sposób realnie zwiększysz własne bezpieczeństwo, co będzie korzystne również dla Twojego zdrowia psychicznego, bo będziesz mieć przekonanie, że zrobiłeś wszystko, co możliwe, by mieć ryzyko pod kontrolą.

Spróbuj zachować codzienną rutynę

Stałe pory konkretnych czynności przywracają ład i harmonię. Jeśli epidemia wymusiła reorganizację Twojego dnia pracy, spróbuj go usystematyzować i trzymaj się nowej struktury. Ważne jest ustalenie godzin pobudki i nocnego odpoczynku oraz posiłków. Jeśli pracujesz zdalnie, pościel łóżko i przebierz się do pracy w inny strój. Uwzględnij też w swoim grafiku czas wolny – jest niezbędny do regeneracji.

eprasa.pl 508f9a69ba



> Warto czerpać z doświadczenia tych, którzy przetrwali epidemię SARS i wirusa Ebola. A oni radzą: przekujcie strach w empatię.

Dbaj o swoje zdrowie Pamiętaj o zbilansowanych posiłkach, praktykuj medytację, korzystaj z technik rozluźniających. Należą do nich np. ćwiczenia oddechowe. Głęboki oddech pozwala na przejęcie kontroli nad lękiem. Pod wpływem napięcia władzę nad ciałem przejmuje współczulny układ nerwowy. Natomiast gdy zaczynamy wolno i miarowo oddychać, uaktywnia się nerw błędny, który kontroluje przywspółczulny układ nerwowy. To zaś pozwala na wyregulowanie pracy obu układów i powrót do równowagi. Aby ułatwić koncentrację, zamknij oczy i wykonuj naprzemiennie wdech i wydech. Wciągaj przy tym powietrze nosem, a wypuszczaj ustami. Taki trening powinien zająć ok. 5 min. Możesz też złożyć usta jak do gwizdania i licząc do 2, wziąć wdech nosem. Teraz wypuść powietrze przez złożone usta, licząc do 4. Rób to powoli i nie forsuj wydechu. Powtórz 5 razy.

Inną metodą, wskazaną dla wszystkich pracujących przy komputerach, jest rozluźnianie mięśni karku i szyi. Można je wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Staraj się tak prowadzić ruch szyi, aby odwzorować nim kształt ósemki. Powtórz 10 razy na każdą stronę. Jeśli wykonasz dobrze to ćwiczenie, już w jego trakcie będziesz wyraźnie czuć rozciąganie mięśni szyi i karku, co ułatwia oddychanie.

Skuteczną techniką relaksacyjną jest także wizualizacja. Polega ona na przyjęciu wygodnej pozycji i wyobrażaniu sobie miejsc, w których chcielibyśmy się znaleźć w danym momencie. Można ją połączyć ze słuchaniem ulubionej i relaksującej muzyki.

Z kolei trening opracowany przez psychiatrę Edmunda Jacobsona polega na zmniejszaniu napięcia mięśniowego, co wpływa korzystnie na układ nerwowy. Należy napinać i rozluźniać określone grupy mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez ok. 5 s, a następnie z wydechem rozluźniasz. Robisz krótką przerwę. Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczniesz napinać jako pierwsze, możesz rozpocząć np. od rąk, głowy, pleców, brzucha, albo od stóp, a następnie przesuwać się w górę ciała. Każdą partię mięśni możesz napinać 2 lub 3 razy, pamiętaj jednak, aby robić krótkie przerwy. Trening najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu.

Podejmuj przyjemne aktywności, czy są to ćwiczenia, czy gry planszowe, aromatyczna kąpiel, słuchanie muzyki, czy chwila czułości z psem lub kotem. Znajdź czas, by trochę się porozpieszczać. Takie działania pobudzają aktywność układu parasympatycznego i tym samym wpływają na wyciszenie oraz hamowanie układu współczulnego. W ten sposób dochodzi do przerwania sytuacji ciągłego stresu.

Zajmij się rzeczami, które odkładałeś na później – czytaniem, porządkowaniem, sprzątaniem, drobnymi naprawami, nadrabianiem zaległości filmowych lub podjęciem hobby, które porzuciłeś. Jeśli masz własny ogródek lub taras, staraj się spędzać na nim przynajmniej niewielką część dnia. W ten sposób odzyskasz poczucie kontroli i sprawstwa, a przy okazji zmniejszysz stres związany z kumulacją leżących odłogiem spraw.

Trzymaj bliskich blisko Pandemia, która wymusiła na nas izolację, w radykalny sposób unaoczniła nam, jak bardzo potrzebujemy ludzi na każdym poziomie, emocjonalnym, fizycznym i ekonomicznym. Bliskość z innymi to coś, czego najbardziej na świecie potrzebujemy. Dlatego bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi, korzystając ze wszystkich dostępnych metod – telefonicznie, mailowo, za pośrednictwem różnego typu komunikatorów. Nie izoluj się i aktywnie szukaj wsparcia wśród innych. Badania pokazują, że w obliczu zagrożenia życia osoby, które potrafią korzystać ze wsparcia innych, wychodzą do ludzi, umieją zwierzać się, znacznie krócej wykazują objawy stresu pourazowego.

Pomagaj! Warto czerpać z doświadczenia tych, którzy przetrwali epidemię SARS i wirusa Ebola. A oni radzą: przekujcie strach w empatię[6]. Gdy zaczynamy działać wspólnie, pojawia się poczucie wpływu i obniżają niepokój i lęk. Jednym z przejawów takiej strategii była inicjatywa sąsiedzka, polegająca na robieniu zakupów starszym i chorym osobom, które należą do grup podwyższonego ryzyka w czasie izolacji. Seniorzy przestawali być osamotnieni, a pomagający obniżali swoje poczucie bezradności i frustracji.

BIBLIOGRAFIA

1. Psychiatry Res. 2020 Apr 12 : 112954
2. Elsevier Neuroscience & Biobehavioral Reviews Volume 112, May 2020, Pages 519-541
3. https://tinyurl.com/y93obr4z
4. Brejecka-Pamungkas J. „Naturalnie zdrowe dziecko. Proste sposoby na dolegliwości wieku dziecięcego", Oficyna 4eM, Warszawa 2019
5. Curr Pharm Des. 2018 Nov 11
6. Lancet Psychiatry 2020 https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-01;

eprasa.pl 508f9a69ba

Mocne serce, witalność i energia!

mitopharma®
MITOCHONDRIALNE WSPARCIE W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

Quinomit Q10 fluid Dr Enzmann - unikalna, płynna formuła koenzymu Q10 (ubichinol) o maksymalnej czystości 99,8%

- wchłanianie bezpośrednio przez śluzówkę jamy ustnej
- natychmiastowe przyswajanie oraz całkowite wykorzystanie koenzymu Q10 przez organizm
- opatentowana receptura dr. Enzmanna - najbardziej zaawansowany naukowo i technologicznie koenzym Q10

Najlepszy wybór dla **Twojego serca**

50 LAT

50 lat badań naukowych

Działanie na poziomie mitochondrialnym

DE

Made in Germany Dr. Enzmann



Wejdź na
mito-pharma.pl

+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

mse Dr. Enzmann

eprasa.pl 508f9a69ba

NA SPOKOJNIE

Jeśli chcesz mieć więcej energii, wyłącz się, wycisz umysł i skup się na powolnym, odbudowującym ruchu – radzi Charlotte Watts

W e współczesnym świecie zewsząd bombardują nas informacje, nieprzerwanie stymulując i przeciążając nasz umysł. Łatwo przeoczyć, ile energii zabiera nam ciągłe wpatrywanie się w ekrany, czytanie, przewijanie wiadomości i słuchanie.

Odpoczynek i regeneracja mają więc kluczowe znaczenie. Wchodzenie w stan regeneracji oraz wykonywanie ruchów pozwalających na pełne zaangażowanie oddechu i prawdziwe odzyskanie energii zapewniają korzyści zarówno dla ciała, jak i umysłu.

eprasa.pl 508f9a69ba

Stany energetyczne organizmu

Układ nerwowy to skomplikowana sieć nerwów biegnących od mózgu aż do kończyn, która koordynuje aktywność organizmu i informacje zmysłowe.

Współczulny układ nerwowy bierze udział w stanach bardziej aktywnych i wydzielających energię. Budzi on reakcję stresową (walki lub ucieczki), podczas której dochodzi do błyskawicznego uwolnienia hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu. Jednocześnie krew zostaje skierowana ze skóry do mięśni, mózgu i serca, przygotowując organizm na szybkie, zdecydowane ruchy obejmujące całe ciało, chroniące nas lub innych przed potencjalnym zagrożeniem.

Wielu ludzi wchodzi w ten stan na czas ćwiczeń fizycznych, co ułatwia wyzwolenie siły, przyspiesza reakcje i wzmacnia ciało. Ale jeżeli wykonujemy wyłącznie takie ćwiczenia, tkanki mogą ulec przez to osłabieniu, co z kolei napnie mięśnie i powięzi, prowadząc być może do kontuzji.

Pozostawanie w stanie ciągłego napięcia może wywołać też poczucie wypalenia i przemęczenia oraz sprzyja uzależnieniom i huśtawkom nastroju.

Przeciwna sytuacja to odpoczynek, który aktywowany jest przez przywspółczulny układ nerwowy. W tym stanie wszystkie układy organizmu spowalniają swoją aktywność, a odruchy mające za zadanie pobudzić nas do działania (np. spięte barki, zaciśnięta żuchwa czy przyspieszony oddech) mają szansę ustąpić.

W przypadku przewlekłego stresu czy traumy takie odpuszczanie, czy nawet samo wyczucie, gdzie w ciele skumulowały się napięcia, bywa trudne. Z tego powodu wiele osób zamyka się w schematach ciała, które zużywają energię.

Podobnie sprawa ma się z układem odpornościowym. Stan zapalny to odpowiedź ochronna organizmu, będąca częścią reakcji stresowej, która zużywa o wiele więcej energii, niż gdy znajdujemy się w sytuacji relaksu i odpoczynku.

Zużywający energię stan zapalny często występuje u osób chronicznie przemęczonych – w ich umysłach odbywa się gonitwa niespokojnych myśli, a one same są w ciągłym stanie nadmiernej czujności, a jednocześnie czują się i wyglądają na wyczerpane.

Energia dzięki uważnym ruchom

Ćwiczenia przedstawione na kolejnych stronach należy wykonywać powoli i z uwagą, co da ujście napięciom oraz pomoże oszczędzać energię i wykorzystywać ją w bardziej efektywny sposób.

Podczas badań wielokrotnie okazywało się, że tego typu ćwiczenia, zakorzenione w jodze i chi kung, wspomagają mechanizmy uspokajające organizm, za które odpowiada przywspółczulny układ nerwowy[1]. Ma to miejsce po części poprzez oddech, ale też dzięki pielęgnowaniu w sobie świadomości ciała – relacja z własnym wnętrzem pomaga rozluźnić się, zamiast pozostawać w stanie ciągłego napięcia.

Nierzadko zdarza się, że nasz poziom energii oraz nastroju waha się między niskim a wysokim, a wówczas trzeba odnaleźć „złoty środek". Jeżeli jesteśmy w stanie rozpoznać, że nasze zasoby się wyczerpują i czas je uzupełnić, mamy szansę dostosować trening tak, by dawał nam wsparcie i odbudowę.

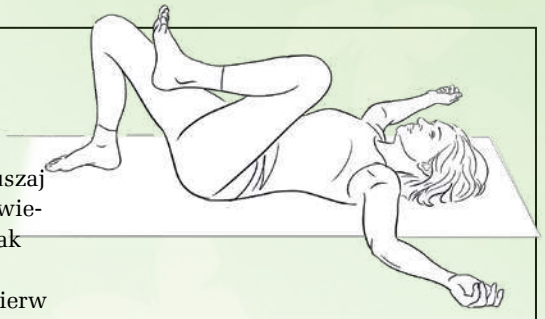
BIBLIOGRAFIA

1 Health Psychol Rev, 2015; 9: 379–96

> Stany regeneracyjne i wykonywanie ruchów pozwalających na rzeczywiste odzyskanie energii dają korzyści zarówno dla ciała, jak i umysłu

eprasa.pl 508f9a69ba

Proste ruchy stawów



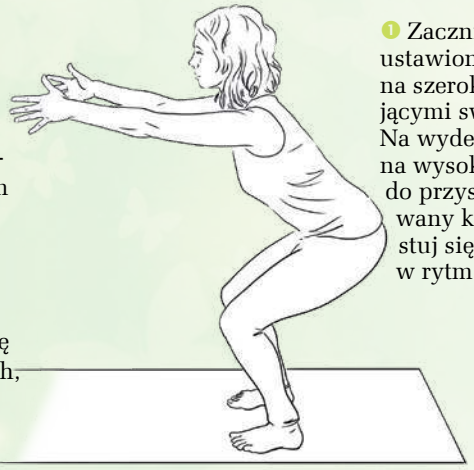
Wykonywanie tych ruchów przed treningiem, po pracy lub przed pójściem spać pozwoli uwolnić napięcia skumulowane w stawach, które zaburzają proces odbudowy i oszczędzania energii.

Można wykonywać je w różnych pozycjach (np. na leżąco, siedząc na krześle lub w siadzie skrzyżnym), aby na różny sposób poczuć oddziaływanie grawitacji.

Zwolnij, by zmysły swobodnie przyjmowały doświadczenia, bez analizowania i rozkładania ich na czynniki pierwsze. Poruszaj się wyłącznie w takim zakresie, jaki jest dla ciała komfortowy.

- Otwórz i złóż dłonie, aby rozruszać wszystkie znajdujące się w nich stawy.
- Złóż dłonie w pięści i obracaj je wokół nadgarstków, najpierw w jedną stronę, potem w drugą.
- Wyciągnij ręce swobodnie na boki, dłońmi do góry, po czym przywiedź dłonie do barków i z powrotem, angażując łokcie.
- Utrzymując kostki bez ruchu, poruszaj palcami u stóp, maksymalnie je otwierając, po czym próbuj wyginać je jak najdalej w górę i w dół.
- Zataczaj pełne koła kostkami, najpierw w jedną, potem w drugą stronę.
- Celuj palcami obu stóp w podłogę, a potem w sufit, a następnie na przemian, by zwiększyć koncentrację. Gdy celujesz w podłogę, ściskaj palce razem, a celując w sufit, rozcapierz je.
- Leżąc na plecach z ugiętymi kolanami lub siedząc na krześle, przyciągnij jedno kolano do klatki piersiowej i poruszaj stopą w górę i w dół, angażując kolano. Potem zmień nogę. Poczuj, jak ruch rozchodzi się równomiernie po wewnętrznej i zewnętrznej stronie kolana, co wspomaga naturalny zakres ruchu.
- Leżąc na ziemi z ugiętymi kolanami lub siedząc na krześle, podnieś jedną nogę i obracaj stawem kolanowym. Potem zmień nogę.
- Poruszaj żuchwą na boki oraz w koło, by uwolnić skumulowane tam napięcia i nawyki mimiczne. Zwróć uwagę, czy ból doprowadził wcześniej do ciągłego grymasu twarzy lub zaciśniętych zębów. Możesz nawet imitować takie przyzwyczajenie do przesady, by wskazać mięśniom, w którym miejscu się zaciskały i gdzie powinny odpuścić.

Sekwencja energetyzująca



Pozycje na stojąco mogą zapewnić fizyczne „zakorzenienie" w podłodze, dające stopom poczucie stabilności i jedności z podłożem, kreując jednocześnie energię, która nie czerpie z umysłu ani ciała. W tej sekwencji schodzi się na ziemię etapami, aż do odbudowujących, medytacyjnych pozycji, które usprawniają przemianę z bardziej aktywnego do bardziej odbiorczego stanu.

Zwróć uwagę, kiedy poczucie energii rośnie i oddychaj, nie robiąc niczego na siłę. W pełni wypuszczaj powietrze z płuc, by uwolnić napięcia i całkowicie się zrelaksować, gdy tylko to możliwe. Nie musisz zaciskać żuchwy, aby utrzymać daną pozycję, a ramiona możesz unieść w górę z brzucha, a nie przez napięcie barków, szyi i klatki piersiowej.

Nie spiesząc się między pozycjami, stań na stopach na szerokość bioder i skup się na swoim wnętrzu i oddechu.

❶ Zacznij na stojąco, ze stopami ustawionymi równolegle do siebie na szerokość bioder, z rękami zwisającymi swobodnie wzdłuż tułowia. Na wydechu unieś ramiona do przodu na wysokość barków i opuść pośladki do przysiadu, zachowując wyprostowany kręgosłup. Na wdechu wyprostuj się z powrotem. Kontynuuj ruch w rytm oddechu.



❷ W pozycji stojącej skup wzrok na jednym punkcie przed sobą, po czym unieś jedną nogę zgiętą w kolanie i zataczaj koła w stawie biodrowym, w górę i na zewnątrz od środka. Pilnuj, by noga stojąca oraz kręgosłup wyciągały się w górę, a żuchwa i oczy pozostawały zrelaksowane. Powtórz na drugą stronę.



❸ Stań na szeroko rozstawionych stopach, obróconych do siebie pod kątem prostym. Ugnij kolana, by tułów znajdował się na wygodnej wysokości. Weź oddech, aby unieść ramiona okrężnym ruchem nad głowę, jednocześnie prostując nogi, po czym na wydechu ugnij nogi z powrotem i spleć dłonie na wysokości serca. Kontynuuj ruch, pozwalając, by barki rozluźniły się wraz z uniesieniem ramion.

eprasa.pl 508f9a69ba

Ziołowa przeciwwirusowa moc



Ostatnio w Azji coraz głośniej mówi się o brodziuszce wiechowatej jako skutecznym orężu w walce z koronawirusem. Jednak to nie wszystko, co *Andrographis paniculata* może nam zaoferować.

SARS-CoV-2 postawił naukowców w stan alarmu. Praca w laboratoriach wre. Wszyscy szukają sposobu, który pozwoliłby nam zwalczyć wirusa i przestać się bać. Wśród badanych związków znalazł się również pozyskany z brodziuszki wiechowatej. Cofnijmy się jednak nieco w czasie…

Siła goryczy

Krzew porastający pobocza i siedliska ruderalne – *Andrographis paniculata* – od wieków znany jest 2 wielkim systemom leczniczym: ajurwedzie i tradycyjnej medycynie chińskiej. Słynie w nich ze swojego charakterystycznego gorzkiego smaku. I to właśnie on stał się przepustką brodziuszki na medyczne salony Azji. Dziś większość z nas omija gorzkie pokarmy szerokim łukiem, tymczasem to błąd. Mało kto wie, że receptory gorzkiego smaku znajdują się nie tylko na języku, ale również w układzie oddechowym – w płucach i oskrzelach. Zawarte w roślinach goryczki pełnią niezwykle istotne funkcje bioaktywne, m.in. stymulują wytwarzanie kwasu żołądkowego, produkcję enzymów i przepływ żółci, aktywują woreczek żółciowy i trzustkę, usprawniając procesy trawienia, regulują produkcję leptyny i greliny. Ponadto działają silnie zasadowo, a zatem odkwaszają organizm, wspierają detoksykację wątroby, działają przeciwpasożytniczo i osłabiają łaknienie cukru. Wzmacniają też najważniejsze bariery immunologiczne – błony śluzowe żołądka i jelit. Poza układem trawiennym korzystnie oddziałują na układ oddechowy, krążenia, moczowy i narządu ruchu.

To właśnie z tego powodu hinduscy i chińscy medycy przepisywali *Andrographis paniculata* jako środek przeciwzapalny i antybakteryjny w przeziębieniach i infekcjach górnych dróg oddechowych, a także dla wzmocnienia odporności i pobudzenia trawienia. Na Wschodzie do dziś zioło stosuje się w malarii, zapaleniu żołądka i jelit, cukrzycy, schorzeniach dróg żółciowych, ropniach oraz owrzodzeniach jamy ustnej, a nawet jako lek przeciwbólowy i przeciwnowotworowy!

Trudno się więc dziwić, że w końcu o brodziuszkę wiechowatą upomniała się medycyna zachodnia (dziś w bazach medycznych jest dostępnych ponad 1 700 badań nad jej właściwościami).

eprasa.pl 508f9a69ba

Gdy uczeni wzięli ją pod lupę, doszli do wniosku, że jej podstawowymi aktywnymi składnikami są andrografolidy.

Związki te znaczone radioaktywnie po 48 godz. od podania były widoczne wszędzie we wnętrznościach.

Dalsze eksperymenty potwierdziły mądrość TMC i ajurwedy.

Stymuluje odporność

Zioło wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu przeciwciał i makrofagów mających istotne znaczenie w walce z zakażeniami. *Andrographis* zawiera również przeciwutleniacze wspierające usuwanie wolnych rodników, których nadmiar może być skutkiem m.in. szkodliwych czynników środowiskowych.

Zaleca się go przy obniżonej odporności, a także w ostrych i przewlekłych infekcjach ze względu na jego przeciwbakteryjne właściwości. Skutecznie hamuje postępy infekcji górnych dróg oddechowych i przyspiesza zdrowienie. Najlepsze efekty przynosi w pierwszej fazie choroby. Zmniejsza wtedy nasilenie negatywnych symptomów, takich jak kaszel, ból głowy, gardła lub ucha, i ułatwia odkrztuszanie.

Dla skóry

Zaognione stany zapalne, egzemy, pokrzywki, a nawet opryszczkę można łagodzić, przemywając chore miejsca gazą nasączoną wyciągiem z brodziuszki lub smarując je maścią z rośliny.

Strażnik fabryki

Andrographis zwiększa przepływ żółci przez wątrobę i wykazuje właściwości hepatoprotekcyjne – chroni komórki narządu przed uszkodzeniem wywołanym przez takie substancje, jak np. czterochlorek węgla, galaktozamina czy paracetamol. Ma też silne działanie przeciwwirusowe, dlatego warto po niego sięgnąć w przypadku zapalenia wątroby, a także wszystkich innych problemów z tym organem, które utrudniają trawienie alkoholu czy tłuszczów.

Właściwości przeciwnowotworowe

Badania sugerują, że substancje aktywne zawarte w liściach brodziuszki wywierają cytotoksyczny wpływ na niektóre linie komórek rakowych, a także mogą zwiększać aktywność limfocytów przeciwko guzom. Co więcej wskazują, że roślina może poprawiać efektywność leków przeciwnowotworowych. Zaobserwowano hamujący wpływ andrografolidów na komórki raka okrężnicy, piersi oraz białaczki, a także w niektórych liniach komórek raka prostaty, glejaka i płuc.

Inne doniesienia wskazują na jej właściwości antyproliferacyjne (ogranicza podziały komórek rakowych).

Warto wiedzieć

Andrographis

- Może oddziaływać na rodzinę indukcyjnych czynników transkrypcyjnych znanych jako Nf-beta. Wpływają one na regulację i produkcję genów prozapalnych, takich jak TNC (czynik martwicy nowotworu). Dzięki temu ma silne działanie przeciwzapalne.
- Działa synergicznie z żeń-szeniem syberyjskim, kurkuminą oraz antybiotykami, takimi jak azytromycyna, streptomycyna, ciprofloksacyna i fosfomycyna.
- Dzięki zawartym w nim goryczkom jest doskonałym środkiem przeciwpasożytniczym.

Ulga dla stawów

Przeprowadzono randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie w celu oceny skuteczności suplementu zawierającego andrografolid w zmniejszaniu bólu u pacjentów z zapalenie kości i stawów kolana. Ponad 100 osobom z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego podawano 300 lub 600 mg preparatu na dobę. Ci, którzy go przyjmowali, wykazywali znaczne zmniejszenie bólu. Również oceny sztywności (WOMAC), funkcji fizycznych i zmęczenia wykazały znaczną poprawę w porównaniu z grupą placebo.

Inne próby udowodniły, że zioło zmniejsza obrzęki związane z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS).

Bicz na krętki

Wiele opracowań naukowych wykazuje, że regularne przyjmowanie *Andrographis paniculata* działa wspomagająco w walce z boreliozą i jej koinfekcjami.

Zgodnie z tym, co twierdzi Stephen Buhner: „*Andrographis* jest chyba najlepszym z podstawowych ziół do stosowania w leczeniu boreliozy. Wykazuje działanie krętkobójcze, wzmacnia odporność, chroni mięsień sercowy, ma działanie przeciwzapalne (pomocny przy stanach zapalnych stawów), przekracza barierę krew-mózg i jest tam aktywny jako środek przeciwko krętkom i jednocześnie uspokajający. Tabletki z brodziuszką wiechowatą chronią i poprawiają funkcjonowanie wątroby; pomagają oczyścić organizm z infekcji".

Buhner wskazuje przy tym na fakt, że zioło redukuje neurologiczne aspekty boreliozy, jest pomocne przy zwalczaniu wielu jej objawów (m.in. bólów głowy, splątania, chronicznego zmęczenia), a także stymuluje odpowiedź immunologiczną na zakażenie.

Co z tym COVID-19?

W maju na łamach *Journal of Biomolecular Structure & Dynamics* hinduscy uczeni opublikowali wyniki badania *in silico*, podczas którego poddali ocenie *Andrographis paniculata* jako potencjalny inhibitor głównej proteazy SARS-COV-2 (Mpro).

Proteazy (inaczej peptydazy, proteinazy) są enzymami, które odgrywają bardzo ważną rolę w każdej żywej komórce: dzielą one długie łańcuchy aminokwasowe (zwane peptydami) na mniejsze części. Przy czym lokalizacja cięcia, którego dokonują, jest niezwykle precyzyjna, ponieważ większość tych enzymów dokonuje go w miejscu występowania specyficznej dla nich sekwencji aminokwasów. Jak to się wiąże z koronawirusem? Otóż proteazy odgrywają istotną rolę w jego replikacji i rozprzestrzenianiu się. Z tego powodu akademicy szukają substancji zdolnych zahamować aktywność proteazy SARS-COV-2. Taki związek nazywa się inhibitorem. Wiele inhibitorów może bezpośrednio wpływać na funkcjonowanie proteaz poprzez wiązanie się z ich miejscem aktywnym, uniemożliwiając w ten sposób wykonanie podziału łańcucha aminokwasów i replikację mikroba.

Naukowcy z Chennai chcieli sprawdzić, czy andrografolid ma takie właściwości. Okazało się, że związek został z powodzeniem zadokowany w miejscu wiązania SARS-CoV-2 Mpro. To odkrycie przybliża nas do wygranej z wirusem, jedna wymaga przeprowadzania dalszych testów biochemicznych i opartych na komórkach.

eprasa.pl 508f9a69ba

ANDROGRAPHIS ParActin®

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi i naturalni z

kenayAG®
SINCE 1991



ANDROGRAPHIS PANICULATA

- wspiera układ odpornościowy i oddechowy
- pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi
- chroni organizm przed czynnikami zewnętrznymi
- wspomaga pracę wątroby
- przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego

Vcaps® Plus

Ekstrakt BIO standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 508f9a69ba



Zrzuć zbędne kilogramy

Początek tego roku zaskoczył wszystkich i przyniósł epidemię, która uziemiła nas w domach na narodowej kwarantannie. Co zrobić, by po tym długim czasie bezruchu wypracować upragnioną sylwetkę?

Brak ruchu spowodowany zamknięciem w domach dał się nam wszystkim we znaki. Wiele osób z niepokojem spogląda na wagę i zastanawia się, jak pozbyć się nadliczbowych kilogramów. Problem ten to sprawa złożona i nie ma uniwersalnej recepty, która pomogłaby nam utrzymać prawidłową masę ciała. Istnieją jednak pewne skuteczne sposoby na to, by wspomóc swój organizm i odzyskać smukłą sylwetkę.

Gotowy plan

Wśród osób pragnących zrzucić zbędne kilogramy popularna stała się dieta ketogeniczna, dzięki której można poradzić sobie nawet z dużą otyłością. Jej główną zasadą jest unikanie węglowodanów i zwiększenie spożywania tłuszczów oraz białka. Zmniejszenie bowiem ilości cukrów w diecie przestawia nasz metabolizm i niezbędną do życia energię zaczynamy wtedy pozyskiwać nie z glukozy, a z kwasów tłuszczowych zmagazynowanych w podskórnej tkance tłuszczowej. Największy spadek masy ciała zauważamy w pierwszych 2-4 tygodniach stosowania diety. Na skutek spalania tłuszczów i pozbycia się nadmiaru wody z organizmu w pierwszym miesiącu można stracić nawet 4,5 kg.

Kolejnym planem dietetycznym pozwalającym na zmniejszenie masy ciała jest dieta śródziemnomorska, w której główny nacisk kładzie się na spożywanie dużej ilości świeżych warzyw i owoców, zdrowych tłuszczów, ryb oraz produktów pełnoziarnistych. Dzięki temu w ciągu roku można zredukować masę ciała o 5-10%.

Kolejną popularną dietą jest znana na całym świecie dieta strażników wagi zakładająca z kolei, że najważniejszym parametrem z punktu widzenia redukcji masy ciała jest liczba spożywanych dziennie kalorii. Przy czym nie jest istotne to, z jakich produktów one pochodzą, chociaż oczywiście autorzy zachęcają do jedzenia pokarmów naturalnych, warzyw i owoców. Spadek masy ciała, jaki można dzięki niej uzyskać, to 0,5-1 kg tygodniowo. Ważnym elementem jest tu także wsparcie innych uczestników programu i wzajemne motywowanie się. A zatem to dobry sposób dla osób, którym trudno samodzielnie utrzymać reżim dietetyczny.

Modne są także wszelkiego rodzaju głodówki i posty, np. przerywany, które w radykalny sposób oczyszczają organizm i przyspieszają pozbywanie się nadmiaru wody. Spadek wagi bywa w tym przypadku spektakularny, niestety ze względów zdrowotnych nie każdy może sobie na taką dietę pozwolić.

Czasami najlepszą opcją zamiast stosowania konkretnego programu dietetycznego jest kierowanie się intuicją i wybieranie świeżych produktów naturalnych, a unikanie dań gotowych, sztucznych barwników i dodatków che-

eprasa.pl 508f9a69ba

micznych do żywności. Potrawy najlepiej przyrządzać samodzielnie w domu, pilnując pór i liczby posiłków. Ten sposób odżywiania nie nakłada reżimu dietetycznego i pozwala na dużą dowolność w komponowaniu menu, a jednocześnie przynosi pożądany rezultat w postaci redukcji masy ciała[1].



Diametralna zmiana

Wszystkie diety mają wspólny mianownik – wykluczają spożywanie cukru, słodyczy, żywności wysokoprzetworzonej i fast-foodów oraz wiążą się z radykalną zmianą trybu życia. Nie wystarczy bowiem sama korekta menu: aby pozbyć się nadliczbowych kilogramów, potrzebny jest nam dodatkowo przyspieszający metabolizm ruch.

O tym, jak mało się ruszamy, świadczy raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), według którego ponad połowa społeczeństwa nie robi więcej niż 5-6 tys. kroków dziennie (choć pożądana jest liczba ponad 10 tys.).

Tymczasem najprostszym sposobem na przyspieszenie metabolizmu są codzienne ćwiczenia. To, czy będzie to pływanie, jogging, jazda na rowerze czy joga, zależy tylko od naszych preferencji, bowiem każdy ruch jest zdrowy. Ważne jednak, by był systematyczny. Dopiero bowiem po 2 tygodniach codziennych ćwiczeń mamy szansę

> „Nie wystarczy sama korekta menu: aby pozbyć się nadliczbowych kilogramów, potrzebny jest przyspieszający metabolizm ruch”

na spalenie ok. 8 tys. kalorii i pozbycie się dzięki temu 1 kg masy ciała[2].

Co się dzieje w naszym organizmie, gdy ćwiczymy? Podczas wysiłku fizycznego przyspiesza praca serca, dzięki czemu więcej krwi niosącej ze sobą substancje odżywcze dociera do mięśni i narządów, które pracują wydajniej. W efekcie metabolizm przyspiesza. Intensywnie kurczące się mięśnie zużywają dużo energii, a to z kolei zmusza komórki do szybszego spalania glukozy. Gdy organizm wykorzysta tę znajdującą się we krwi, sięga po zapasy zmagazynowane w wątrobie, a następnie po kwasy tłuszczowe, które pozyskuje z podskórnej tkanki tłuszczowej – i dzięki temu chudniemy.

Nawet w warunkach kwarantanny powinniśmy wygospodarować chociaż kwadrans na codzienną gimnastykę. Wiele skutecznych, ciekawych i dostosowanych do wieku zestawów ćwiczeń, które można wykonywać w zaciszu domowym, jest dostępnych w Internecie. Pomocne są również aplikacje monitorujące nasze tętno, liczbę kroków i aktywność fizyczną, które informują nas o spalonych kaloriach, przypominają o codziennym treningu i pomagają kontrolować masę ciała[3].

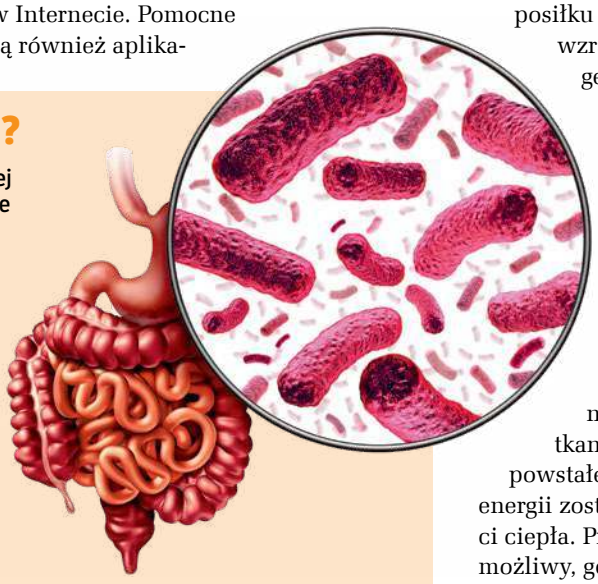
Odchudzające ciepło

Niezależnie od stosowanej diety możemy również dodatkowo podkręcić nieco tempo przemiany materii, zwłaszcza w sytuacji, gdy nie mamy możliwości uprawiania sportów. Wystarczy do codziennego menu włączyć termogeniki. Są to naturalne substancje, które zwiększają wytwarzanie ciepła przez nasz organizm. Znajdziemy je w imbirze (gingerol), chilli (kapsaicyna), pieprzu (piperyna) i cynamonie (olejek cynamonowy). Dostępne są one także w postaci suplementów. Jak działają? Trawienie pokarmów jest procesem, podczas którego oprócz energii magazynowanej w wysokoenergetycznych cząstkach wydziela się także energia cieplna. To właśnie dlatego po każdym posiłku temperatura naszego ciała wzrasta o kilka kresek. Termogeniki pobudzają autonomiczny układ nerwowy i układ hormonalny, w następstwie czego dochodzi do nasilenia procesów wytwarzania energii do poziomu podobnego do intensywnego treningu. Szybko i łatwo dostępnym substratem dla tych przemian są kwasy tłuszczowe, które nasz organizm czerpie z podskórnej tkanki tłuszczowej. Nadmiar powstałej w wyniki ich spalania energii zostaje rozproszony w postaci ciepła. Proces ten nie byłby jednak możliwy, gdyby nie L-karnityna, ponieważ to właśnie ta substancja odpowiada za transport kwasów tłuszczowych do wnętrza mitochondriów, organelli, w których wytwarzana jest energia. Nasz organizm sam wytwarza L-karnitynę, jednak w niewystarczających

Dysbioza przyczyną otyłości?

Okazuje się, że trudności z utrzymaniem szczupłej sylwetki mogą być efektem zaburzenia w składzie mikrobioty jelitowej.

Naukowcy z Instytutu Mikroekologii w Herborn dowiedli, że nieprawidłowa mikroflora zamieszkująca jelito grube może podczas trawienia błonnika odzyskać dodatkowo nawet 200 kcal. Taka ilość potrafi natomiast zaburzyć bilans energetyczny i zahamować spadek masy ciała. Dlatego niemieccy badacze zalecają, aby podczas stosowania diety przyjmować jednocześnie preparaty probiotyczne w celu odbudowania prawidłowej mikrobioty[1]. Należy także uwzględnić produkty bogate w błonnik, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, otręby, owoce jagodowe, banany, biała i czerwona fasola, bób, groch i wiórki kokosowe. Błonnik jest bowiem pokarmem dla fizjologicznej mikrobioty i promuje jej wzrost w jelitach, co jednocześnie stwarza niekorzystne warunki do rozwoju nieprawidłowej mikroflory.



BIBLIOGRAFIA

1. Konferencja naukowa „Mikrobiota 2018”, Instytut Mikroekologii w Warszawie, dr A. Schwiertz, „Kyber Metabolic, nowe narzędzie diagnostyczne w chorobach metabolicznych”.

eprasa.pl 508f9a69ba



ilościach i aż 75% zapotrzebowania na tę substancję musi pokrywać nasza dieta. Dlatego powinny się w niej znaleźć wieprzowina, wołowina, baranina, ryby, mleko i nabiał[4].

Pokarm, który odchudza

Warto sięgnąć po takie składniki pokarmowe, które, regulując działanie poszczególnych układów naszego ciała lub ingerując bezpośrednio w szlaki metaboliczne, wspomagają odchudzanie.

Grzyby Na Dalekim Wschodzie reishi, czyli lakownica lśniąca, od tysiącleci znana jest ze swoich właściwości odchudzających. W 2015 r. temu gatunkowi postanowili przyjrzeć się naukowcy z Uniwersytetu Berlekey w Kalifornii. Przeprowadzili eksperyment na myszach karmionych wysoko kalorycznym pokarmem. Po pewnym czasie u wszystkich zwierząt doszło do otłuszczenia narządów wewnętrznych, pojawiły się nadciśnienie i problemy z układem sercowo-naczyniowym. Badane myszy podzielono następnie na 2 grupy. Pierwsza otrzymywała w paszy wyciąg z grzybów reishi, a druga jedynie dotychczasową karmę. Eksperyment trwał 8 tygodni. Po tym czasie stwierdzono, że zwierzęta przyjmujące reishi były o 8-16% lżejsze, o 20-29% zredukowała się u nich ilość tłuszczu zmagazynowanego wokół narządów wewnętrznych, a tkanka tłuszczowa podskórna zmniejszyła się aż o 59%. Zmiany widoczne były również na poziomie komórkowym – adipocyty, czyli komórki tłuszczowe, były mniejsze i zawierały mniej tłuszczu. Ponadto okazało się, że we krwi zwierząt karmionych reishi obniżył się poziom markerów stanu zapalnego i toksyn bakteryjnych. Na podstawie tych wyników naukowcy doszli do wniosku, że grzyby te walczą z otyłością na 2 sposoby: nie tylko regulują metabolizm i prowadzą do redukcji masy ciała, ale także korzystnie działają na jelita oraz zapobiegają ich nieszczelności, wskutek której do krwi przedostają się kompleksy białkowe i metabolity bakteryjne powodujące powstawanie rozsianych po całym organizmie stanów zapalnych. Prowadzą one do nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego, co może prowadzić do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2 – chorób utrudniających zrzucenie zbędnych kilogramów i utrzymanie prawidłowej wagi[3].



Kurkuma zmniejsza tempo magazynowania tłuszczu w komórkach wątroby, wspomaga jego metabolizm, wykazuje także lekkie działanie termogeniczne. Przyczynia się również do szybszej regeneracji po wysiłku fizycznym.

Kofeina 3 średnie filiżanki kawy dziennie dostarczają nam ok. 300 mg tego związku. Właśnie taka ilość, zdaniem naukowców, wystarczy do pobudzenia naszego metabolizmu i przyspieszenia spalania tkanki tłuszczowej. Kofeina angażuje bowiem część współczulną autonomicznego układu nerwowego, odpowiadającą za regulację tempa metabolizmu. To dlatego godzinę po wypiciu kawy zmniejsza się nasze łaknienie i podnosi ciśnienie krwi oraz, co najważniejsze, nasilają się procesy spalania podskórnej

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR





Królowa smoothie



CZYSTY

EKSTRAKT Z KURKUMY ROZPUSZCZALNY W WODZIE



BCM-95® Z PIPERYNĄ

BCM-95® CURCUGREEN®

AKBAMAX® BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

Kadzidłowiec (*Boswellia Serrata*) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Pieprz czarny wspomaga absorpcję składników aktywnych, wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON KURKUMINA 100% EKSTRAKTU KURKUMY



BESTSELLER

Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl

kenayAG

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 508f9a69ba

tkanki tłuszczowej. Źródłem kofeiny jest nie tylko czarna kawa, ale także czarna herbata, yerba mate i guarana[6].

Warto również sięgnąć po niepaloną, zieloną kawę. Poza kofeiną zawiera ona bowiem kwas chlorogenowy – polifenol, który zmniejsza wchłanianie glukozy w jelitach, przez co organizm zmuszony jest zużyć jej zapasy zmagazynowane w wątrobie, a następnie czerpać energię ze spalania kwasów tłuszczowych.

Częstą przyczyną problemów z utrzymaniem szczupłej sylwetki jest insulinooporność, czyli niewrażliwość komórek na działanie insuliny. W takiej sytuacji mimo utrzymującego się wysokiego poziomu glukozy we krwi nie może ona zostać wykorzystana do wytwarzania energii i w rezultacie organizm zaczyna cierpieć głód na poziomie komórkowym. Kwas chlorogenowy z zielonej kawy przeciwdziała temu problemowi, ponieważ zwiększa wrażliwość komórek naszego ciała na insulinę[7].

Zioła poprawiają trawienie i od setek lat stosowane są w medycynie ludowej do wspomagania odchudzania. Mięta pieprzowa przyspiesza metabolizm, hamuje apetyt oraz zwiększa wydzielanie żółci niezbędnej do prawidłowego trawienia tłuszczów. Mniszek lekarski zmniejsza za to wchłanianie tłuszczów oraz obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Fiołek trójbarwny, czyli bratek, wspomaga usuwanie nadmiaru wody z organizmu, sprawia, że dłużej czujemy się syci po posiłku i przyspiesza przemianę materii. Babka płesznik z kolei działa osłaniająco na przewód pokarmowy, zmniejsza wchłanianie glukozy, a pęczniejąc w jelitach, hamuje apetyt. Kruszyna pospolita pobudza perystaltykę jelit i reguluje wchłanianie składników pokarmowych. Szałwia natomiast korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego i wspomaga rozwój fizjologicznej mikroflory jelitowej.

Wymienione zioła można stosować osobno lub w gotowych mieszankach przeznaczonych do wspomagania odchudzania. Są również dostępne w postaci suplementów. Należy jednak pamiętać o tym, że niektóre z nich wchodzą w interakcje z lekami, dlatego osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny przed zastosowaniem jakichkolwiek ziół skonsultować się z lekarzem[8].

> Warto sięgnąć po składniki pokarmowe, które, regulując działanie poszczególnych układów naszego ciała lub ingerując bezpośrednio w szlaki metaboliczne, wspomagają odchudzanie



Słodkowodne algi spirulina i chlorella zaliczane są do superfoods, czyli żywności o udowodnionym działaniu prozdrowotnym, bogatej w składniki odżywcze. Zawierają one m.in. niezbędne dla naszego organizmu witaminy, mikroelementy i aminokwasy. Są także doskonałym prebiotykiem, który wspomaga prawidłową mikroflorę jelitową, promując namnażanie bakterii z rodzaju *Lactobacillus*. Regulują również wchłanianie składników odżywczych i poziom glukozy we krwi oraz neutralizują toksyny, które wraz z pokarmem przedostały się do jelit. Ponadto chlorella hamuje gromadzenie kwasów tłuszczowych w tkance tłuszczowej i namnażanie samych adipocytów[9] oraz zmniejszają gromadzenie tłuszczu wokół narządów wewnętrznych i reguluje metabolizm glukozy[10]. Z kolei spirulina ogranicza apetyt, przyspiesza przemianę materii, zapobiega stłuszczeniu wątroby i zwiększa wrażliwość komórek na insulinę[11].

Egzotyczne owoce W skórce i miąższu tamaryndowca malabarskiego (*Garcinia cambogia*) znajduje się kwas hydroksycytrynowy (HCA). Związek ten podmienia wykorzystywany w przemianach łańcucha oddechowego kwas cytrynowy i przez to zmienia metabolizm komórki w taki sposób, że zamiast glukozy zaczyna ona wytwarzać energię z kwasów tłuszczowych. Ponadto tamaryndowiec zmniejsza łaknienie i hamuje apetyt na słodkie przekąski[12]. Z kolei ekstrakt z nasion mango afrykańskiego (*Irvingia gabonensis*) przyspiesza metabolizm, a działając moczopędnie, usuwa nadmiar wody z organizmu. W swoim składzie zawiera także witaminy z grupy B, niezbędne w procesie spalania glukozy i kwasów tłuszczowych, oraz błonnik regulujący wchłanianie składników pokarmowych. Poza tym hamuje aktywność adiponektyny stymulującej tworzenie tkanki tłuszczowej. Wykazuje także działanie podobne do leptyny, hormonu zmniejszającego łaknienie, dzięki czemu dłużej czujemy się syci[13].

Warto również wypróbować ekstrakt z gorzkiej pomarańczy. Zawiera on bowiem synefrynę, która pobudza współczulny układ nerwowy i przez to zwiększa spalanie kwasów tłuszczowych i przyspiesza metabolizm podobnie jak substancje o działaniu termogennym[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Healthcare (Basel). 2018 Sep; 6(3): 73
2. https://tiny.pl/t779f
3. https://tiny.pl/7r78j
4. Nutr Metab (Lond). 2004; 1:5
5. Nat Commun. 2015 Jun 23;6:7489. doi: 10.1038/ncomms8489
6. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2017 Jan 1;28(1):1-10. doi: 10.1515/jbcpp-2016-0090
7. Gastroenterol Res Pract. 2011; 2011: 382852
8. A. Klimuszko, „Wróćmy do ziół leczniczych", Rytm Oficyna Wydawnicza, 2019
9. Ann N Y Acad Sci. 2009 Aug;1171:183-9. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04895.x
10. Life Sci. 2014 Jan 24;95(1):45-52. doi: 10.1016/j.lfs.2013.11.020
11. Open Heart. 2020; 7(1): e001003
12. Fitoterapia. 2015 Apr;102:134-48
13. J Diet Suppl. 2013 Mar;10(1):29-38
14. Int J Med Sci. 2012; 9(7): 527-538

eprasa.pl 508f9a69ba



Tkanka tłuszczowa vs COVID-19 – wrogowie czy przyjaciele?

Aktualnie każda informacyjna stacja telewizyjna, portale branżowe, gospodarcze, a nawet lifestyle'owe żyją jednym tematem – walką z wirusem COVID-19. I słusznie, bo zmienił on codzienność nie tylko Polaków, ale ludzi na całej kuli ziemskiej, w najdalszych zakątkach świata. COVID-19 to dzisiaj wróg publiczny numer jeden, niestety sprzymierzeńcami są choroby cywilizacyjne, których powszechne występowanie zwiększa ryzyko zachorowania i jego ciężkiego przebiegu oraz zgonu. Jednym z najbliższych, ale mało nagłaśnianych „przyjaciół" COVID-19 jest otyłość i nadwaga.

Nadwagę ma 3 na 5 dorosłych Polaków, otyłość dotyka już co czwartą osobę. Narodowy Fundusz Zdrowia szacuje, że w 2025 r. aż 30% Polaków będzie otyłych. Dodatkowe kilogramy to poważny czynnik ryzyka szeregu chorób, od cukrzycy, przez schorzenia kardiologiczne, aż po złośliwe nowotwory. Co więcej, WHO podaje, że problem otyłości dotyczy 10% dzieci na całym świecie, dodatkowo w Polsce ta grupa tyje najszybciej w Europie! Młode osoby z nadwagą borykają się z brakiem akceptacji i odrzuceniem, co wpływa bezpośrednio na samooocenę, a dalej nawet na problemy i zaburzenia psychiczne. Zmiana stylu życia powinna jednak dotyczyć nie tylko osób z nadwagą czy otyłością, ale całej rodziny, całego społeczeństwa.

Grube konsekwencje

Z tygodnia na tydzień pojawiają się badania naukowe wskazujące, że jedną z występujących przy COVID-19 chorób współistniejących jest właśnie nadwaga i otyłość trzewna (tzw. „brzuszna").

Uniwersytet w Groningen (Holandia) przedstawił własne wyniki, które wskazują, że 90% osób na oddziale intensywnej terapii z COVID-19 miało nadwagę lub otyłość trzewną[1]. W całej Wielkiej Brytanii oceniono pod tym kątem 17 500 pacjentów i okazało się, że u krytycznie chorych odsetek nadwagi wynosił 34,5%, otyłości – 31,5%, a 7% było śmiertelnie otyłych[2].

Zbliżone dane prezentowane są w USA, również u młodych chorych. Okazuje się, że tkanka tłuszczowa w jamie brzusznej może być rezerwuarem wirusa[3]. Z kolei w raporcie przygotowanym przez Włoski Instytut Zdrowia, gdzie dane zebrano ze wszystkich regionów kraju, nie ma wątpliwości, że aż w 99% przypadków zgonów pacjenci cierpieli na przewlekłe choroby niezakaźne, jak np. otyłość, czyli nic innego, jak przewlekły stan zapalny i opóźniona lub mało skuteczna reakcja immunologiczna. Związek między otyłością trzewną a komplikacjami w układzie oddechowym wynika z nadmiernego uwalniania prozapalnych cytokin. Rola tkanki tłuszczowej w walce z chorobami zakaźnymi może być więc istotna, zaś budowanie odporności warto rozpocząć od utrzymania prawidłowej masy ciała.

Japońskie rozwiązania

W starciu z największymi wyzwaniami cywilizacyjnymi przychodzi japońska myśl technologiczna. Japończycy pozyskali z owoców liczi ekstrakt, na bazie którego stworzono preparat Oligo-Elite, a tę innowacyjną formułę flavanoli opatentowano, tworząc tym samym jedyny taki preparat na świecie. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Hokkaido stwierdzono, że flavanole zawarte w Oligo-Elite znacząco redukują otyłość brzuszną[4]. Natomiast w badaniu przeprowadzonym w Arabii Saudyjskiej zauważono zmniejszanie wykładników zespołu metabolicznego, a osoby otyłe nie przybierały na wadze[5].

Skuteczność flavanoli zawartych w produkcie potwierdzają liczne badania naukowe prowadzone w najlepszych, prestiżowych jednostkach badawczych na świecie (m.in. US Davis, Harvard, Kyoto). Ponad 60 z nich można znaleźć w bazie medycznej PubMed.

Więcej informacji na stronie:
kogen.com.pl

BIBLIOGRAFIA

1. A clinical and biological framework on the role of visceral fat tissue and leptin in SARS-CoV-2 infection related respiratory failure. Peter HJ van der Voort et al. Department of Critical Care, University of Groningen.
2. www.bbc.com
3. Targeting the Adipose Tissue in COVID-19. Alexis Elias Malavazos et al. Endocrinology Unit, Clinical Nutrition and Cardiovascular Prevention Service, IRCCS Policlinico San Donato, San Donato Milanese, Milan, Italy.
4. Amelioration of abdominal obesity by low-molecular-weight polyphenol from lychee. Jun Nishihira et al. Journal of Functional Foods I (2009) 341-348
5. Bahijri et al.; ARRB, 16(2): 1-10, 2017; Article no.ARRB.35705

eprasa.pl 508f9a69ba

Olejek w opałach

CBD to najnowsze panaceum, stosowane na wszelkie dolegliwości – od bólu po zespół jelita drażliwego. Jednakże chociaż niektóre produkty są bardzo skuteczne, inne to niewiele więcej niż marketing. Cate Montana wskazuje te najlepsze i najgorsze.

eprasa.pl 508f9a69ba

Jako przedsiębiorca Constance Finley dużo podróżowała w ramach pracy we własnej firmie inwestującej w projekty tanich budynków. Przed ukończeniem czterdziestki stan jej zdrowia zaczął się pogarszać i pojawiły się problemy z ramionami i dłońmi. Po operacji barku kobieta nagle straciła panowanie nad nimi i musiała zrezygnować z pracy. Wkrótce stała się niepełnosprawna, zamknięta w swoim domu w Kalifornii. Przez 15 lat wychodziła z niego tylko na wizyty lekarskie.

– Przez 10 lat nie postawiono diagnozy, co bardzo często ma miejsce w przypadku chorób przewlekłych. W końcu rozpoznano ciężką postać zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa oraz obustronny zespół kanału łokciowego (schorzenie atakujące nerw łokciowy, które powoduje drętwienie lub mrowienie czwartego i piątego palca, ból przedramienia i osłabienie dłoni) – opowiada kobieta.

Leki, które przepisano Constance, wywołały ciężkie reakcje i nie złagodziły jej objawów. Po wystąpieniu działania niepożądanego, które prawie ją zabiło, zaczęła stosować konopie medyczne. Były one dla niej ostatnią deską ratunku, kiedy ze względu na skutki uboczne lekarze odmówili przepisywania jej kolenych medykamentów na receptę. Ku własnemu zdziwieniu kobieta odkryła, że konopie są skuteczne.

Constance, jako wykwalifikowany szef kuchni z dyplomem psychologii klinicznej i niepohamowanym pragnieniem powrotu do zdrowia, przekształciła swoją piwniczkę z winem w prywatne laboratorium, by móc eksperymentować z konopiami indyjskimi i spróbować zwiększyć ich leczniczy potencjał. Była zaintrygowana kannabidiolem (CBD), odkrytą w 1940 r. cząsteczką stanowiącą do 40% ekstraktu z tej rośliny. Należy ona do kannabinoidów – rodziny związków chemicznych zawartych w marihuanie – jednak w przeciwieństwie do THC (delta-9-tetrahydrokannabinolu) nie wiązano jej z euforycznym, psychoaktywnym działaniem.

Constance Finley, która była pionierką w ekstrakcji CBD, szybko odkryła, że w połączeniu z THC był on niezwykle pomocny w redukcji jej objawów, a stosowany samodzielnie również skutecznie działał w przypadku wielu schorzeń. Ogromnie pomógł jej w szczególności w łagodzeniu bólu neuropatycznego oraz poczucia niepokoju. Jednakże potrzebowała również THC ze względu na ciężki stan zapalny.

– CBD i THC działają na różne ścieżki zapalne, a ich połączenie jest najpotężniejsze ze wszystkich – twierdzi.

Wraz z legalizacją medycznej marihuany i rosnącą liczbą pozytywnych badań dotyczących CBD eksplodował rynek zawierających go produktów – olejków, żeli, kremów i balsamów do stosowania miejscowego

Dziki, dziki Zachód

Konopie indyjskie zawierają kannabinoidy – klasę związków chemicznych oddziałujących na receptory kannabinoidowe w mózgu. Tam wpływają na wydzielanie neuroprzekaźników.

CBD znajduje się zarówno w marihuanie, jak i konopiach siewnych. Obecnie dostępne na rynku produkty z kannabidiolem pozyskuje się z konopi siewnych. Są one w zasobne w CBD przy jednoczesnej niskiej zawartości THC, który powoduje euforyczny stan związany z marihuaną. CBD z konopi przemysłowych, które definiuje się jako zawierające poniżej 0,3% THC, usunięto z amerykańskiego aktu prawnego regulującego obrót lekami mogącymi wywołać uzależnienie.

Wraz z legalizacją medycznej marihuany i rosnącą liczbą pozytywnych badań dotyczących łagodzącego objawy i leczniczego działania CBD eksplodował rynek zawierających go produktów – olejków, żeli, kremów i balsamów do stosowania miejscowego. Dziś sklepowe półki zalewają preparaty z CBD: od wzbogacanej nim pasty do zębów i kosmetyków do włosów, po czopki, środki do dezynfekcji rąk, nasączone nim skarpety, a nawet papier toaletowy!

Olejek CBD stał się nawet popularnym dodatkiem do koktajli i porannej kawy. Wszystko to w ramach dochodowego rynku ze skumulowanym rocznym wskaźnikiem wzrostu powyżej 38% i oczekiwanym przekroczeniem 3,5 mld dolarów rocznie do 2024 r.

– To naprawdę dziki, dziki Zachód. Z technicznego punktu widzenia CBD to nie suplement diety, ale w USA w gruncie rzeczy w takim modelu się go sprzedaje. Można kupić produkt z glukozaminą i nawet nie wie się, czy w ogóle zawiera glukozaminę. Może to być mąka w kapsułce, ponieważ nadzór FDA w USA dotyczy bezpieczeństwa. Jeśli produkt nikomu nie zaszkodzi, FDA go tak naprawdę nie kontroluje. Oznacza to, że nie wiadomo, co się dostaje – mówi dr Michael D. Lewis, specjalista w dziedzinie CBD, neurologii oraz profilaktyki, leczenia i rehabilitacji wstrząśnienia i pourazowych uszkodzeń mózgu.

Świadome zakupy

Brak regulacji to główny problem dla przemysłu.

– Powoduje duży problem dla konsumenta. Media poświęcają CBD i jego leczniczym zastosowaniom wiele uwagi, nie można jednak nabyć CBD kategorii medycznej (z THC) bez osobistego kontaktu z lekarzem, który wypisze receptę, a medyczny olejek CBD z THC jest drogi. A zatem, całkiem słusznie, ludzie szukają sklepów spożywczych i kupują CBD bez recepty. Niestety producenci nie mogą zapewniać o leczniczym działaniu czegoś, czego nie zarejestrowano jako lek. Powstaje

eprasa.pl 508f9a69ba

zatem spore zamieszanie. Ludzie codziennie pytają mnie: „kupiłem ten produkt w sklepie spożywczym, ile powinienem go zażywać w przypadku mojego (jakikolwiek by nie był) problemu?". A ja nie znam odpowiedzi, ponieważ nie wiadomo, jakiego rodzaju produkt faktycznie ma ta osoba – wyjaśnia prof. Michael Barnes, neurolog i specjalista w dziedzinie medycyny rehabilitacyjnej oraz założyciel brytyjskiego Towarzystwa Klinicystów Medycznej Marihuany.

Kolejny problem dotyczący produktów z CBD bez recepty to dawki. Średnia ilość tego kannabinoidu w większości dostępnych na rynku preparatów wynosi ok. 5-25 mg. A jednak, według Constance, większość znawców tematu uważa to za placebo lub w najlepszym przypadku niską dawkę podtrzymującą.

– Weźmy np. zastosowanie CBD jako środka wspomagającego zasypianie. Ludzie mówią, że pomaga im w tym zakresie, ale badania pokazują, że do wywołania snu trzeba zażyć przynajmniej 1,8 g kannabidiolu. Jednakże w przypadku stanów lękowych CBD je zredukuje, więc łatwiej będzie zasnąć. Podobnie w pewnych rodzajach bólu lub spastyczności czy też depresji nastąpi złagodzenie objawów, co umożliwi sen. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie stosują dawkowanie THC w odniesieniu do CBD bez żadnych dowodów na to, że to konieczne czy właściwe. Dawkowanie powinno się rozpatrywać bardziej naukowo – wyjaśnia Finley.

Ludzie są również zdezorientowani, jeśli chodzi o różnicę między THC a CBD oraz sposób ich działania. Nie wiedzą też, który kannabinoid zastosować w przypadku konkretnego schorzenia.

Układ endokannabinoidowy

Ludzki organizm ma wrodzony (endogenny) układ kannabinoidowy. Oznacza to, że samodzielnie może produkować endokannabinoidy wraz z dwoma receptorami – CB1 i CB2 – które łączą się z cząsteczkami kannabinoidów. Większość receptorów CB1 znajduje się w mózgu i wydaje się oddziaływać na funkcje poznawcze. Natomiast receptory CB2 są obecne głównie w układzie odpornościowym, przez co odpowiadają bardziej za reakcję organizmu na ból i stan zapalny.

THC wiąże się głównie z receptorami CB1, co powoduje psychoaktywny, euforyczny „haj" konopi indyjskich. Z kolei CBD nie łączy się silnie z żadnym z receptorów. Zamiast tego komunikuje się z innymi ścieżkami molekularnymi, takimi jak aktywne receptory serotoninowe, i pobudza produkcję większych ilości endokannabinoidów, takich jak anandamid.

– Organizm wytwarza endokannabinoidy, a anandamid to dosłownie nasza „szczęśliwa cząsteczka" – mówi dr Michael D. Lewis.

Anandamid to neuroprzekaźnik, którego nazwa pochodzi od wyrazu „ananda", co w sanskrycie ozna-

Miejscowo kontra doustnie

Dr Michael D. Lewis, neurolog i specjalista w dziedzinie CBD, twierdzi, że miejscowa aplikacja kremów z CBD, olejków i maści może być bardzo dobra w przypadku bólu występującego w określonym miejscu, np. łokcia tenisisty.

– Jest również doskonała na problemy skórne, takie jak egzema, łuszczyca itp., ponieważ są to choroby zapalne – wyjaśnia specjalista.

Mimo że część ludzi obawia się potencjalnego ogólnoustrojowego wpływu miejscowej aplikacji CBD, dr Lewis twierdzi, że to naprawdę nie jest problem, a takie stosowanie ma dużą przewagę, ponieważ przynosi niezwykle szybkie efekty.

Przeznaczone do spożycia produkty z CBD – zarówno kapsułki, jak i spreje, krople czy nalewki – działają o wiele wolniej, ponieważ muszą zostać strawione. W celu jak najszybszego dostarczenia do organizmu specjalista zaleca umieszczenie kropli na języku.

– Przeznaczone do spożycia produkty z CBD mogą być pomocne po 20-30 min. Widziałem tak szybkie działanie, szczególnie w przypadku stanu lękowego. Nie bez powodu surowy olej konopny nazywa się „naturalnym ibuprofenem" – mówi dr Lewis.

Jak twierdzi specjalista, w przypadku osób z przewlekłym bólem, szczególnie stawów, działa miejscowo, aby lokalnie wpłynąć na nerwy i mediatory zapalne. Ma również pacjentów przyjmujących kapsułki z surowym olejem konopnym, które zwalczają zarówno ból, jak i stan zapalny.

Organizm wytwarza endokannabinoidy, a anandamid to dosłownie nasza „szczęśliwa cząsteczka"



eprasa.pl 508f9a69ba

cza „radość, szczęście i rozkosz". Jak się okazuje, CBD blokuje w organizmie rozkładający go enzym, dzięki czemu zwiększa jego niewielką trwałość w ustroju.

CBD generalnie uważa się za „niepsychoaktywny", co oznacza, że nie wpływa na ludzki nastrój. Jednakże badania Constance Finley doprowadziły ją do przekonania, że jest to nierealne założenie.

– Prawda jest taka, że THC działa euforyzująco, a CBD zwiększa koncentrację, tyle że to efekt pożądany przez większość ludzi i niepowodujący dezorientacji. CBD jest niewiarygodnie silny w przypadku zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, choroby dwubiegunowej, stanów lękowych i wszystkich tego rodzaju problemów – mówi Finley.

Według niej CBD i THC działają na inne ścieżki zapalne, dlatego w przypadku ciężkiego przewlekłego stanu zapalnego ich połączenie jest najskuteczniejsze. Niskie dawki THC mogą również bardzo efektywnie łagodzić objawy drżenia towarzyszące chorobie Parkinsona. Jednakże CBD – jak mówi – „cudownie" redukuje inne jej symptomy, takie jak sztywność mięśni oraz zaburzenia równowagi i postawy.

– CBD regeneruje neurony, więc faktycznie może odbudować szlaki bodźców nerwowych. Jak dotąd pracowałam z 5,5 tys. ludzi, którym skończyły się konwencjonalne opcje. Przy zastosowaniu CBD obserwowaliśmy niemalże cudowne wyniki u pacjentów z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak huntington i parkinson. Pewne złagodzenie objawów następowało już w ciągu 2-3 dni – twierdzi Finley.

Zdrowotne przełomy

Od czasu upublicznienia w 2011 r. historii Charlotte Figi z Kolorado jednym z najbardziej znanych zastosowań olejku CBD jest leczenie padaczki, szczególnie u dzieci. Dziewczynka zaczęła mieć ataki jako trzymiesięczne niemowlę, a do ukończenia 5. r.ż. doświadczała 300 dużych napadów padaczkowych tygodniowo. Często dochodziło do zatrzymania akcji serca i jej matka musiała wykonywać resuscytację krążeniowo-oddechową. Ostatecznie zdiagnozowano zespół Dravet – rzadką i nieuleczalną formę lekoopornej padaczki.

Charlotte nie była w stanie prawidłowo funkcjonować i nie rozwijała się jak normalne dziecko, a lekarze zalecili wprowadzenie jej w stan śpiączki farmakologicznej, by dać organizmowi szansę na odpoczynek i powrót do zdrowia. Zdesperowani i przerażeni rodzice sięgnęli po marihuanę. Nielegalnie kupili kilka uncji hodowanych konopi indyjskich o wysokiej zawarto-

Efekt synergii

W naszej redukcjonistycznej kulturze mamy tendencję do poszukiwania recepty na wszystko. Wybieramy jeden związek chemiczny czy cząsteczkę z roślin, takich jak konopie indyjskie, i myślimy: „to jest to!". Tak też było w przypadku CBD. Wiadomo, że konopie indyjskie i siewne zawierają 113 kannabinoidów. Póki co medycyna zbadała tylko garstkę z nich, w tym CBD, THC i – w mniejszym stopniu – CBG (kannabigerol) i CBN (kannabinol).

W dodatku konopie indyjskie i siewne zawierają ponad 200 terpenów (olejków aromatycznych) i wiele różnych flawonoidów (barwników roślinnych).

– Wszystkie nowatorskie badania sugerują, że to synergia ich wszystkich ma znaczenie. Póki co nie wiadomo, które z ponad 500 związków chemicznych są najważniejsze – mówi Constance Finley.

Zgadzają się z tym zarówno prof. Barnes, jak i dr Lewis, którzy wspominają, że „czysty" ekstrakt olejku o maksymalnym stężeniu CBD traci coś, co jest znane jako efekt synergii.

– Żaden z pojedynczych kannabinoidów nie ma leczniczych właściwości o szerokim spektrum działania. Już nawet śladowa ilość THC może faktycznie poprawić skuteczność CBD. W rzeczywistości efekt synergii kannabinoidów, terpenów i flawonoidów zwiększa skuteczność i wystarczą mniejsze dawki, co ogromnie podwyższa profil bezpieczeństwa – mówi dr Lewis.

REKLAMA



ści CBD i niskiej THC i zapłacili za ekstrakcję olejku. Już po pierwszej dawce napady Charlotte ustały.

Rodzice dalej podawali jej olejek CBD 2 razy dziennie do posiłków i byli zszokowani faktem, że przez cały tydzień nie miała napadów. Przed ukończeniem przez Charlotte 6. r.ż., kiedy jej historia po raz pierwszy trafiła na pierwsze strony gazet, dalej przyjmowała go z taką częstotliwością, a poza tym była normalnie rozwijającą się dziewczynką. Napady występowały tylko 2-3 razy w miesiącu, niemalże wyłącznie w nocy podczas snu. Od tamtego czasu amerykańska Agencja Żywności i Leków zatwierdziła Epidiolex, rodzaj preparatu z CBD na receptę, wskazany w leczeniu tego rzadkiego rodzaju padaczki.

Zielone horyzonty

Najnowsze badania potwierdzają, że kwas kannabidiolowy (CBD) redukuje liczbę napadów – nie tylko w przebiegu zespołu Dravet, lecz także wszystkich rodzajów padaczki, zarówno u dzieci, jak i dorosłych – średnio o 50%[1]. Wywiera również uspokajający wpływ na mózg. CBD może np. złagodzić objawy lęku uogólnionego i niektórych zaburzeń snu[2]. Z kolei u pacjentów z chorobą Parkinsona w stresującej sytuacji (wygłaszania przemowy) redukował niepokój i nasilenie drżenia w porównaniu z placebo[3].

Poza zaburzeniami lękowymi – jak sugerują biochemiczne właściwości konopi indyjskich – CBD można stosować w terapii choroby dwubiegunowej i uzależnień[4]. Pomaga również osobom z zespołem stresu pourazowego, szczególnie tym z częstymi koszmarami, w redukcji ich objawów[5].

Czy to legalne?

Amerykańska Agencja Żywności i Leków zatwierdziła Epidiolex, lek stosowany w leczeniu rzadkiego rodzaju dziecięcej padaczki, który zawiera CBD i jest dostępny w całym kraju. Mimo że prawo dotyczące medycznej marihuany i pozyskiwanego z niej kannabinoidu wciąż różni się w poszczególnych stanach, ekstrahowany z konopi siewnych CBD jest legalny na poziomie federalnym. We wrześniu 2019 r. zatwierdziła go również Komisja Europejska, ale sama medyczna marihuana z konopi siewnych jest w Polsce dostępna na receptę już od 2017 r.

20 grudnia 2018 r. w USA podpisano ustawę zwaną Farm Bill, która umożliwiła uprawę konopi siewnych na szeroką skalę i transport pozyskiwanych z nich produktów przez granice stanów, o ile są wytwarzane zgodnie z prawem. To zaś stanowi, że uprawiane konopie siewne nie mogą zawierać więcej niż 0,3% THC (podobnie zresztą jak w Unii Europejskiej). W Polsce, Niemczech czy Wielkiej Brytanii produkty z konopi o zawartości THC poniżej 0,2% są legalne. Natomiast w świetle regulacji dotyczących tzw. nowej żywności nie można wprowadzać do obrotu środków spożywczych (w tym suplementów diety), w skład których wchodzą ekstrakty zawierające kannabinoidy w stężeniach przekraczających występujące naturalnie w konopiach siewnych, pochodzące z innych roślin lub syntetyczne.



Jak wybierać olejek CBD?

Prof. Michael Barnes mówi, że jedynym sposobem na stwierdzenie, czy sprzedawany bez recepty produkt z CBD wyprodukowano z zachowaniem wysokich standardów, jest sprawdzenie, czy spełnia wytyczne dotyczące dobrych praktyk produkcyjnych. Specjalista poleca dzwonić lub pisać do producentów z prośbą o certyfikat lub analizę z listą składników.

– Warto także szukać takich preparatów, na których etykietach wyraźnie wylistowano wszystkie składniki, przede wszystkim ilość miligramów CBD na kroplę, miligram, psiknięcie lub jakąkolwiek inną stosowaną jednostkę albo dawkę – mówi profesor.

Wykazano, że CBD ogranicza przewlekły ból neuropatyczny, jak również ten powodowany przez reumatoidalne zapalenie stawów[6]. I chociaż brakuje jeszcze badań klinicznych dotyczących jego zastosowania w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów u ludzi, udowodniono, że łagodzi ból, stan zapalny, uszkodzenie nerwów obwodowych i inne objawy tego schorzenia u szczurów[7].

U pacjentów onkologicznych kannabinoidy stosuje się do uśmierzania bólu, hamowania nudności oraz poprawy apetytu. Jednakże poza łagodzeniem objawów same w sobie mogą działać przeciwrakowo. Badania laboratoryjne wykazały takie właściwości w przypadku kilku rodzajów nowotworów[8] (patrz tekst pt. „Naturalni pogromcy raka" w Temacie Numeru).

Wydaje się, że CBD ma również wpływ na układ krwionośny. Wykazano bowiem, że w obliczu stresujących okoliczności obniża ciśnienie tętnicze i spowalnia tętno u szczurów oraz zwiększa dopływ krwi do mózgu w mysim modelu udaru[9].

Ponadto CBD badano jako potencjalną metodę łagodzenia objawów zespołu jelita drażliwego. Udowodniono jego skuteczność w badaniach na zwierzętach, jak również u pacjentów[10].

Dr Adam Abodeely, dyplomowany chirurg i przewodniczący komisji ds. inspekcji ambulatoryjnej przy Towarzystwie Specjalistów ds. Medycznej Marihuany w USA, mówi, że miał kilkoro pacjentów, którzy byli w stanie zmniejszyć ilość leków przyjmowanych w związku z różnymi zaburzeniami układu pokarmo-

eprasa.pl 508f9a69ba

Jaka dawka?

W przypadku bólu prof. Michael Barnes zaleca doustne przyjmowanie 60-100 mg CBD dziennie w 2 dawkach (aby je odmierzyć, najłatwiej skorzystać z zakraplacza do oczu lub strzykawki). Jednak najlepiej sprawdza się, jak mówi, powolne zwiększanie niskiej dawki początkowej.

– Ok. 10% populacji ma dość wysoką wrażliwość i całkiem powoli metabolizuje CBD. A zatem można zacząć, powiedzmy, od 10 mg dziennie przez 4-5 dni czy tydzień, a następnie zwiększać do 20, a później 30 i 40 mg, aż do osiągnięcia indywidualnej najskuteczniejszej dawki (różnej dla różnych osób) – mówi specjalista.

Prof. Barnes dodaje, że w przypadku nieuzyskania odpowiedniej reakcji przy ok. 150-200 mg CBD dziennie istnieje prawdopodobieństwo, że w ogóle ona nie wystąpi. W tym momencie specjalista zaleca rozważenie zastosowania preparatu z CBD i dodatkiem THC.

Niemniej jednak tak naprawdę nie ma górnej granicy dawkowania CBD. Według Constance Finley żadne badania nie wykazały szkodliwości przyjmowania tego kannabinoidu.

– To medycyna roślinna. Nie ma informacji o tym, że CBD powoduje jakiekolwiek trwałe szkody – mówi Finley. Wspomina też o ważnej i mało znanej czy rozumianej kwestii tego, że CBD wymaga niestandardowych cyklów dawkowania.

– Powiedzmy, że 50 mg CBD wywołuje jakiś efekt, a później może się okazać, że 150 mg tego nie robi. Jednak być może 300 mg znów zadziała. To gruba przesada, ale dawka CBD ma pewne wyjątkowe właściwości. To samo dotyczy THC – wyjaśnia Finley. Dlatego istotne jest dostosowanie dawki do własnego organizmu. Jeśli chodzi o miejscowo stosowane kremy i maści, ich aplikacja jest bardzo bezpieczna, ponieważ ogólnoustrojowo wchłaniają się w bardzo niewielkim stopniu, więc dawka jest mniej istotna.

wego, takimi jak nieswoiste zapalenie jelit i zespół jelita drażliwego, bądź w ogóle je odstawić dzięki dodatkowej terapii opartej na kannabinoidach. Według lekarza jest to równie skuteczne w przypadku wielu innych chorób.

– Pewna kobieta napisała do mnie, że była gotowa na amputację nogi, ponieważ tak strasznie ją bolała. Przyjmowała opioidy, które chciała odstawić. Rozpoczęła terapię z wykorzystaniem CBD i teraz może znowu chodzić bez odczuwania bólu – mówi dr Abodeely. Miał również osiemdziesięcioletniego pacjenta, całkowicie niepełnosprawnego rolnika, który nie był już w stanie jeździć swoim ciągnikiem.

– Zaczął przyjmować olejek CBD i teraz z powrotem go prowadzi – opowiada chirurg.

Jak to możliwe, że kannabidiol może mieć tak szerokie spektrum działania?

– Podstawą wszystkich tych chorób jest stan zapalny i to je ze sobą łączy. Czy CBD to lek? Nie, absolutnie nie. Jeśli jednak konsekwentnie i skutecznie redukuje stan zapalny, na pewno może wpływać na różne procesy chorobowe – mówi dr Lewis.

BIBLIOGRAFIA

1. Drugs, 2018; 78:1791–804
2. J Psychopharmacol, 2011; 25:121–30; Exp Clin Psychopharmacol, 2019; 27: 383–401
3. J Psychopharmacol, 2020; 34: 189–196
4. J Psychopharmacol, 2005; 19: 293–300
5. J Altern Complement Med, 2019; 25: 392–7
6. Anesth Analg, 2017; 125: 1638–52; Rheumatology (Oxford), 2006; 45: 50–2
7. Eur J Pain, 2016; 20: 936–48; Pain, 2017; 158: 2442–51
8. Bosn J Basic Med Sci, 2019; 19: 14–23
9. Front Pharmacol, 2017; 8: 81
10. Phytother Res, 2013; 27: 633–6

Źródła:

dr n. med. Michael D. Lewis: www.braincare.center

Constance Finley: www.constancetherapeutics.com

prof. Michael Barnes: www.themedicalcannabisclinics.com

dr n. med. Adam Abodeely: www.reservemdhealth.com

REKLAMA

CBD
olejki konopne dla zdrowia

HEMPCENTER HURTOWNIA



Mogą być pomocne m.in. w:

- zmniejszaniu bólu
- walce z migreną
- rzucaniu palenia
- łagodzeniu objawów menopauzy
- profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych
- kłopotach z krążeniem

MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

eprasa.pl 508f9a69ba



Dłonie pod ochroną

Niektórzy eksperci medyczni zaczęli ostrzegać, że nadmierna dezynfekcja mająca chronić przed koronawirusem może zwiększyć ryzyko infekcji z powodu chorób skóry

Odkażaj ręce, ale potem dobrze je natłuść – mówi Filiz Topaloglu Demir, turecka dermatolog Medipol Mega University Hospital w Stambule.

Inni eksperci ostrzegają, że nadmierne mycie rąk i dosłownie kąpanie ich w środkach na bazie alkoholu uszkadza barierę ochronną skóry i zabija naturalnie bytujące na niej łagodne bakterie, które bronią nas przed atakiem patogenów. Poza tym alkohol wysusza skórę, co może prowadzić do jej podrażnień. Sucha i uszkodzona powłoka może wtedy stać się siedliskiem bakterii chorobowych, a także zwiększyć ryzyko przedostania się wirusów do organizmu przez mikroskaleczenia. Szczególnie narażeni są pacjenci cierpiący z powodu egzemy lub atopowego zapalenia skóry. Aby zapobiec takiemu scenariuszowi, wszyscy powinniśmy myć ręce w ciepłej wodzie umiarkowaną ilością mydła przez ponad 30 s, a następnie dokładnie je spłukać i osuszyć, gdyż wilgotna skóra jest jak lep dla mikrobów. Potem należy nałożyć na dłonie krem lub olejek, które pomogą wzmocnić funkcję barierową.

Zdaniem tureckiej lekarki w czasach pandemii lepiej zrezygnować z noszenia pierścionków, opasek na rękę i zegarków, bowiem miejsca pod nimi będą sprzyjały osadzaniu się detergentów i środków odkażających, które mogą podrażniać skórę i prowadzić do rozwoju egzemy.

Mądrość ajurwedy



Ten starożytny system leczniczy dzieli skórę na 3 typy: Vita, Pita i Kapha. Vita oznacza suchą skórę. Aby ją odżywić i nawodnić, hinduscy medycy zalecali stosowanie preparatów z ziół lub olejków eterycznych ze słodkiej pomarańczy albo geranium.

Jednak na pierwszym miejscu pośród leków łagodzących suchość skóry stawiali preparaty lniane[2]. Przygotuj kisiel z siemienia lnianego, zalewając 2-3 łyżki szklanką wrzątku. Gdy przestygnie na tyle, że nie będzie parzyć, nałóż go na dłonie, załóż foliowe rękawiczki i okryj ręce ciepłym ręcznikiem. Po 30 minu spłucz żel letnią wodą. Zabieg powtarzaj co 2-3 dni.

Nie zapomnij też o dodawaniu oleju lnianego np. do sałatek. Małe badanie opublikowane w 2010 r. sugeruje, że może to pomóc w zmniejszeniu wrażliwości i szorstkości skóry oraz poprawić jej nawilżenie[3].

Masa jajeczna

Surowe żółtko jaja kurzego zmieszaj z 3-4 łyżkami ciepłej oliwy z oliwek. Papkę nałóż na dłonie, zawiń je folią kuchenną i ciepłym ręcznikiem, i pozostaw na godzinę.



Olej jojoba

Wbrew swojej nazwie tak naprawdę jest rodzajem wosku. Jedną z właściwości ludzkiej skóry jest wydzielanie sebum (łoju skórnego) – substancji, która pełni funkcję ochronnego płaszcza. Skład chemiczny oleju jojoba bardzo przypomina ludzkie sebum – estry woskowe zawarte w łoju skórnym i w olejku są zbliżone swoją budową w ok. 30%. Działa nawilżająco, dlatego jest bardzo korzystny, gdy mamy wysuszoną skórę. Trzeba jednak pamiętać, że wolno się wchłania. Ma natomiast tę zaletę, że jest bardzo łagodny, zatem możesz go nakładać bezpośrednio na skórę lub dodawać do codziennego kremu[5].



eprasa.pl 508f9a69ba

VIANEK

polski z natury

NATURALNA PIELĘGNACJA

skóry dłoni



www.sylveco.pl

eprasa.pl 508f9a69ba

Odżywcze awokado

Zjedzone pomaga zwiększyć wilgotność od wewnątrz. Owoc jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które są budulcem zdrowych błon komórkowych i zapewniają niesamowity zastrzyk witaminy E. Wykazano również, że miejscowe stosowanie oleju z awokado u szczurów zwiększa syntezę kolagenu i zmniejsza liczbę komórek zapalnych podczas procesu gojenia[4].

Możesz też zastosować miąższ zewnętrznie w postaci odżywczej maski. Zmieszaj go z łyżką soku z ogórka oraz łyżką miodu lub oliwy. Nałóż na dłonie i pozostaw na 20 min. Po tym czasie zmyj, używając ciepłej wody. Taka maseczka pomoże skórze zatrzymać wilgoć.



Posmaruj się masłem (shea)

Dzięki kremowej konsystencji, bogactwu witamin oraz właściwościom nawilżającym masło to jest idealnym remedium dla suchej, popękanej skóry. Możesz nałożyć je bezpośrednio na dłonie lub przygotować odżywczą mieszankę, dodając do niego łyżeczkę czystego oleju z pestek winogron lub awokado. Taką miksturę nanieś na ręce i wmasuj w nie. Pozostaw na 20 min, a następnie nadmiar delikatnie zbierz ręcznikiem papierowym[7].

Aloes

Badacze z Chicago stworzyli rękawiczki, które zapewniają stopniowe dostarczanie żelu z *Aloe vera* na skórę. Zaproponowali ich noszenie kobietom pracującym przy linii montażowej, które uskarżały się na przesuszenie dłoni z lub bez kontaktowego zapalenia skóry. Wszystkie panie narażone też były na powtarzające się powierzchowne urazy skóry. W ramach eksperymentu kobiety codziennie przez miesiąc zakładały rękawicę na tę samą rękę na 8 godz. Po upływie tego czasu okazało się, że na dłoniach okrywanych rękawicami widoczna była poprawa nawilżenia i integralności skóry, natomiast drobne zmarszczki i rumień uległy zmniejszeniu[6].

Miąższ aloesu wykazuje właściwości przeciwzapalne, a minimalne skutki uboczne sprawiają, że ajest doskonałym lekarstwem na suchą, popękaną skórę. Aloes można nakładać bezpośrednio na dłonie, dodawać go do codziennego kremu nawilżającego lub mieszać z miodem lub cytryną, aby uzyskać maskę na twarz.



Kompres z płatków owsianych

Owies (*Avena sativa*) od wieków był stosowany miejscowo zarówno na dolegliwości związane z przesuszoną skórą, jak i przy pokrzywkach lub wypryskach. Jednak niewiele badań dotyczyło faktycznego mechanizmu działania tego zboża na barierę ochronną skóry.

Dlatego badacze postanowili wreszcie przyjrzeć się temu dokładniej. Przygotowali 4 ekstrakty koloidalnej owsianki i przetestowali je pod kątem aktywności genów związanych z barierą skórną. Okazało się, że indukują one ekspresję genów związanych z różnicowaniem naskórka i regulacją lipidów w skórze oraz zapewniają zdolność buforowania pH.

Co więcej, okłady z płatków owsianych w zawiesinie zniwelowały uszkodzenia bariery w modelu atopowego zapalenia skóry *in vitro*!

Warto skorzystać z tej wiedzy i przygotować dla siebie ciepły kompres owiany. Szklankę płatków zalej wrzątkiem w proporcji 1:3, aby konsystencja była rzadka, i pozostaw na kwadrans. Kiedy temperatura będzie optymalna dla Twoich dłoni, dodaj łyżeczkę oleju lnianego i wymieszaj. Teraz zanurz w owsiance dłonie i trzymaj je tam przez 10-20 min. Taki kompres zmiękczy i wygładzi naskórek, odżywi, wzmocni i ukoi przesuszoną, popękaną i zmęczoną skórę[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Wounds. 2015 Jun;27(6):141-51; J Cosmet Dermatol. 2013 Dec;12(4):306-13
2. Ajurweda Int J Mol Sci. 2018 Jan; 19(1): 70
3. J Food Sci Technol. 2014 Sep; 51(9): 1633-1653
4. Evid. Based Complement. Alternat. Med. 2013, 472382
5. G Ital Dermatol Venereol. 2013 Dec;148(6):687-91
6. Am J Infect Control. 2003 Feb;31(1):40-2
7. J. Complement. Integr. Med. 2012, 9. Article 4
8. J Drugs Dermatol. 2016;15(6):684-690
9. Int. J. Dermatol. 2014, 53, 100-108
10. Pediatr. Dermatol. 2013, 30, 42-50
11. Acta Paediatr. 2002, 91, 546-554

eprasa.



Nałóż olej

Zwłaszcza kokosowy z pierwszego tłoczenia, gdyż w badaniu z udziałem dzieci i młodzieży z łagodnym do umiarkowanego atopowym zapaleniem skóry okazał się skuteczny w zmniejszaniu nasilenia choroby oraz poprawie funkcji barierowej[9]. Ponadto potwierdzono jego nawilżające właściwości.

Podgrzej 2 łyżki oleju kokosowego, tak by były przyjemnie ciepłe. Dodaj do nich 5 kropli soku z cytryny i wymieszaj. Rozprowadź tłuszcz na wierzchniej stronie dłoni i pozostaw na 10-15 min. W tym czasie wmasowuj go w skórę i paznokcie. Na koniec delikatnie osusz ręce papierowym ręcznikiem.



Słonecznikowa kuracja

Olej słonecznikowy zawiera wyższe stężenie kwasu linolowego od oliwy z oliwek. Ta właściwość sprawia, że jest chętnie wybieranym składnikiem preparatów do skóry[10]. Naukowcy wykazali, że tłuszcz ten poprawia nawilżenie skóry dorosłych bez wywoływania rumienia[11] oraz stymuluje naprawę bariery skórnej.



Okład z miodu

Ten słodki przysmak kryje w sobie mnóstwo przeciwutleniaczy, a przy tym ma właściwości antybakteryjne. Mówiąc najprościej, jest biologicznym opatrunkiem na rany, który przyspiesza proces gojenia. Wszystko dzięki jego kwasowości, która zwiększa uwalnianie tlenu z hemoglobiny, przez co środowisko rany lub mikrourazu jest mniej korzystne dla aktywności niszczących proteaz. Ponadto tłumi stany zapalne i powoduje szybkie autolityczne oczyszczenie mikrouszkodzeń[1]. Jeśli masz płynny, nałóż go bezpośredni na skórę rąk. Zestalony miód zmieszaj z 2 łyżkami mleka. Gdy będzie miał konsystencję pasty, rozsmaruj go na dłoniach. Pozostaw na 30 min, a następnie zmyj letnią wodą.



RÓWNOWAGA HYDROLIPIDOWA DLA ZDROWIA I PIĘKNEGO WYGLĄDU TWOJEJ SKÓRY

Nowoczesny nutrikosmetyk z lipidami oraz witaminami A i E.

BIO MEDICAL PHARMA

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

REKLAMA

eprasa.pl 503f9a69ba



Prawda o... pestycydach

Większość ludzi używa tych substancji w swoich domach i ogrodach. Oto, co trzeba wiedzieć o tego typu toksycznych związkach.

CZYM SĄ?

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane do kontroli szkodników – zarówno bakterii, grzybów, jak i owadów, roślin i gryzoni. Są dostępne w formie sprejów, płynów, pałeczek, proszków, kulek i generatorów mgły. Ich działanie polega na odstraszaniu, unieszkodliwianiu, uśmiercaniu lub innego rodzaju odwodzeniu szkodników.

GDZIE SIĘ ZNAJDUJĄ?

Badania pokazują, że większość ludzi ma domowy arsenał broni przeciwko różnym domowym i ogrodowym szkodnikom – od herbicydów po obroże przeciwpchelne i kulki na mole – i używa średnio 3-4 tego rodzaju produktów rocznie[1].

Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska podaje, że 80% ekspozycji większości osób na pestycydy ma miejsce w budynkach. W dodatku w domowym powietrzu wykryto istotne poziomy nawet tuzina tego rodzaju substancji[2].

Oprócz wielu produktów przeciw szkodnikom, które ludzie mają prawdopodobnie pod zlewem, resztki pestycydów w żywności (szczególnie w owocach i warzywach), pościeli, dywanach, meblach i kurzu to inne możliwe źródła ekspozycji na te chemikalia w domu.

DLACZEGO SĄ SZKODLIWE?

Pestycydy nie są toksyczne tylko dla szkodników, lecz także dla ludzi. Badania z udziałem eksponowanych na nie rolników wykazują, że chemikalia te mogą mieć rozległy krótko- i długoterminowy wpływ na komórki krwi, wątrobę i układ nerwowy[3]. Istnieje również długa lista badań łączących ekspozycję zawodową z szeregiem różnych nowotworów[4].

Jednakże nawet stosowanie pestycydów tylko w gospodarstwie domowym może być niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie dla dzieci. Powiązano je z białaczką[5], chłoniakiem nieziarniczym[6], guzem Wilmsa (nerki)[7] oraz nowotworami mózgu u najmłodszych[8].

W przypadku dorosłych wykazano zaś, że stosowanie pestycydów w gospodarstwie domowym zwiększa ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona[9] oraz nowotworów mózgu[10]. Z kolei spożycie resztek tych chemikaliów w owocach i warzywach powiązano ze słabą jakością spermy[11], a także mniejszą szansą na zajście w ciążę i urodzenie żywego dziecka po przeprowadzonym leczeniu niepłodności[12].

CO MOŻNA ZROBIĆ?

Domową ekspozycję na pestycydy da się ograniczyć przez spożywanie ekologicznych płodów rolnych. Przede wszystkim dotyczy to tzw. brudnej dwunastki warzyw i owoców o najwyższej zawartości tych szkodliwych substancji. Ich listę co roku publikuje organizacja Environmental Working Group. W 2019 r. znalazły się na niej truskawki, szpinak, jarmuż, nektarynki, jabłka, winogrona, brzoskwinie, wiśnie, gruszki, pomidory, seler naciowy i ziemniaki.

Produkty rolne należy dokładnie myć – dodanie odrobiny sody oczyszczonej może wspomóc usuwanie z nich pestycydów[13].

Należy poszukiwać ekologicznych opcji, jeśli chodzi o pościel i wyposażenie domu. Natomiast w kwestii kontroli szkodników obok udzielamy najlepszych wskazówek.

Naturalne opcje

Oto kilka alternatyw dla pestycydów stosowanych w domu i ogrodzie.



Ziemia okrzemkowa

Ta sypka substancja jest w pełni naturalna i nietoksyczna. Wytwarza się ją ze skamieniałych resztek jednokomórkowych glonów znanych jako okrzemki. Dzięki swoim ściernym i odwadniającym właściwościom skutecznie kontroluje wiele owadów – nawet lepiej niż pestycyd malation[14]. Wystarczy po prostu posypać nią glebę wokół roślin i oprószyć ich liście (procedurę trzeba powtarzać zawsze po deszczu).

Metody fizyczne

W kontroli szkodników można w miarę możliwości zamiast metod chemicznych stosować fizyczne, np. blokowanie dostępu na pomocą pułapek i przynęt czy usuwanie chwastów.



eprasa.pl 508f9a69ba

Olejki eteryczne

W kontroli szkodników skutecznych może być wiele różnych roślinnych olejków eterycznych.

Czosnek Jego ostra woń potrafi odstraszyć szkodniki, a pozyskiwany z niego olejek eteryczny ma – jak wykazano – właściwości owadobójcze[15]. Uniwersalny spray przeciwko insektom można sporządzić z połączenia kilku kropel olejku czosnkowego (lub jednej całej zmiksowanej główki czosnku) z jedną cebulą, łyżką pieprzu cayenne i 4 szklankami wody. Należy pozwolić na opadnięcie osadu, a następnie przelać mieszankę przez filtr do kawy w celu odsączenia. Później dodaje się łyżkę mydła w płynie i aplikuje butelką ze spryskiwaczem.



Miodla indyjska Olejek z niej to ekologiczny środek owadobójczy i grzybobójczy[16]. Można go łączyć z wodą i mydłem w płynie i spryskiwać rośliny w celu odstraszania insektów. Stosuje się go również jako środek przeciwpchelny i zwalczający inne pasożyty domowych pupili. Różne produkty dla zwierząt na bazie miodli indyjskiej są dostępne w internecie, ale można też spróbować samodzielnie sporządzić preparat przeciwpchelny przez połączenie 4 łyżek sproszkowanej kory tej rośliny z 4 łyżkami domowej zielonej glinki. Małą garść mieszanki należy wetrzeć w grzbiet i boki zwierzęcia, omijając pysk i organy rozrodcze.



Olejek lawendowy to kolejny naturalny środek o właściwościach owadobójczych[17] i odstraszających mole. Można powiesić w szafie woreczki z suszoną lawendą i dodatkiem olejku lawendowego.



Nie wpuszczaj nieprzyjaciół!

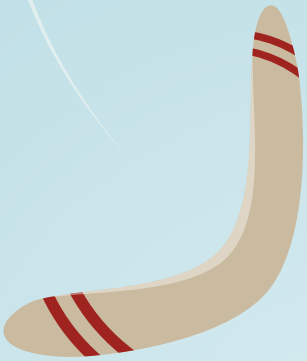
Najskuteczniejszą metodą kontroli szkodników jest profilaktyka: po usunięciu źródeł ich pożywienia, wody i dróg dostępu do domu nie będą w stanie przetrwać. Oto kilka prostych kroków do wypróbowania:

- uszczelnienie prestrzeni wokół okien i drzwi szczeliwem,
- kontrola artykułów spożywczych i mebli pod kątem owadów przed przyniesieniem ich do domu,
- przycinanie roślin i krzewów, tak by znajdowały się w odległości co najmniej 30 cm od domu,
- usunięcie sprzed domu kawałków drewna, ściółki czy liści,
- natychmiastowe uprzątanie wszelkich wycieków i nieporządku,
- dokładne uszczelnienie pojemników na śmieci i koszy do segregacji odpadów i częste ich opróżnianie,
- niepozostawianie brudnych naczyń,
- trzymanie całej żywności (również dla zwierząt) w odpornych na szkodniki pojemnikach ze ściśle przylegającymi pokrywkami,
- regularne sprzątanie tłuszczu i okruchów w kuchni,
- naprawa przeciekających rur i kanalizacji,
- pozbycie się niepotrzebnych stosów papieru i tektury.

BIBLIOGRAFIA

1 Sci Total Environ, 2006; 368: 465–70; J Expo Anal Environ Epidemiol, 2000; 10: 159–67
2 EPA, Pesticides' Impact on Indoor Air Quality. www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/pesticides-impact-indoor-air-quality
3 PLoS One, 2015; 10: e0128766
4 J Toxicol Environ Health B Crit Rev, 2012; 15: 238–63
5 Environ Health Perspect, 2010; 118: 33–41
6 Cancer, 2000; 89: 2315–21
7 Paediatr Perinat Epidemiol, 2010; 24: 449–69
8 Environ Int, 2017; 106: 69–90
9 Int J Epidemiol, 2013; 42: 1476–85
10 Occup Environ Med, 2007; 64: 509–14
11 Hum Reprod, 2015; 30: 1342–51
12 JAMA Intern Med, 2018; 178: 17–26
13 J Agric Food Chem, 2017; 65: 9744–52
14 Commun Agric Appl Biol Sci, 2008; 73: 621–8; Asian Pac J Trop Biomed, 2014; 4: S228–32; Agr Environ, 1981; 6: 43–51
15 Sci Rep, 2017; 7: 46406
16 Nat Prod Res, 2017; 31: 369–86; Ann Agric Environ Med, 2012; 19: 673–6
17 Plant Mol Biol, 2017; 93: 641–57; Pest Manag Sci, 2004; 60: 173–7

eprasa.pl 508f9a69ba



ŚMIERTELNY BUMERANG



Każdego dnia od istniejącego guza nowotworowego odrywają się miliony komórek. Krążąc w układzie limfatycznym i krwionośnym, mogą znaleźć sobie nowe miejsce do osiedlenia się, tworząc tzw. przerzut. Czasem robią to po wielu latach, kiedy wydaje nam się, że pożegnaliśmy raka na dobre.

W grupie nowotworów głowy i szyi ryzyko niewyleczenia lub rozwinięcia przerzutów wynosi ok. 20-30% we wczesnym stadium i 60-70% w zaawansowanym[1].

Po leczeniu pierwotnego mięsaka tkanek miękkich nawrót choroby (w zależności od stopnia złośliwości, lokalizacji, wielkości i typu histologicznego guza oraz zastosowanego leczenia) wystąpi u 40-60% pacjentów, a w przypadku guzów o wysokim stopniu złośliwości ok. połowa chorych umiera w wyniku przerzutów[2].

U większości osób z drobnokomórkowym rakiem płuca, nawet w przypadku uzyskania całkowitej odpowiedzi na leczenie, dochodzi do progresji, a u 5-10% z długotrwałym przeżyciem – do rozwoju wtórnego nowotworu[3].

Czerniak daje wczesne przerzuty zarówno drogą naczyń chłonnych, jak i krwionośnych, a nawet przy niewielkich zmianach ogniska pierwotnego na skórze lub błonach śluzowych u ok. 15-20% chorych dojdzie do nawrotu choroby. W przypadku zmian powyżej 4 mm w momencie diagnozy odsetek ten znacznie wzrasta. Przerzuty mogą powstać w ciągu miesiąca do 20 lat[4].

Ryzyko nawrotu raka piersi w odległym miejscu nie zmniejsza się przez co najmniej 20 lat od postawienia diagnozy. Przez cały ten czas wynosi – w zależności od liczby zajętych pachowych węzłów chłonnych, wielkości guza i stopnia jego zaawansowania – 10-40%[5]. Co ciekawe ten nowotwór wykazuje zdolność zmieniania budowy kości, by ułatwić sobie przerzutowanie. Uwalniana z pierwotnego guza oksydaza lizylowa (LOX) prowadzi do powstawania w kości otworów, co przygotowuje ją na przybycie komórek nowotworowych[6]. Wszystko to pokazuje, że chociaż zdolność do rozsiewu z pierwotnego ogniska do węzłów chłonnych oraz bliskich i odległych tkanek i narządów to nieodłączna cecha wszystkich nowotworów złośliwych, ekspansywność poszczególnych guzów bywa bardzo różna.

Groźna transformacja

Proces powstawania przerzutów to wielopoziomowa kaskada zjawisk. W pierwszym etapie komórki uwolnione z pierwotnego nowotworu muszą wniknąć do naczyń chłonnych i/lub krwionośnych – właśnie tą drogą następuje rozsiew. Później krążące komórki migrują przez ściany naczyń do otaczających tkanek, gdzie osiedlają się, proliferują (rozmnażają i rozrastają) i induku-

eprasa.pl 508f9a69ba

ją angiogenezę (proces powstawania nowej, podporządkowanej rakowi sieci naczyń krwionośnych, które dostarczają mu tlen i substancje odżywcze), tworząc ogniska przerzutowe.

Oczywiście o ich powstaniu decyduje wiele aspektów, jak choćby aktywność proteolityczna i proliferacyjna komórek nowotworu czy ich zdolność do migracji oraz tworzenia nowych naczyń krwionośnych[7]. Poza tym, aby doszło do metastazji, czyli rozprzestrzeniania komórek nowotworowych poza obręb pierwotnego ogniska, muszą one przejść swego rodzaju transformację – tak, by nabrały cech inwazyjności. Naukowcy odkryli też, że nie mogą one jednocześnie rozprzestrzeniać się po organizmie i się dzielić. Zatem guz, by dać przerzuty, musi przestać się rozrastać, co wymaga zatrzymania cyklu komórkowego[8].

Innymi słowy reprezentanci zlokalizowanej dotąd masy muszą się przekształcić w aktywnie migrujące komórki. Coraz więcej dowodów świadczy o tym, że takiej transformacji sprzyjają procesy zapalne, zwłaszcza przewlekłe, a ważną rolę odgrywa interleukina 6 (IL-6), wydzielana nie tylko w naszym układzie immunologicznym, ale i w obrębie guzów. Jak wykazano, już w krótkim czasie ta cytokina wywołuje w komórkach raka jelita grubego długotrwałe zmiany, które poprawiają ich mobilność, a zatem zwiększają potencjał przerzutowy[9]. Na ten stan zapalny wrażliwe są również zdrowe hepatocyty (patrz ramka).

Immunologiczny sabotaż

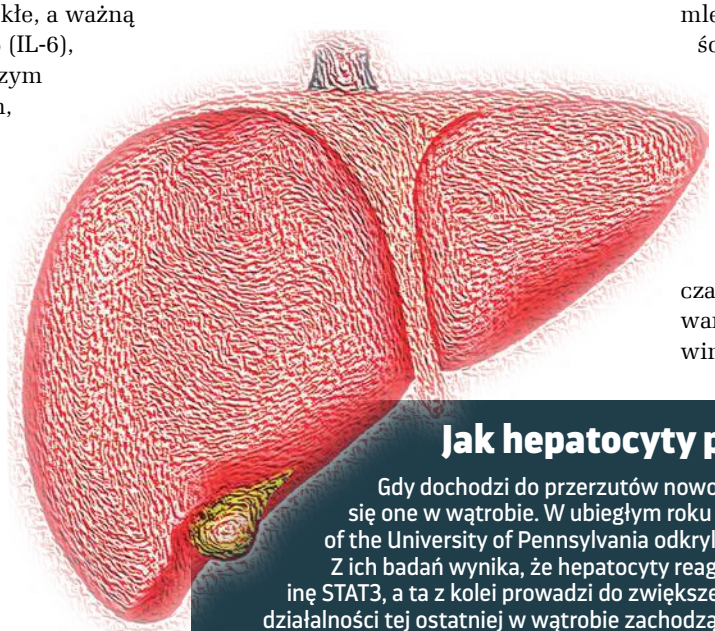
Duże znaczenie może mieć również inna interleukina – IL-8, wytwarzana w dużych ilościach m.in. przez komórki czerniaka. Badacze postanowili przyjrzeć im się dokładnie, ponieważ to jeden z najbardziej złośliwych nowotworów, który osiągnął niemal mistrzostwo, jeśli chodzi o rozrastanie się w organizmie.

Naukowcy z Pennsylvania State University wstrzykiwali laboratoryjnym myszom duże ilości komórek ludzkiego czerniaka, badając ich gromadzenie się w płucach – jednym z ulubionych miejsc tworzenia przerzutów melanomy. Rakowe komórki gromadziły się w pęcherzykach płucnych, ale szybko były stamtąd usuwane, chyba że jednocześnie wstrzykiwano myszom neutrofile (komórki układu odpornościowego). W ich obecności ilość komórek czerniaka, które osadzały się w płucach, rosła trzykrotnie. Ponadto potrafiły one zakotwiczać się i migrować przez ścianki naczyń, żeby tworzyć kolejne ogniska przerzutów. Właśnie wydzielana przez komórki czerniaka w dużych ilościach IL-8 przyciąga neutrofile, a zakłócenie produkcji tej interleukiny może nawet o 50% zmniejszyć ryzyko powstawania przerzutów[10].

> „By guz mógł dać przerzuty, musi przestać się rozrastać, co wymaga zatrzymania cyklu komórkowego”



Ale sabotują nas również inne komórki układu odpornościowego. Jak się okazuje, makrofagi, które rezydują w tkance piersi otaczającej przewody mleczne, pomagają komórkom raka opuścić to miejsce i dotrzeć do innych części ciała. Są one przyciągane tutaj już przy bardzo wczesnych zmianach nowotworowych i bardzo szybko uruchamiają reakcję łańcuchową, która umożliwia taką migrację. W pewnych przypadkach oznacza to zapoczątkowanie przerzutowania jeszcze przed pełnym rozwinięciem pierwotnego guza[11]!



Jak hepatocyty przyciągają raka?

Gdy dochodzi do przerzutów nowotworowych, najczęściej pojawiają się one w wątrobie. W ubiegłym roku naukowcy z Abramson Cancer Center of the University of Pennsylvania odkryli, dlaczego tak się dzieje.

Z ich badań wynika, że hepatocyty reagują na stan zapalny, aktywując proteinę STAT3, a ta z kolei prowadzi do zwiększenia produkcji proteiny SAA. Wskutek działalności tej ostatniej w wątrobie zachodzą zmiany, które powodują, że staje się ona szczególnie podatna na przerzuty. Innymi słowy: aktywacja protein działa jak sygnał alarmowy, który dosłownie przyciąga komórki zapalne i nowotworowe do narządu.

Choć w przypadku przerzutów do wątroby ognisko pierwotne najczęściej zlokalizowane jest w układzie pokarmowym, ten mechanizm zaobserwowano nie tylko przy nowotworach trzustki i odbytu, ale też płuc. Jak odkryto, napędza go interleukina IL-6 (kontrolująca szlak sygnałowy STAT3), co oznacza, że czynniki prowadzące do wzrostu jej poziomu (np. otyłość lub choroby krążenia), mogą zwiększać ryzyko przerzutów do wątroby.

Uczeni zwracają też uwagę, że powstrzymanie procesu aktywacji STAT3 za pomocą przeciwciał blokujących sygnał prozapalny może zmniejszyć przerzutowanie nowotworu. Co więcej, gdy myszy zmodyfikowano genetycznie, usuwając STAT3 z hepatocytów, ich narządy nie były już tak gościnne dla komórek nowotworowych.

BIBLIOGRAFIA
1. Nature 2019 Mar; 567(7747):249-252

eprasa.pl 508f9a69ba

> Komórki macierzyste mają nieograniczony potencjał proliferacyjny i są główną przyczyną powstawania przerzutów



Kto mieczem wojuje?

Fakt, że nowotwory sprytnie korzystają z zasobów naszego układu odpornościowego, medycyna próbuje wykorzystać przeciwko nim. Immunoterapia to metoda leczenia polegająca na zaprzęgnięciu tego układu do walki z rakiem. Niestety u wielu pacjentów przynosi ona tylko krótkotrwałą poprawę, a następnie dochodzi do wznowienia choroby. Naukowcy z Fred Hutchinson Cancer Research Center postanowili sprawdzić, dlaczego tak się dzieje, przyglądając się pacjentom cierpiącym na rzadkiego, ale niezwykle złośliwego raka neuroendokrynnego skóry. Poddano ich terapii inhibitorami punktu kontrolnego, która polega na pobraniu od chorego limfocytów T, rozmnożeniu ich w laboratorium i ponownym wprowadzeniu do organizmu, by skuteczniej odnajdywały i zabijały komórki nowotworowe.

Początkowo u pacjentów obserwowano zmniejszanie się guzów (prawie całkowicie zniknęły), a biopsje potwierdziły, że to zasługa limfocytów T. Jednak po ok. 2 latach zaczęły pojawiać się przerzuty. Badania z wykorzystaniem techniki selekcjonowania RNA z pojedynczej komórki wykazały, że nowotwór nauczył się unikania limfocytów T poprzez wyłączenie jednego elementu ludzkiego antygenu leukocytarnego (HLA), dzięki któremu komórki odpornościowego mogły go odnajdywać. Wystarczyło zatem ukryć jeden element HLA, by rak znowu stał się niewidzialny[12].

Od ziarenka do guza

Niestety podobna przebiegłość charakteryzuje komórki nowotworowe poddane działaniu innych metod leczenia. Nawet najbardziej charakterystyczna – chemioterapia – mimo swej ogromnej inwazyjności i wręcz niszczycielskiej siły nie zawsze jest w stanie zwalczyć wszystkie. To dlatego, że opierają się jej komórki macierzyste raka – struktury podobne do prawidłowych komórek macierzystych w naszym organizmie. To swego rodzaju ziarenka, które z czasem, w sprzyjających warunkach, kiełkują i rozrastają się w odpowiednie (lub niepożądane) tkanki. Nawet jeśli dzięki chemioterapii zniszczymy 99% komórek rakowych, wystarczy 11 (!) przetrwałych macierzystych, by utworzyć przerzut[13].

Jak to możliwe? Otóż komórki macierzyste mają wiele cech, które znacznie zwiększają ich szanse przetrwania, takich jak zdolność do samoodnowy, długa żywotność (nieśmiertelność), odporność na sygnały indukujące apoptozę i blokujące wzrost, brak podatności na kontrolę przez układ odpornościowy, niewrażliwość na leki i radioterapię czy zdolność do nieograniczonej proliferacji nawet mimo braku sygnału pobudzającego[14]. Ich zwiększona ruchliwość i wytrzymałość sprzyja tworzeniu przerzutów – uznaje się nawet, że to one są główną ich przyczyną.

Co dalej?

Wielu naukowców wierzy, że właśnie walka z komórkami macierzystymi nowotworów jest tropem, który pozwoli poprawić skuteczność leczenia i zmniejszyć szanse wznowy raka. Ponieważ przeszkodą jest ich oporność zarówno na chemio-, jak i radioterapię, szczególnym zainteresowaniem uczonych cieszą się możliwości zastosowania zdecydowanie bezpieczniejszej terapii celowanej. Obecnie badania naukowe koncentrują się na kilku strategiach, ukierunkowanych m.in. na markery komórek macierzystych, ścieżki sygnałowe oraz ich mikrośrodowisko[15].

Wciąż badane są również inne możliwości blokowania rozsiewu raka już na początkowym etapie. Okazuje się przykładowo, że sceptryna (związek wytwarzany przez wiele gatunków gąbek) skutecznie ogranicza ruchliwość komórek nowotworowych oraz ich zdolność do zmiany kształtu – cechy kluczowe do wykształcenia zdolności tworzenia przerzutów nowotworowych. Szczegółowe testy wykazały, że blokuje ona polimeryzację aktyny – białka, którego cząsteczki łączą się ze sobą w długie łańcuchy lub sieci, a w tej formie mogą kurczyć się i wpływać na kształt komórki. Znaczące ograniczenie tego procesu w komórkach nowotworowych oznacza, że tracą one swoją charakterystyczną zdolność do odrywania się od masy guza, przez co ryzyko powstania przerzutu drastycznie spada[16].

Wszystkie te inicjatywy dają nadzieję, że jesteśmy coraz bliżej opracowania sposobu pozbycia się komórek rakowych na dobre. Być może blokowanie ich aktywności na różnych poziomach i wczesnych etapach rozsiewania sprawi, że choroba przestanie wracać niczym bumerang.

BIBLIOGRAFIA

1. Mcgill J Med 2011; 13:29
2. Sarcoma 2010, Article ID 506182; J Surg Oncol 2012; 106:155-161
3. Journal of Oncology 2014; 64(5):415-435
4. J Clin Oncol 2010; 28:3042-3047; Ann Surg 2014; 259:1215-1222; J Clin Oncol 2011; 29:4641-4646
5. N Engl J Med 2017; 377:1836-1846
6. Endocr Relat Cancer. 2009 Sep; 16(3):703-713; Cancer Res 2016; 76(2):188-92
7. Postepy Hig Med Dosw. 2006; 60:453-470
8. Trends Cell Biol. 2017 Jan; 27(1):12-25
9. J Clin Invest. 2014 Apr 1; 124(4):1853-1867
10. Cancer Res. 2010 Jul 15; 70(14):6071-6082
11. Nat Commun. 2018; 9:21
12. Nat Commun. 2018; 9(1):3868
13. Cell Reports 2019; 26:3061-3075
14. ANZ J. Surg. 2007; 77:464-468
15. Acta Pharmacologica Sinica 2013; 34:732-740
16. ACS Chem Biol. 2010; 5(2):195-202

eprasa.pl 508f9a69ba

ZADBAJ O SWOJĄ

ODPORNOŚĆ*

*Witaminy D, C, B12 oraz naturalne składniki takie jak: kurkuma, oregano, imbir, jeżówka, rokitnik, czosnek wspierają organizm w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.



Witamina "ADEK"
A + D3 + K2MK7 + E
2000 IU, krople 30 ml



Witamina D3 Forte
2000 IU, MCT-Oil,
krople 50 ml



Kurkuma
Ekstrakt NovaSOL®,
krople 30 ml



Witamina C
Dla Dzieci 100 mg,
krople 30 ml



Moja Odporność
Naturalny Kompleks,
kapsułki 60 szt.



Colostrum Ekstrakt
100% czysta siara,
płyn 125 ml



Cynkdrop
Cynk + B6 + B12,
płyn 500 ml



Oregadrop
Olejek z oregano,
krople 30 ml

Prosty skład - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl 508f9a69ba



Nie pozwól, by rak powrócił

Pacjenci po leczeniu onkologicznym przez wiele lat, a niekiedy przez całe życie muszą liczyć się z ryzykiem wznowy choroby. Naprawa zniszczonego układu immunologicznego oraz przywrócenie prawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych są kluczowe, by tego uniknąć.

Leczenie raka za pomocą chemii, radioterapii lub operacji chirurgicznej to ogromne wyzwanie dla organizmu. Nadwerężone zostają wówczas wszystkie jego układy, a regeneracja może następować bardzo powoli. Nic dziwnego, że statystycznie to waśnie w ciągu pierwszych 5 lat najczęściej dochodzi do nawrotu choroby nowotworowej – ciało jest wówczas jeszcze dość słabe i bez regularnego wsparcia staje się podatne na kolejne ataki. Dlatego też wznowa dotyczy najczęściej pacjentów, którzy nie wdrażają zasad mających za zadanie obronę przed czynnikami rakotwórczymi i nie zmieniają trybu życia. Oczywiście wiele zależy również od innych aspektów (jak choćby stopień zaawansowania choroby czy rodzaj i lokalizacja guza), niemniej przeprowadzone dotąd badania dotyczące pacjentów ze wznową choroby nowotworowej nie pozostawiają wątpliwości, że odpowiedni styl życia, aktywność fizyczna i sposób żywienia mogą pomóc w uniknięciu nawrotu. I właśnie dlatego, mówiąc najogólniej, pacjentom onkologicznym zaleca się, by zdrowo się odżywiali, rzucili palenie, ćwiczyli i kontrolowali wagę[1].

Kilogramy pod kontrolą

Podstawową kwestią zarówno w pierwotnej, jak i wtórnej profilaktyce nowotworowej jest utrzymywanie prawidłowej masy ciała, gdyż otyłość (a w wielu przypadkach nawet nadwaga) to niezależny czynnik ryzyka w przypadku nowotworów złośliwych.

eprasa.pl 508f9a69ba

Prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI) powinien mieścić się w granicach 18,5-24,9, jednak z uwagi na fakt, iż ryzyko części nowotworów wzrasta już przy wartościach BMI na poziomie 22-23, zaleca się utrzymywanie go bliżej dolnej granicy normy.

Szczególnie niebezpieczna jest otyłość brzuszna, która prowadzi do otłuszczenia narządów wewnętrznych i sprzyja m.in. rozwojowi nowotworów jelita grubego i odbytu – na każde 5 kg/m^2 tłuszczu trzewnego ryzyko zachorowania rośnie o 15%[2]. Nadmiar tkanki tłuszczowej łączy się obecnie również z rakiem jelita grubego, sutka (u kobiet w wieku pomenopauzalnym), macicy, trzustki, prostaty i nerki.

Trzeba także pamiętać, że w związku z nieprawidłową masą ciała rozwijają się zaburzenia metaboliczne, które podnoszą ryzyko powstawania nowotworów złośliwych – niektóre z nich występują częściej u osób chorujących na cukrzycę typu 2, zwłaszcza ze współistniejącą otyłością[3]. Istotną rolę odgrywa w tym przypadku insulinooporność, do rozwoju której przyczynia się wzrost stężenia wolnych kwasów tłuszczowych. Nadmierna zawartość tkanki tłuszczowej stymuluje także komórki do częstszego podziału, w wyniku czego tworzą się nieprawidłowe struktury.

Co zatem zrobić, kiedy BMI wyraźnie odstaje od normy? Przede wszystkim trzeba popracować nad dietą i dopasować ją do indywidualnej aktywności fizycznej.

Ciało w ruch!

Wielu pacjentów po niedawnym leczeniu onkologicznym ogranicza wysiłek fizyczny ze względu na spore osłabienie organizmu. Tymczasem aktywność to niezbędny element zdrowego, przeciwnowotworowego stylu życia, od którego w dużej mierze zależą redukcja tkanki tłuszczowej, dotlenienie oraz regeneracja i wzmocnienie układu odpornościowego. W czasie ćwiczeń fizycznych mięśnie kurczą się, aby pobudzić ciało do ruchu, a to wymaga dostarczenia energii. Mięśnie czerpią ją ze spalania glukozy endogennej (wcześniej zmagazynowanej w ciele) lub z cukru dostarczanego wraz z pożywieniem. Tym samym aktywność fizyczna jest najskuteczniejszym sposobem pozbycia się nagromadzonego w organizmie nadmiaru cukru i tłuszczów.

> U aktywnych fizycznie pacjentów z rakiem jelita grubego później dochodziło do pogłębienia choroby, a ryzyko wznowy było o 17% niższe

Antynowotworowy wpływ treningu związany jest również z przyspieszeniem pasażu treści pokarmowej w jelitach, a przez to zmniejszeniem kontaktu z kancerogenami. Podobny mechanizm ma miejsce w drogach oddechowych, kiedy podczas wysiłku zwiększa się cyrkulacja powietrza, a przez to rakotwórcze zanieczyszczenia szybciej opuszczają organizm. Prawdopodobne działanie ochronne aktywności fizycznej wiąże się także z tworzeniem prostaglandyn[4].

W jednym z badań obserwacji poddano ponad 1,2 tys. chorych na rozsianego raka jelita grubego, aby ocenić wpływ stopnia ruchu na czas i jakość ich życia. Po 6 latach u 1 056 pacjentów wystąpiła progresja nowotworu, a 945 osób zmarło. Co prawda nie wykazano związku między treningami a czasem całkowitego przeżycia, ale u osób aktywnych później dochodziło do pogłębienia choroby, a ryzyko wznowy u pacjentów podejmujących największy wysiłek fizyczny było o 17% niższe. Aktywność zmniejszała także o 27% ryzyko wystąpienia poważnych powikłań leczenia[5].

Im wcześniej, tym lepiej

Co więcej, regularne treningi, oczywiście dostosowane do stanu i możliwości pacjenta, warto wprowadzić jeszcze

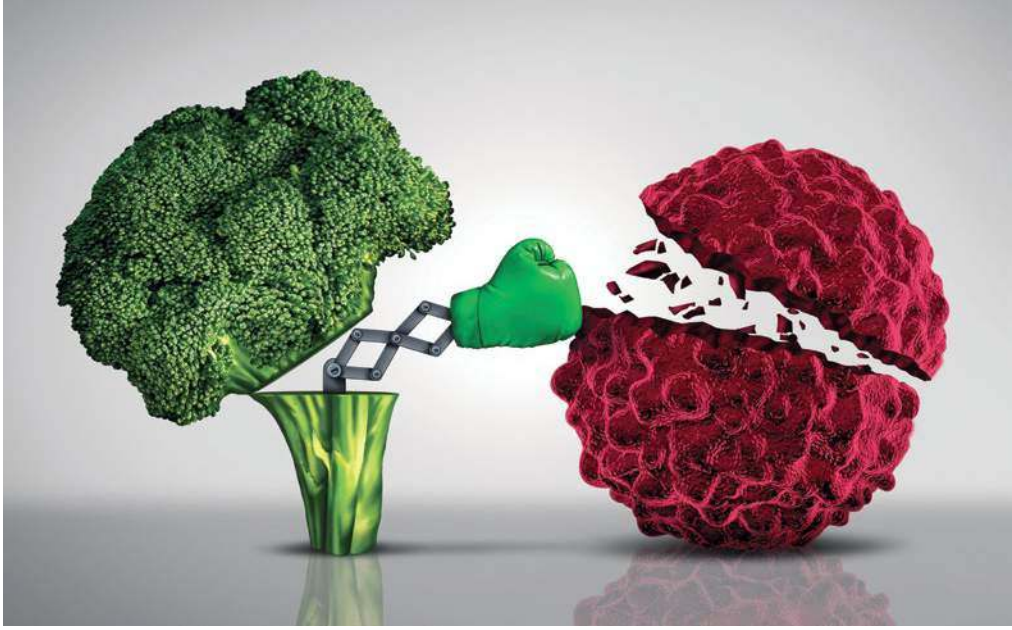
Atak na rdzeń, czyli jak zniszczyć komórki macierzyste raka?

Jeden z mechanizmów umożliwiających komórkom nowotworowym przetrwanie i przerzutowanie to niezwykle silna sieć komórek macierzystych, które w dużej mierze pozostają niewrażliwe na prowadzoną terapię, często przeżywają chemioterapię i inne formy leczenia, a następnie różnicują się do nowych komórek rakowych. To dzięki nim nowotwór może pozostawać w uśpieniu, a później odrodzić się w sprzyjających warunkach. Dlatego też naukowcy starają się znaleźć substancje, które oddziaływałyby bezpośrednio na owe komórki macierzyste. Jedną z nich okazuje się japońska herbata matcha.

Naukowcy odkryli, że ten napój już w niewielkich stężeniach wielokierunkowo oddziałuje na nowotworowe komórki macierzyste, przede wszystkim hamując zarówno ich tlenowy metabolizm mitochondrialny, jak i glikolizę. Innymi słowy nie pozwala na ich doładowanie energetyczne, przez co stają się one nieaktywne i giną. Oprócz tego stwierdzono, że matcha oddziałuje na inne kluczowe szlaki, np. sygnalizację interleukinową czy odpowiedź antyoksydacyjną[1].

Podobnie acykliczny retinoid, sztuczna pochodna witaminy A, obiera na cel pewną klasę nowotworowych komórek macierzystych, nie dopuszczając, by dały one początek nowym guzom. Tym samym, jak wykazano, zapobiega wznowie raka wątrobowokomórkowego (hepatocellular carcinoma, HCC)[2]. Komórki wystawione na oddziaływanie tego retinoidu wykazywały obniżoną ekspresję genu MYCN, która zachodzi często w guzach i jest związana ze złymi rokowaniami. W dalszych testach okazało się, że właśnie ograniczenie aktywności MYCN spowalnia cykl komórkowy i namnażanie raka, a z drugiej strony nasila śmierć komórkową. Z kolei jej wzrost koreluje z ekspresją licznych markerów powiązanych z nowotworowymi komórkami macierzystymi.

BIBLIOGRAFIA
1. Aging (Albany NY). 2018 Aug; 10(8):1867-1883
2. PNAS 2018; 115(19):4969-4974



w trakcie leczenia. Badania pokazują przykładowo, że podczas chemioterapii aktywność fizyczna pozwala poprawić jakość życia, m.in. zmniejszając odczuwanie zmęczenia, kłopoty ze snem i ból[6].

Odpowiednio dopasowany program ćwiczeń pomoże również ochronić pacjenta przed kardiotoksycznością, czyli negatywnym wpływem terapii przeciwrakowej na serce[7]. Leczenie często upośledza jego funkcję i budowę albo przyspiesza rozwój choroby sercowo-naczyniowej. Jak tłumaczą eksperci, trening mięśni wdechowych (inspiratory muscle training, IMT) pomaga je wzmocnić i w ten sposób ograniczyć duszność, szczególnie u pacjentów z nowotworami klatki piersiowej. Dodają jednak, że konkretne ćwiczenia powinny być dobierane indywidualnie przez zespół złożony z onkologów, kardiologów, fizjoterapeutów, pielęgniarek, dietetyków i psychologów, z uwzględnieniem m.in. wyników badań spiroergometrycznych, progu mleczanowego, siły mięśni czy ogólnego zmęczenia pacjenta. Należy pamiętać, że chorzy z niskim poziomem hemoglobiny powinni unikać aktywności o dużej intensywności, osobom z małopłytkowością nie zaleca się zaś uprawiania sportów kontaktowych. Szczególną ostrożność w podejmowaniu aktywności fizycznej zaleca się przy zaawansowanej postaci raka, zwłaszcza gdy pojawiły się już przerzuty do kości, które zwiększają ryzyko kontuzji i złamań.

Później, po zakończeniu terapii onkologicznej, aby ruch miał znaczenie w zapobieganiu rozwojowi nowotworów złośliwych, należy ćwiczyć codziennie, przynajmniej z umiarkowanym wysiłkiem (30 min szybkiego marszu, 20 min pływania czy 15 min niezbyt szybkiego biegu).

Dieta eliminacyjna

Aby utrzymać prawidłową masę ciała, trzeba pamiętać nie tylko o wysiłku fizycznym, ale również o odpowiedniej diecie. W końcu to w jedzeniu znajduje się szereg szkodliwych kancerogenów, na które lepiej się nie narażać.

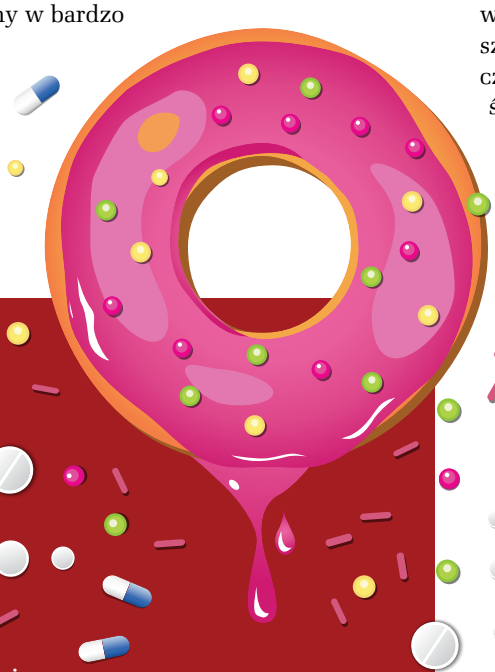
W jednym z badań ograniczenie w diecie myszy zawartości asparaginy w bardzo dużym stopniu zmniejszyło zdolność trójujemnego raka sutka do tworzenia przerzutów. Okazało się, że obecność w guzie pierwotnym enzymu wykorzystywanego przez komórki do produkcji tego aminokwasu silnie korelowała z późniejszym rozprzestrzenianiem się nowotworu. Stosując dietę eliminacyjną, udało się obniżyć poziom tego enzymu i agresywność raka. Z kolei kiedy myszom podawano pokarm obfitujący w asparaginę, jego komórki przemieszczały się po organizmie szybciej[8].

Do pokarmów bogatych w asparaginę należą nabiał, serwatka, wołowina, drób, jaja, ryby, owoce morza, szparagi, ziemniaki, orzechy, soja czy pełne ziarna. Niewielkie ilości tego aminokwasu występują w większości warzyw i owoców.

Oczywiście we wtórnej profilaktyce nowotworowej ważne jest również unikanie słodzonych napojów oraz żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak chipsy, ciastka, tłuste i słodkie ciasta, kremy cukiernicze czy produkty z mąki oczyszczonej. Nie tylko charakteryzują się one dużą zawartością tłuszczu (w tym bardzo często tłuszczów trans) i cukru, ale też mają w składzie znikome ilości błonnika pokarmowego i niewielką wartość odżywczą.

Kolory na talerze

Pacjenci po przejściu choroby nowotworowej powinni zwiększyć ilość spożywanych warzyw nieskrobiowych – już 50 g dziennie zmniejsza ryzyko raka jamy ustnej, gardła i krtani o 28%[9].



Diabetyk w opałach?

Przeprowadzone w Chinach eksperymenty wykazały, że 2 klasy leków przeciwcukrzycowych – hipoglikemizujące inhibitory dipeptydylopeptydazy 4 sitagliptyna i saksagliptyna, a także stosowany w neuropatii cukrzycowej kwas α-liponowy (ALA) – co prawda nie podwyższają ryzyka nowotworu, ale przyspieszają przerzutowanie istniejących guzów. Wszystko wskazuje na to, że chronią one komórki rakowe przed stresem oksydacyjnym, zwiększając ich zdolność do migracji oraz inwazji. Tak przynajmniej okazało się w badanym mysim modelu raków jelita grubego i wątroby – leki aktywowały szlak sygnałowy jądrowego czynnika 2 (Nrf2), co ostatecznie wyzwalało ekspresję białek związanych z metastazją, czyli rozprzestrzenianiem komórek nowotworowych poza obręb pierwotnego ogniska[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Sci Transl Med. 2016 Apr 13;8(334):334ra51. doi: 10.1126/scitranslmed.aad6095

eprasa.pl 508f9a69ba

> Ograniczenie w diecie myszy zawartości asparaginy w bardzo dużym stopniu zmniejszyło zdolność trójujemnego raka sutka do tworzenia przerzutów

Zdaniem badaczy trudno wskazać tu pojedynczy składnik tej grupy produktów, który odpowiada za ten efekt – wydaje się, że kluczem jest synergia różnych związków, takich jak błonnik, karotenoidy, foliany, selen, kumaryny, askorbinian, chlorofil, katechiny, flawony, izoflawony, flawanony, flawonole, antocyjany, fitoestrogeny, witaminy A, C i E.

Warzywa nieskrobiowe zawierają również wtórne metabolity roślin (indole, glukozynolany czy izotiocyjaniny), które hamują przerzuty oraz pobudzają syntezę enzymów odpowiedzialnych za odtruwanie organizmu (wydalanie substancji rakotwórczych)[10]. Dzięki temu zatrzymują rozwój komórek nowotworowych i hamują cząsteczki adhezyjne, które pełnią istotne funkcje w procesie odpowiedzi odpornościowej organizmu.

Podobnie przy spożyciu 100 g różnych owoców obserwuje się spadek ryzyka raka jamy ustnej, gardła i krtani o 18%, a przy 50 g cytrusów – aż o 24%[11].

Co jednak ważne, w codziennej diecie nie może zabraknąć warzyw i owoców reprezentujących wszystkie grupy witamin i związków antyoksydacyjnych. Najprościej rozróżnić je kolorami i jeść przynajmniej 5 porcji, czerpiąc z każdej z grup: czerwonej (np. pomidory, truskawki, papryka, buraki, owoc granatu); żółto-pomarańczowej (pomarańcze, banany, marchew, brzoskwinie); zielonej (szpinak, sałata, brokuły, brukselka, kiwi, rzeżucha, ogórek, szparagi); białej (cebula, por, czosnek, cykoria, kapusta pekińska) i fioletowej (aronia, czarne porzeczki, ciemne winogrona, jeżyny, jagody).

Strączki i pełne ziarno

Ogólnie wydaje się, że dieta roślinna szczególnie służy pacjentom po przebytym nowotworze – w kilkudziesięciu badaniach powiązano nadmierne spożycie czerwonego mięsa z zapadalnością na raka, a dodatkowo okazuje się, że wegetarianie chorują nawet o 50% rzadziej. To dlatego, że mają wyższy poziom beta-karotenu we krwi niż osoby spożywające mięso, a równocześnie spożywają więcej produktów bogatych w witaminę C, beta-karoten, indole, fitoestrogeny, lignany i błonnik pokarmowy[12]. Ten ostatni odpowiada za zwiększenie objętości i masy kału i ma zdolności wiązania wody, a ponadto reguluje perystaltykę jelit. Wykazuje również właściwości odtruwające – pektyny mają zdolność wiązania substancji toksycznych, w tym metali ciężkich, które następnie są usuwane z organizmu wraz z niestrawionymi resztkami pokarmowymi. I wreszcie ważną funkcją błonnika jest stymulowanie rozwoju korzystnej mikroflory jelitowej, wypierającej bakterie gnilne z jelita grubego.

Nieocenionym źródłem tego składnika są produkty pełnoziarniste, bogate również w wartości odżywcze, witaminy E i z grupy B, selen, cynk, miedź, żelazo, magnez i fosfor. Zaleca się codzienne spożywanie produktów z pełnego ziarna

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

Nerwobonisol: 2 łyżeczki płynu rozpuścić w 4 łyżeczkach wody, zażywać bezpośrednio przed snem.

Wskazania: Lek jest stosowany tradycyjnie jako pomocniczy w stanach napięcia nerwowego oraz trudnościach w zasypianiu.
Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku u osób uczulonych na którykolwiek ze składników tego leku lub inne rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej złożonych Compositae), np. rumianek, arnikę, nagietek, mniszek, karczoch, słonecznik, estragon. Lek zawiera do 70% alkoholu. Zawartość alkoholu należy uwzględnić przed zastosowaniem u osób z grup ryzyka, jak np. pacjentów z chorobą alkoholową, chorobami wątroby lub padaczką. Ze względu na zawartość alkoholu nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 roku życia.

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

REKLAMA

eprasa.pl 503f9a69ba

i roślin strączkowych oraz zapewnienie podaży błonnika pokarmowego na poziomie 20-40 g. Z kolei mięso – zwłaszcza czerwone – najlepiej ograniczyć, ponieważ podczas jego obróbki w wysokiej temperaturze (smażenie, pieczenie) powstają mutagenne związki, takie jak węglowodory aromatyczne i heterocykliczne aminy[13]. Mięso przetworzone zazwyczaj zawiera również duże ilości soli i azotynów. Tymczasem sól kuchenna, czyli chlorek sodu, odgrywa kluczową rolę w regulowaniu gospodarki wodnej oraz kwasowo-zasadowej organizmu, a w nadmiarze może podrażniać i uszkadzać nabłonek żołądka, doprowadzając do jego zapalenia lub powstania raka.

Z dala od trucizn

Co prawda ruch i odpowiednia dieta pomagają utrzymać prawidłową masę ciała oraz odbudować nadwerężone siły organizmu po walce z nowotworem, jednak jeśli wciąż będziemy narażać go na kancerogeny, na niewiele to się zda. Dlatego też trzeba bezwzględnie unikać przede wszystkim dymu tytoniowego. To źródło kilkudziesięciu substancji, które mogą powodować raka. Szacuje się nawet, że palenie papierosów i cygar, żucie tytoniu lub ekspozycja na dym tytoniowy są odpowiedzialne za 1/3 wszystkich chorób nowotworowych diagnozowanych każdego roku na świecie!



> Chorzy na czerniaka, którzy palą papierosy, mają mniejsze szanse na przeżycie ze względu na rozregulowanie pracy ich układu odpornościowego. Dekadę po diagnozie przeżywa o 40% mniej palaczy niż osób wolnych od tego nałogu.

Co więcej, jak pokazali eksperci z University of Leeds, chorzy na czerniaka, którzy palą papierosy, mają mniejsze szanse na przeżycie ze względu na rozregulowanie pracy ich układu odpornościowego. Dekadę po diagnozie przeżywa o 40% mniej palaczy niż osób wolnych od tego nałogu. W grupie 156 pacjentów o potencjalnie najsilniejszej odpowiedzi immunologicznej (ze względu na predyspozycje genetyczne) szanse palaczy na przeżycie były aż 4,5 razy mniejsze[14].

Podobnie rzecz ma się z metalami ciężkimi, pestycydami, chemicznymi dodatkami, smogiem czy spalinami. Organizm pacjenta, który przebył nowotwór, jeszcze długo będzie się regenerował, a w tym czasie jego układ immunologiczny gorzej radzi sobie z narażeniem na tego typu kancerogenne czynniki.

Projekt spokój

I wreszcie niezwykle istotnym elementem wtórnej profilaktyki nowotworowej jest unikanie przewlekłego stresu, zabójczego dla naszego organizmu. To zadanie szczególnie trudne dla osób, które przebyły właśnie poważną chorobę i często nie miały nawet pewności, czy uda im się ją pokonać. Odzyskanie wewnętrznej równowagi oraz znalezienie skutecznych sposobów relaksacji to jednak obowiązkowy punkt programu antyrakowego. Naukowcy z Chin wykazali przykładowo, że stres w pracy w istotny sposób zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (o 36%), przełyku (112%) oraz płuca (o 24%)[15].

Stres nie tylko bowiem wpływa na układ odpornościowy, ale też zwiększa zapotrzebowanie na substancje odżywcze. Tymczasem w jego obliczu często sięgamy po niezdrowe przekąski lub używki, co stwarza idealne podłoże do powrotu raka. Powstające w sytuacji stresowej hormony blokują jeden z rodzajów samobójczej śmieci komórek (tzw. anoikis), co może sprzyjać przetrwaniu raka, jak również poprawiają ukrwienie narządów i w ten sposób wpływają na wzrost ryzyka przerzutów nowotworowych.

Ponadto osoby, które nie radzą sobie z codziennym napięciem, często cierpią na problemy ze snem, skąd bierze się u nich nocna ekspozycja na przyćmione światło. To zaś wywołuje zaburzenia rytmu okołodobowego, hamuje produkcję melatoniny i może przyczyniać się do tworzenia przerzutów raka piersi do kości, jak pokazano podczas ubiegłorocznej konferencji Towarzystwa Endokrynologicznego w Nowym Orleanie.

Chyba zatem warto szukać harmonii – zarówno emocjonalnej, jak i fizycznej – oraz na stałe zmienić swój styl życia, by rak nie miał szansy wrócić.

BIBLIOGRAFIA

1. Eur Heart J. 2016; 37:2768-2801. doi:10.1093/eurheartj/ehw211
2. J Natl Cancer Inst. 2010 Mar 17; 102(6):391-400
3. J Sports Med Phys Fitness. 2003 Jun; 43(2):121-38
4. American Journal of Epidemiology 2003; 158:214-224
5. J Clin Oncol. 2019 Oct 10; 37(29):2620-2631
6. CMAJ 2006; 175:34-41; J Clin Oncol. 2007; 25: 4396-4404
7. Eur J Prev Cardiol. 2019 Oct 6; 2047487319874900, doi: 10.1177/2047487319874900
8. Nature, 2018; 554:378-381
9. Cancer Causes Control 2006; 17:957-969
10. PZH 2007; 58:7-13
11. American Journal of Epidemiology 2006; 164:556-566
12. International Journal of Cancer 2005; 113:829-834
13. Cancer Science 2004; 95:290-299
14. Cancer Res. 2019 May 15; 79(10):2684-2696
15. Int. J. Cancer 2019; 144(10):2390-2400

eprasa.pl 508f9a69ba

Metoda Zenni – wsparcie po leczeniu onkologicznym

– Elektrostymulacja Metodą Zenni to zastosowanie prądów uznanych przez medycynę akademicką do stymulacji narządów wewnętrznych. Odpowiednio dobrane natężenie sprawia, że okazała się ona bardzo skuteczna w likwidowaniu przyczyn i objawów różnego typu zaburzeń i chorób – informuje jej wynalazca Viktor Żenni.

– Dzięki elektrostymulacji przywracane są naturalne potencjały elektryczne w komórkach i stymulowane są procesy naprawcze w narządach wewnętrznych, gruczołach wydzielania wewnętrznego i układzie nerwowym – wyjaśnia dr Beata Antosik.

Duże osiągnięcia u pacjentów z chorobami nowotworowymi odnotowała p. Marzena Marszałkowska-Kowalczyk – dyplomowana terapeutka Metody Zenni z gabinetu w Sopocie. Opisuje ona przypadek pani Krystyny, która zgłosiła się na elektrostymulacje w 2015 r.

– W trakcie wywiadu wstępnego dowiedziałam się, że 2 lata wcześniej przeszła operację wycięcia lewego płatka tarczycy w związku ze zmianami nowotworowymi na tym narządzie. Wcześniej miała amputowaną lewą pierś. Najbardziej naglącym niedomaganiem z jej punktu widzenia były niegojąca się, głęboka rana na klatce piersiowej wielkości pięciozłotówki powstała w wyniku oparzeń przy naświetlaniu po mastektomii oraz ogromny obrzęk limfatyczny całej lewej kończyny górnej, który ograniczał ją w codziennym życiu, a leki nie pomagały. Obrzęk już po pierwszym zabiegu zaczął wyraźnie ustępować, zaś miesiąc później, po drugim – całkowicie zniknął. Rana zagoiła się w wyniku 3 stymulacji następujących po sobie w cyklu miesięcznym.

Co mówią pacjenci?

Daniel (34 l.) z Gdańska:

Ostry ból brzucha, krzyża i odrętwienia lewej nogi zaprowadziły mnie pewnego dnia do lekarza. Chirurg onkolog postawił sprawę jasno – to był rak, a jedynym ratunkiem miała być chemia. Guz był nie do usunięcia, gdyż znajdował się pod jelitami i był ogniskiem pierwotnym powodującym rozsiew do organizmu.

W następstwie chemioterapii guz obumierał, choć niewiele się zmniejszał. Tomografia potwierdziła, że choroba mimo zatrzymanego rozwoju dalej utrzymuje się w moim ciele. Markery nowotworowe spadły do wymaganej normy, wypisano mnie ze szpitala, ale pozostały zakrzepnięta krew w żyle udowej, zmiany ogniskowe w wątrobie, częściowe powiększenie węzłów chłonnych w miednicy oraz powiększone lewe nadnercze.

Kiedy tylko dowiedziałem się o terapii Zenni, natychmiast zarejestrowałem się w gabinecie w Sopocie. Elektrody do tego nieinwazyjnego i bezbolesnego zabiegu zostały mi przyłożone nie tylko do chorej nogi – stymulacji poddano również nerki, wątrobę, kręgosłup i głowę. Po 2 zabiegach badanie USG wątroby wykazało, że utrzymuje się już tylko jedno ognisko zmianowe, a większość powiększonych węzłów chłonnych „przekształciła się w struktury płynowe bez cech progresji". Po 6 zabiegach USG wykazało już rzecz niebywałą, że „zmian ogniskowych w wątrobie nie stwierdza się, a w zakresie żyły udowej objawów zakrzepowego zapalenia również nie ma".

Poddałem się 10 zabiegom, które pomogły w szybkim powrocie do zdrowia, powrocie do pracy, odbudowaniu swego życia. Moje samopoczucie i stan umysłu nigdy nie były w lepszej formie!

Sławomir (lat 50) z Warszawy:

Z powodu choroby nowotworowej stwierdzonej 3 lata temu miałem 3 operacje, 3 rodzaje chemioterapii i radioterapię. Podczas pierwszej operacji wycięto mi zmianę z jelita, następne polegały na usunięciu przerzutów. Potem doszło do zakażenia, w następstwie czego pęcherz przestał pracować i założono mi cewnik. Kolejnym krokiem była chemioterapia, bo stwierdzono następne przerzuty w płucu. Po niej nastąpiła polineuropatia. Moje ręce i nogi były drętwe, miałem trudności w poruszaniu się. Czekała mnie następna chemioterapia, jednak organizm był bardzo wyniszczony, nie mogłem jeść, byłem wyczerpany fizycznie i psychicznie, a po wszystkich lekach miałem torsje.

Rok temu chirurg chciał usunąć pęcherz, ale nie zdecydowałem się na to. Przez ten rok cały czas brałem leki, a od 5 miesięcy co 2 tygodnie poddaję się elektrostymulacjom Metodą Zenni. Po jednej moje samopoczucie poprawiło się, po drugiej – w mniejszym stopniu odczuwałem drętwienie kończyn. Po każdej kolejnej czułem poprawę, powrócił apetyt, zacząłem jeść i mam więcej siły, teraz mogę nawet energicznie chodzić i wejść po schodach. Po 9 elektrostymulacjach podczas badania okazało się, że pęcherz zaczął pracować i w związku z tym po roku wyjęto mi cewnik.



Viktor Żenni
– Doctor of Science Colombo University
– uczy swojej metody
i prowadzi 8 gabinetów w Polsce.

Informacje o terapii i szkoleniu:

www.zenniviktor.pl

tel. 603 88 78 68

eprasa.pl 508f9a69ba

Naturalni pogromcy raka



Kelly Turner przedstawia najlepsze naturalne suplementy, które – jak udowodniono – pomagają organizmowi wyleczyć się z nowotworu i uniknąć jego nawrotu

eprasa.pl 508f9a69ba

Zasadnicza różnica między chemioterapią a suplementami witaminowymi lub ziołowymi polega na tym, że chemioterapia w przeważającej części ma na celu bezpośrednie zabicie komórek rakowych, natomiast większość suplementów ma wzmacniać układ odpornościowy, by mógł samodzielnie je usuwać, co jest jego zadaniem. Osoby, które osiągnęły radykalną remisję choroby, na ogół przyjmują suplementy z jednego z trzech powodów.

Po pierwsze, chcą wzmocnić swój układ odpornościowy i ogólne zdrowie (tzn. dodać organizmowi coś, czego mu brakuje, np. witaminę D lub melatoninę). Po drugie, mogą chcieć oczyścić organizm z czegoś, co nie powinno się w nim znajdować, jak np. pasożyty, metale ciężkie, szkodliwe bakterie lub toksyny. I wreszcie biorą suplementy, które pomogą im lepiej trawić pożywienie, takie jak prebiotyki, probiotyki lub enzymy trawienne (patrz ramka na następnej stronie).

Onkolog Keith Block jest głęboko przekonany o znaczeniu diety przeciwrakowej uzupełnionej ukierunkowanymi nutraceutykami. Jego zalecenia suplementacji oparte są na wynikach testów mikrośrodowiska pacjenta i laboratoryjnych testów molekularnych, a także na konkretnym typie raka oraz na schematach leczenia konwencjonalnego, które dr Block rutynowo poleca.

Te zalecenia są następnie modyfikowane w miarę postępów pacjenta w leczeniu. Dr Block preferuje suplementy oparte na koncentratach spożywczych i pełnych ekstraktach ziołowych. Stosuje np. silnie skoncentrowany preparat z zielonej herbaty[1] z grzybami reishi i czaga oraz organiczny zielony napój suplementujący – obydwa produkowane w Stanach Zjednoczonych i testowane laboratoryjnie pod względem czystości.

Używa również suplementu multiwitaminowo-mineralnego, który, w odróżnieniu od produktów łatwo dostępnych na półkach sklepowych i przez internet, opracowany został przez niego specjalnie dla pacjentów chorych na raka. Dostosowanie to polega m.in. na pominięciu żelaza i miedzi jako pierwiastków mogących nasilać stres oksydacyjny i angiogenezę, a na dodaniu zwalczających raka ekstraktów spożywczych i botanicznych.

Coraz więcej pacjentów cierpiących na raka szuka informacji o ziołach i suplementach, pyta lekarzy, które z nich należy zażywać, lub też w razie potrzeby poszukuje lekarza integracyjnego.

W niedawno przeprowadzonym badaniu stwierdzono, że wśród pacjentek z rakiem piersi i nowotworami ginekologicznymi 1/3 kobiet we współpracy z zespołem medycznym dodawała do swego schematu leczenia suplementy ziołowe, homeopatię lub witaminy[2].

Homeopatia

Badania kliniczne środków homeopatycznych, stosowanych w połączeniu z konwencjonalnym leczeniem medycznym, wykazały, że mogą one poprawiać jakość życia pacjentów, zmniejszać obciążenie objawami i przedłużać czas przeżycia chorych na raka[3]. Wykazano przykładowo, że homeopatia zmniejsza dotkliwość skutków ubocznych chemioterapii, radioterapii i operacji, takich jak mdłości, zmęczenie i zamglenie umysłu[4].

Badacze z Uniwersytetu Medycznego w Wiedniu odkryli, że pacjenci cierpiący na raka w zaawansowanym stadium, którzy stosowali homeopatię, cieszyli się znacząco dłuższym czasem przeżycia w porównaniu z grupą kontrolną[5].

W pewnym badaniu przeprowadzonym w Indiach 15 pacjentów z różnymi rodzajami zaawansowanego raka mózgu leczono homeopatycznym środkiem Ruta 6, izolowanym z ruty zwyczajnej (*Ruta graveolens*), jak również fosforanem wapnia. Stan wszystkich ochotników stopniowo się poprawiał, co regularnie śledzono za pomocą skanów tomografii komputerowej i badań klinicznych. Ku zaskocze-

Nauka o ziołach przeciwrakowych

Istnieje wiele badań donoszących o antynowotworowym działaniu suplementów. Oto kilka przykładów.



- Pacjenci ze szpiczakiem mnogim poddawani chemioterapii i przeszczepowi komórek macierzystych byli w stanie znacząco wzmocnić swój układ odpornościowy, przyjmując suplement zawierajcy propoli oraz grzyby (maitake, soplówkę jeżowatą i pieczarkę brazyliską)[1].



- Pacjenci z rakiem prostaty, mający wysoki poziom swoistego antygenu gruczołu krokowego (PSA), co wskazuje na nawrót nowotworu, stwierdzali, że sproszkowane pieczarki obniżały PSA, a podwyższały inne markery we krwi związane ze wzmacnianiem układu odpornościowego[2].

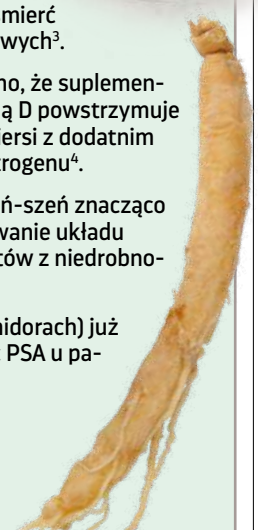
- Probiotyczny produkt kefirowy wywoływał, jak stwierdzono, śmierć komórek rakowych[3].

- Udowodniono, że suplementacja witaminą D powstrzymuje wzrost raka piersi z dodatnim receptorem estrogenu[4].

- Wykazano, że żeń-szeń znacząco wzmacnia funkcjonowanie układu odpornościowego u pacjentów z niedrobnokomórkowym rakiem płuc[5].

- Likopen (występujący w pomidorach) już w 3 tygodnie pomagał obniżyć PSA u pacjentów z rakiem prostaty[6].





BIBLIOGRAFIA

1 BioMed Res Int, 2015; 2015: 718539
2 Cancer, 2015; 121: 2942–50
3 Int J Oncol, 2014; 44: 830–7
4 Breast Cancer Res Treat, 2018; 167: 797–802
5 J Tradit Chin Med, 2014; 34: 641–5
6 Clin Nutr, 2017; 36: 672–9

eprasa.pl 508f9a69ba



Naturalne suplementy

Osoby, które przeżyły raka, biorą 3 główne kategorie preparatów, by wspomóc proces zdrowienia.

1. Suplementy trawienne
By pomóc w trawieniu pożywienia, m.in. enzymy trawienne i pre-/probiotyki wspierające pożyteczne bakterie w jelitach.

2. Suplementy detoksykujące
By usunąć z organizmu wszystko, co spowalnia zdrowienie, np. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby i metale ciężkie.

3. Wzmacniacze odporności
By przywrócić prawidłowy poziomu witamin i hormonów. Do tej grupy należą takie suplementy jak konopie, jemioła, witaminy B12 (kobalamina), C i D, olej rybny, melatonina, grzyby oraz śladowe składniki mineralne.

Pamiętaj, by zawsze skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz suplementację, gdyż dzięki temu zmaksymalizujesz korzyści zdrowotne i unikniesz wszelkich negatywnych interakcji z lekami, które aktualnie przyjmujesz, lub z innymi suplementami.

niu wszystkich 8 spośród 9 pacjentów z glejakiem wykazało całkowitą regresję guzów, podczas gdy dziewiąty osiągnął redukcję częściową. Czas, jaki upłynął od pierwszego zastosowania leczenia homeopatycznego do uzyskania całkowitej regresji i/lub stanu stabilnego, wahał się od 3 miesięcy do 7 lat.

W tym czasie po drugiej stronie globu naukowcy z MD Anderson Cancer Center, współpracując z zespołem indyjskim, badali wpływ Ruta 6 i fosforanu wapnia na raka mózgu *in vitro*. Odkryli, że leczenie homeopatyczne powodowało śmierć komórek rakowych w wyniku erozji ich telomerów – końcowych fragmentów chromosomów – a jednocześnie pozwalało przeżyć zdrowym białym krwinkom[6].

Samodzielny detoks



Aby uzupełnić działanie suplementów, możesz wspomóc detoksykację organizmu domowymi sposobami. Oto niektóre z nich.

- **Ćwicz**, aż dobrze się spocisz, usuwając wraz z potem zanieczyszczenia.
- **Weź gorącą kąpiel** z solą Epsom lub z sodą oczyszczoną.
- **Pij dużo wody**, najlepiej 1 l na 30 kg masy ciała.
- **Zastosuj domową lewatywę** z filtrowanej wody lub organicznej kawy przygotowanej na wodzie filtrowanej.
- **Spędzaj 20 min dziennie** w saunie na podczerwień.







Konopie

Medyczne użycie marihuany jest obecnie jednym z najgorętszych tematów w onkologii. Jej zwolennicy twierdzą, że to cudowny lek, który może znaleźć zastosowanie w setkach schorzeń, m.in. w zespole jelita drażliwego, stwardnieniu rozsianym, zaburzeniach snu, HIV/AIDS, reumatoidalnym zapaleniu stawów, fibromialgii, padaczce i raku[7].

Jak podkreślają, konopie są bezpieczne, łatwe w użyciu dla pacjentów i stosunkowo niedrogie w porównaniu do leków farmaceutycznych[8]. Faktem jest, że nawet w rozległych przeglądach literatury nie znaleziono odnotowanych przypadków śmierci z powodu przedawkowania konopi[9].

Przeciwnicy utrzymują, iż nie ma jeszcze wystarczającej liczby randomizowanych badań potwierdzających korzystny wpływ, szkodliwość czy siłę działania konopi. Wskazują, że upośledzają one koordynację i osąd oraz mogą potencjalnie prowadzić do uzależnienia i nadużywania[10].

Mimo tych obiekcji fakt, iż marihuana okazała się nieoceniona w łagodzeniu licznych objawów (mdłości, bólu, zaburzeń ruchowych i problemów żołądkowo-jelitowych), pomaga wyjaśnić, dlaczego tak wiele krajów zalegalizowało ją już do użytku medycznego[11].

Konopie zawierają ponad 500 różnych biologicznie czynnych składników[12], a wśród nich tetrahydrokannabinol (THC), który jest psychoaktywny i wywołuje stan euforyczny, oraz kannabidiol (CBD), który ich nie powoduje. Związki te oddziałują na organizm poprzez stymulację układu endokannabinoidowego, czyli złożonego systemu sygnalizacji komórkowej, rozmieszczonego w ośrodkowym układzie nerwowym, narządach wewnętrznych, tkankach łącznych, gruczołach i komórkach odpornościowych – innymi słowy, niemal wszędzie.

Mówiąc ogólnie, układ endokannabinoidowy pomaga naszemu organizmowi jeść, spać, wypoczywać, zapominać i chronić się[13]. Gdy spożywamy konopie, co powoduje stymulację naszych receptorów, zachodzi cały szereg procesów, takich jak regulacja snu, zwiększenie apetytu oraz zmniejszenie stresu, bólu, mdłości i stanu zapalnego[14].

eprasa.pl 508f9a69ba



Przetestuj się na toksyny

Gdy znajdziesz wykwalifikowanego lekarza, pod kierunkiem którego będziesz przyjmować spersonalizowane suplementy, zechcesz z pewnością wykonać najpierw kilka testów, by dowiedzieć się dokładnie, czego potrzebuje Twój organizm. Oto częściowa lista problemów, które wiele osób osiągających radykalną remisję choroby sprawdza na samym początku terapii:

- **Metale ciężkie** (za pomocą testu krwi lub moczu albo analizy włosa).
- **Pasożyty** (za pomocą testu krwi, kału i/lub moczu).
- **Nieszczelne jelito** (za pomocą testu krwi, kału i/lub moczu, uzupełnionego testami genetycznymi).
- **Przerost *Candida*** lub innych grzybów (za pomocą testu krwi, kału i/lub moczu).
- **Infekcje bakteryjne i wirusowe** (za pomocą testu krwi, moczu i/lub kału).
- **Niedobory witamin** (za pomocą testu krwi uzupełnionego testami genetycznymi).

Konopie znane są chyba najlepiej z redukowania skutków ubocznych chemioterapii, ale warto pamiętać, że same wytwarzają bardzo nieliczne skutki uboczne, a i te są łagodne. W niedawnym badaniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) donosiła, że CBD jest ogólnie dobrze tolerowany, ma dobry profil bezpieczeństwa i nie powoduje efektu uzależniającego[15].

W innym badaniu, analizującym rezultaty stosowania medycznych konopi w okresie 40 lat, naukowcy stwierdzili, że mniej niż 15% wszystkich uczestników wykazywało jakiekolwiek skutki uboczne, a te nieliczne, jakie zgłaszano, obejmowały zawroty głowy, wymioty i infekcje dróg moczowych. Trzeba jednak zauważyć, że nie było znaczących różnic między działaniami niepożądanymi sygnalizowanymi przez osoby przyjmujące medyczne konopie a przez tych, którzy otrzymywali placebo lub nie stosowali niczego[16].

Zastosowanie konopi w opiece paliatywnej nad pacjentami chorymi na raka jest dobrze udokumentowane, a setki badań klinicznych wykazują znaczącą poprawę pod względem objawów związanych z leczeniem, takich jak ból[17], niedowaga[18] i mdłości. W tym ostatnim przypadku konopie okazują się szczególnie pomocne. W przeglądzie 23 randomizowanych badań z grupą kontrolną pacjenci przyjmujący marihuanę doświadczali znacząco mniej mdłości i wymiotów niż uczestnicy otrzymujący placebo[19].

Jak wykazano, konopie, oprócz redukowania skutków ubocznych chemioterapii, poprawiają również skuteczność jej działania[20]. W jednym z badań naukowcy stwierdzili, że THC i CBD znacząco zwiększają skuteczność popularnych leków chemioterapeutycznych, takich jak cytarabina, doksorubicyna, cisplatyna i inne[21].

Również przeprowadzone niedawno randomizowane badanie z kontrolną grupą placebo sprawdzało działanie konopi u pacjentów z nawracającym glejakiem wielopostaciowym (GBM), szczególnie agresywnym guzem mózgu o bardzo niepomyślnych rokowaniach. Chorujący na niego ochotnicy przyjmowali chemioterapię z THC i CBD lub też z placebo. Po upływie jednego roku 83% pacjentów w grupie THC/CBD nadal żyło, podczas gdy w drugiej przy życiu pozostało zaledwie 53% uczestników[22].

Ostatnie doniesienia sugerują, że konopie mogą przynosić chorym coś więcej niż tylko złagodzenie skutków ubocznych i wzmocnienie działania chemioterapii. W badaniu pacjentów z HIV odkryto, że aktywują one funkcjonowanie układu odpornościowego i zmniejszają układowy stan zapalny[23].

Każdy czynnik, który potrafi zredukować stan zapalny i wzmocnić odporność, może pomóc organizmowi w leczeniu raka.

Najbardziej obiecującymi badaniami nad stosowaniem konopi są te, które analizują bezpośrednie własności przeciwrakowe tej rośliny. Kilka z nich udowodniło, że konopie mają silny wpływ na zmniejszanie guza i śmierć (apoptozę) komórek rakowych[20].

W badaniach na myszach CBD wykazało zdolność hamowania postępu wielu nowotworów, m.in. glejaka, raka piersi, płuc, prostaty i jelita grubego[20]. W innych stwierdzono, że CBD hamuje wzrost guzów piersi i zmniejsza ich rozmiary, co prowadzi do znaczącego przedłużenia czasu przeżycia[24].

Jedno z badań na myszach pokazało, że CBD może powstrzymywać wzrost potrójnie ujemnego raka piersi[18], podczas gdy w innym stwierdzono, że THC spowalnia wzrost guzów piersi poprzez wywoływanie apoptozy ich komórek[25].

Oczywiście różnimy się od myszy, będziemy więc musieli poczekać na przeprowadzenie badań na ludziach. Na razie jednak CBD najwyraźniej zalicza się do kategorii „nie zaszkodzi, pomoże złagodzić skutki uboczne leczenia, może zahamować wzrost guza i/lub zabijać komórki rakowe".

Jemioła

Innym obiecującym suplementem, który zyskuje coraz większą popularność, jest płynny ekstrakt z jagód, liści i łodyg jemioły. Stosuje się ją już od dziesięcioleci w Europie i Azji, zarówno jako lek przeciwrakowy pierwszego rzutu, jak i dodatkową terapię, pomagającą łagodzić skutki uboczne chemio- i radioterapii. Ekstrakt z jemioły jest tak naprawdę jednym z suplementów, które europejscy lekarze przepisują chorym na raka najczęściej[26].

Terapia polega zazwyczaj na samodzielnych wstrzyknięciach podskórnych, wykonywanych co 2 dni, a płynące z niej korzyści to m.in. redukcja aktywności guza i wydłużenie czasu przeżycia[27] przy mniejszej ilości skutków ubocznych niż w przypadku

eprasa.pl 508f9a69ba

HISTORIA IVELISSE

Na przekór prognozom

W 2008 r. Ivelisse była szczęśliwą żoną i głęboko wierzącą matką czwórki dzieci, gdy zdiagnozowano u niej raka jelita grubego IV stopnia. Miała wtedy 37 lat, dokładnie tyle samo, ile jej ojciec, gdy zdiagnozowano u niego ten sam zaawansowany nowotwór.

Ponieważ była głęboko wstrząśnięta dwuletnią chorobą ojca, zakończoną jego śmiercią, gdy miała zaledwie 13 lat, ona i jej siostry przysięgły sobie, że będą zachowywać nadzwyczajną czujność, by zapobiec tej chorobie u siebie.

Przez lata Ivelisse wykonywała rutynowe kolonoskopie, jadła organiczną żywność i regularnie ćwiczyła. Jest więc zrozumiałe, że przeżyła szok, gdy zdiagnozowano u niej rzadką, bezobjawową, lecz wysoce agresywną formę przerzutowego raka jelita grubego, choć robiła wszystko, by mu zapobiec.

Zgodziła się bezzwłocznie poddać operacji usunięcia ponad 30 cm jelita grubego i 28 węzłów chłonnych, których biopsje potwierdziły diagnozę raka. Pięć tygodni później przeszła drugą operację – usunięcia 20% wątroby, ponieważ skany wykazały, że rak wytworzył już tam przerzuty.

Wtedy chirurg zalecił jej natychmiastową i agresywną chemioterapię. Ivelisse odmówiła jednak, gdyż uważała, że to „spalenie lasu z powodu jednego spróchniałego drzewa". Poza tym intuicja podpowiadała jej, że chemioterapia zabije ją, ponieważ była bardzo wrażliwa na substancje chemiczne.

Mąż Ivelisse starał się w tym czasie znaleźć terapie uzupełniające. Wreszcie ich wspólne poszukiwania (i odrobina szczęścia) doprowadziły Ivelisse do Petera Hinderbergera, lekarza homeopatycznego, który był przeszkolony w terapii jemiołą. Po starannym rozważeniu sprawy, mając ciągle na uwadze czwórkę swych dzieci, Ivelisse uznała, że próbując tej metody, niczego nie straci, a może zyskać wszystko. Podawane co drugi dzień zastrzyki jemioły, wraz z innymi czynnikami leczniczymi, sprzyjającymi radykalnej remisji, pomogły powstrzymać chorobę bez zastosowania chemioterapii.

W kwestii diety Ivelisse ograniczyła spożycie mięsa i posiłków przetworzonych, wyeliminowała wszystkie produkty mleczne i nadal, jak dotychczas, jadła duże ilości organicznych owoców i warzyw. Ćwiczenia fizyczne powróciły do jej planu dnia, gdy tylko nabrała wystarczająco dużo sił po operacji, a pragnienie pozostania przy życiu dla swej rodziny było dla niej nieograniczonym źródłem motywacji do walki o przetrwanie.



Dziś Ivelisse, której dawano 8% szans na przeżycie, jest tak pełna energii, jak dawniej

Doświadczyła ogromnego uwolnienia emocji podczas modlitwy, którą odbyli w jej intencji przyjaciele, skoncentrowała się na zachowaniu pozytywnego nastawienia do przyszłości przez cały czas leczenia i uzbroiła się w większe możliwości, kompletując zespół zarówno naturopatów, jak i lekarzy konwencjonalnych.

Chirurg Ivelisse zdecydowanie sprzeciwiał się rezygnowaniu z chemioterapii, a jej onkolog był „ostrożnie optymistyczny" przez kolejne 3 lata, aż skany potwierdziły, że pełna remisja choroby trwa nieprzerwanie od czasu operacji – co było dla nich niewyobrażalne przy agresywnej naturze tego rodzaju raka. Poradzili jej, by nie zmieniała niczego i robiła dalej wszystko, co robi teraz, z przyjmowaniem wstrzyknięć jemioły włącznie. Do dziś, ponad 11 lat później, rak Ivelisse nie powrócił.

Tych, którzy chcieliby pójść w jej ślady, Ivelisse ostrzega:

– Jemioła nie jest po prostu suplementem; to zdecydowanie cała nauka. Ponieważ jest to substancja naturalna, organizm każdego człowieka zareaguje na nią inaczej. Istnieją 3 różne rodzaje i siły jej działania. Jest jemioła rosnąca na jesionach, na sosnach, na jabłoniach – każda z nich działa inaczej w zależności od rodzaju raka. Co więcej, w miarę zdrowienia mogą być potrzebne preparaty o różnych składach czy sile. Dlatego naprawdę powinien zajmować się tym ktoś, kto przebył odpowiednie przeszkolenie.

Ivelisse nadal stosuje terapię jemiołą, co często budzi zaskoczenie. Dla niej jednak zaprzestanie jej używania nie wchodzi w grę, gdy weźmie się pod uwagę skuteczność i stosunkowo niski koszt (140 dolarów miesięcznie) tej metody.

Dziś Ivelisse, której wiele lat temu dawano 8% szans na przeżycie raka jelita grubego IV stopnia, jest jak dawniej pełną energii i radości żoną i matką.

Naukowcy uznają fakt, iż różne rodzaje raka wywoływane są przez różnorodne czynniki – toksyny, wirusy, bakterie, niewydolność mitochondriów, mutacje genetyczne – dlatego też logiczne jest, że suplementy, jakie powinien przyjmować pacjent, również uzależnione będą od tych czynników. Najważniejszą rzeczą, jaką należy zapamiętać, jest to, że każdy organizm jest inny, co oznacza, iż dla określenia najlepszych opcji dla konkretnego pacjenta niezbędne jest przeprowadzenie przez wykwalifikowanego lekarza indywidualnych badań.

BIBLIOGRAFIA

1 J Nutr Biochem, 2017; 41: 56–64; Cancer Lett, 2018; 412: 10–20; Bioengineered, 2019; 10: 374–82
2 Breast Care (Basel), 2019; 14, 35–40
3 Curr Oncol Rep, 2015; 17: 43
4 J Exp Ther Oncol, 2019; 13: 71–6
5 Complement Ther Med, 2016; 27: 65–7
6 Int J Oncol, 2003; 23: 975–82
7 PT, 2017; 42: 180–8
8 BMJ, 2003; 327: 635–6; Med Sci Monit, 2011; 17: RA249–61
9 American Scientist, 2006; 94: 206
10 Innov Clin Neurosci, 2016; 13: 13–22; medicalmarijuana.procon.org
11 Front Pharmacol, 2019; 10: 339
12 Nat Prod Rep, 2016; 33: 1357–92
13 Br J Pharmacol, 2015; 172: 737–53
14 Science, 2002; 296: 678–82; Nat Rev Immunol, 2005; 5: 400–11
15 World Health Organization, "Cannabidiol (compound of cannabis)." Last modified December 2017. www.who.int
16 CMAJ, 2008; 178: 1669–78
17 Br J Clin Pharmacol, 2011; 72: 735–44
18 Int J Mol Sci, 2019; 20: 1673
19 Cochrane Database Syst Rev, 2015; 11: CD009464
20 J Neuroimmune Pharmacol, 2015; 10: 255–67
21 Adv Pharmacol, 2017; 80: 397–436
22 GW Pharmaceuticals, "GW Pharmaceuticals Achieves Positive Results in Phase 2 Proof of Concept Study in Glioma." Press release, 7 Feb 2017; ClinicalTrials.gov identifiers NCT01812616, NCT01812603.
23 Clin Infect Dis, 2018; 66: 1872–82
24 Drug Metab Dispos, 2008; 36: 1917–21
25 J Pharmacol Exp Ther, 2006; 318: 1375–87
26 National Cancer Center, U.S. National Institutes of Health. "Mistletoe Extracts (PDQ)–Patient Version." Last modified April 25, 2019. www.cancer.gov.
27 Eur J Cancer, 2013; 49: 3788–97
28 Eur J Med Res, 2007; 12: 103–19
29 J Urol, 2015; 194: 939–43
30 Mol Cell Biochem, 2015; 408: 73–87

eprasa.pl 508f9a69ba

HISTORIA BOBA

Uzdrawiająca roślina

Jemioła pomogła Bobowi, twardo stąpającemu po ziemi mieszkańcowi Stanów Zjednoczonych, wyleczyć się z raka wyrostka robaczkowego. Po operacji, kilku cyklach chemioterapii oraz współpracy z naturopatami w celu dokonania zmian diety, rozpoczęcia suplementacji oraz podjęcia kroków zmierzających do obniżenia poziomu stresu, po upływie 15 miesięcy od początkowej diagnozy Bob udał się do kliniki naturopatycznej Essen-Mitte w Niemczech.

Tam zaczął dostawać w brzuch podskórne zastrzyki z jemiołą, które, jak wykazano, budzą odpowiedź immunologiczną pacjenta. Bob przyjmował wstrzyknięcia co drugi dzień przez blisko 2 lata, od kwietnia 2014 r. do marca 2016 r.

Jemioła nie uzyskała jeszcze aprobaty FDA, nie może więc być obecnie przepisywana przez amerykańskich lekarzy, mogą jednak zalecać ją naturopaci, ponieważ uważana jest za suplement.



Rozszerz swój zespół ekspertów

Twój lekarz prowadzący będzie mógł sprawdzić poziom podstawowych witamin i składników mineralnych za pomocą prostego testu krwi, lecz aby określić całość Twojego zapotrzebowania na suplementy, musisz odwiedzić specjalistę o holistycznym spojrzeniu na organizm, który przeprowadza szczegółowe testy i posiada rozległą wiedzę na temat stosowania suplementów.

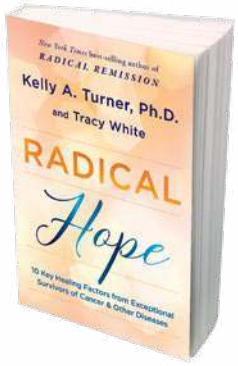
Listę różnych specjalistów, posiadających takie przeszkolenie, wraz z ich danymi kontaktowymi, znajdziesz na stronie internetowej ktociewyleczy.pl.

samego leczenia konwencjonalnego, jak również poprawa jakości życia pacjentów poprzez zwiększenie ich energii i złagodzenie mdłości[28].

W niemieckim klinicznym badaniu bezpieczeństwa terapii jemiołą grupie pacjentów z rakiem pęcherza moczowego podawano ją we wstrzyknięciach co tydzień przez 6 tygodni zamiast chemioterapii czy operacji. Rezultaty były zadziwiające, gdyż ponad połowa ochotników przyjmujących jemiołę osiągnęła pełną remisję choroby[29]. Oprócz tych wielce zachęcających wyników stwierdzono także, iż skutki uboczne były bardzo łagodne i obejmowały wysypkę w miejscu wstrzyknięcia oraz kilka przypadków niezbyt wysokiej gorączki.

W innym badaniu obserwowano czerniaka u myszy w celu określenia skuteczności jemioły koreańskiej jako leku na raka. Badacze stwierdzili, że gryzonie, którym podawano jemiołę, wykazywały wyraźne zmniejszenie rozmiarów guza i znacznie wyższy odsetek przeżycia niż nieleczona grupa kontrolna.

Dodatkowo ekstrakt z jemioły wywoływał apoptozę zarówno we wczesnym, jak i późnym stadium. Ma to decydujące znaczenie w leczeniu raka, ponieważ jednym ze sposobów funkcjonowania jego komórek jest to, że „zapominają one umrzeć" wtedy, kiedy powinny, w wyniku czego narastają w postaci guzów o dużej objętości[30].



Fragmenty książki Kelly A. Turner i Tracy White pt. „Radical Hope" [Radykalna nadzieja], (Hay House, 2020).

REKLAMA

LIFE LIGHT: POMAGAMY ZBUDOWAĆ ODPORNOŚĆ



LIFE LIGHT
Ortomolekularna Kompetencja
Pomagamy zbudować odporność

ul. Daszyńskiego 45 C, 69-200 Sulęcin, tel. 787 505 505
e-mail: sklep@longlifefoundation.pl, www.longlifefoundation.pl

LongLife Foundation

eprasa.pl 508f9a69ba



Przepis na rodzinę

Neringa Kasaciuniene z kobiety niepłodnej stała się zdrową mamą 2 córek, a pomogła jej w tym zmiana diety i stylu życia



eprasa.pl 508f9a69ba

Gdy wybiegła z Chelsea and Westminster Hospital cała we łzach tuż po tym, jak zrezygnowała z poddania się zapłodnieniu *in vitro* (IVF), była przekonana, że właśnie straciła jedyną szansę na urodzenie dziecka.

– Mąż i ja od ponad 5 lat bezskutecznie staraliśmy się powiększyć rodzinę – wspomina kobieta, która przeniosła się do Londynu z Litwy 12 lat temu. – Mój lekarz powiedział, że zapłodnienie *in vitro* jest jedyną możliwością, chociaż w zasadzie nie było określonego powodu, dla którego nie mogłam zajść w ciążę. Ale ja w ostatniej chwili odwołałam zabieg. Po prostu nie byłam w stanie przez to przejść.

A jednak kilka miesięcy później 34-letnia wówczas Neringa z niedowierzaniem wpatrywała się w test ciążowy.

– Zrobiłam w końcu 5 i wszystkie mówiły, że jestem w ciąży – wspomina. – Ale nie było to dziełem przypadku. Urodziłam wtedy zdrową córeczkę o imieniu Goda, a to zawdzięczam zmianie diety i stylu życia.

Przypadkowe spotkanie

Poza niepłodnością Litwinka od lat cierpiała z powodu ogólnie słabego zdrowia i objawów takich jak rzednące włosy, wahania masy ciała, huśtawki nastroju i ciągłe zmęczenie. Gdy któregoś dnia w sklepie z produktami prozdrowotnymi szukała specjalnego szamponu do swych niezwykle cienkich włosów, po raz pierwszy zainteresowała się podejściem dietetycznym.

– W sklepie zaczęłam rozmawiać z dziewczyną, która studiowała żywienie w Szkole Medycyny Naturopatycznej (CNM). Wspomniałam jej o swoich problemach zdrowotnych, a ona stwierdziła, że ten sam kurs może być przydatny również dla mnie.

Neringa zainteresowała się tą propozycją i natychmiast zaczęła szukać informacji o CNM – uczelni szkolącej w dziedzinie żywienia i innych terapii naturalnych, posiadającej kilka filii w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Była tak przekonana o słuszności tego pomysłu, że postanowiła zwolnić się z pracy i bez chwili zwłoki zapisać się do londyńskiej szkoły.

Wielkie zmiany

Krótko po rozpoczęciu nauki w CNM dowiedziała się, że szkoła ma własną klinikę prowadzoną przez studentów, lecz nadzorowaną przez wykwalifikowanych terapeutów i oferującą konsultacje zdrowotne po obniżonych cenach. Umówiła się na wizytę u praktykanta terapii żywieniowej i zielarza, by przedyskutować swoje problemy zdrowotne, łącznie z niemożnością

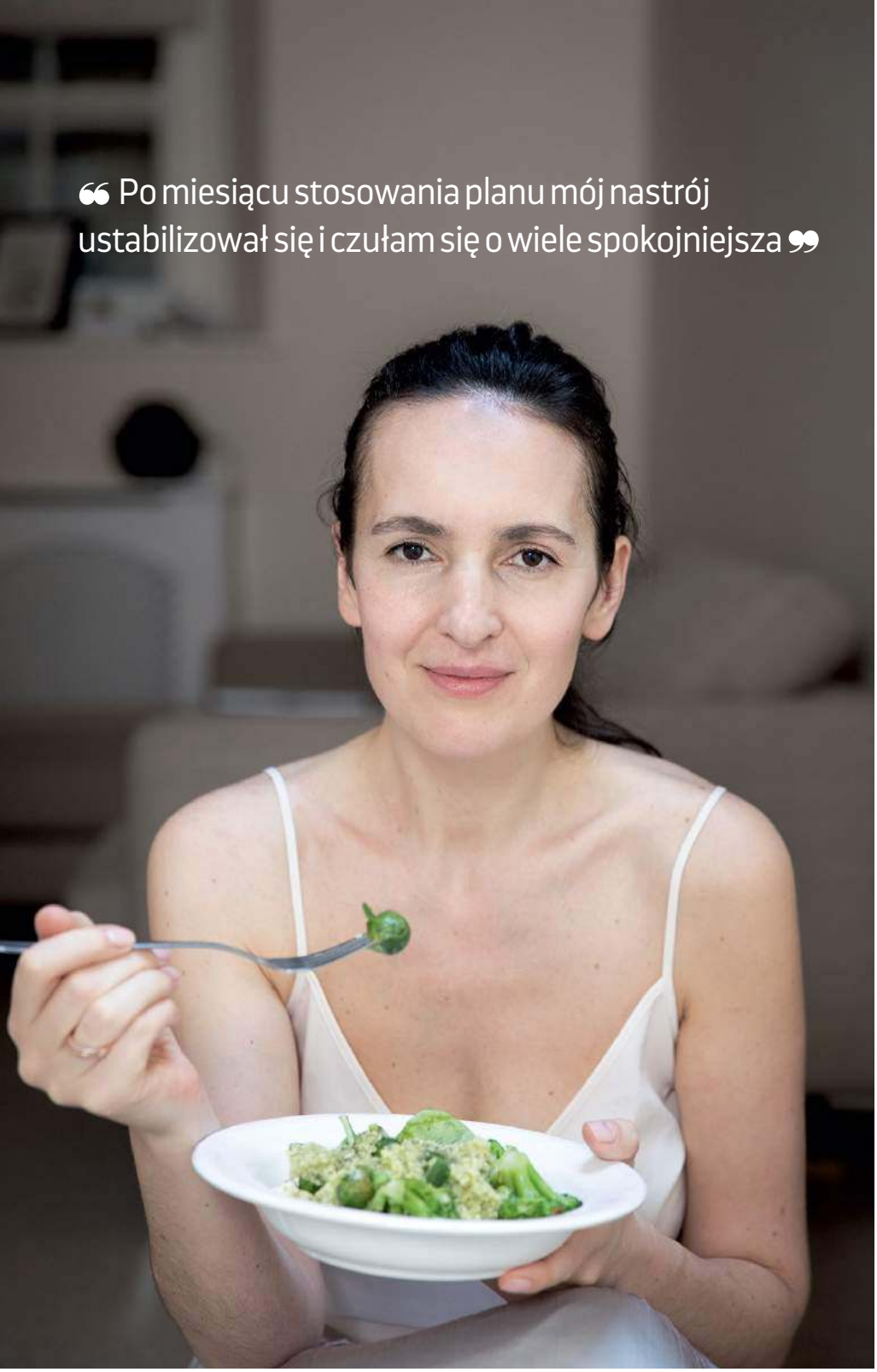


Co dziś w menu?

Oto kartki z jadłospisu Neringi przed i po zastosowaniu nowego planu odżywiania

TYPOWA CODZIENNA DIETA	PRZED	PO
Śniadanie	Zwykła owsianka z mlekiem krowim	Owsianka bezglutenowa z mlekiem migdałowym, z dodatkiem jagód goji, prażonych ziaren kakao i cynamonu
Lunch	Mała porcja makaronu z warzywami	Sałatka z kurczaka i awokado przyprawiona oliwą z oliwek
Obiad	Pulpety mięsne z ziemniakami	Łosoś z soczewicą i zielonymi warzywami
Przekąski i smakołyki	Herbatniki, ciasta, czekolada	Daktyle, kulki proteinowe, garść orzechów, hummus
Napoje	Woda	Zielony sok lub smoothie, gorąca woda z olejem kokosowym

eprasa.pl 508f9a69ba



zajścia w ciążę. Otrzymała indywidualny plan leczenia, oparty na jej historii zdrowotnej, diecie i stylu życia oraz na różnorodnych oznakach fizycznych, takich jak kolor języka i stan paznokci.

– Uważałam, że moja dotychczasowa dieta była całkiem zdrowa, lecz powiedziano mi, że jem zbyt mało białek i dobrych tłuszczów – mówi Neringa. – Pierś z kurczaka jadałam może raz lub 2 w tygodniu, a tłuszczów unikałam, bo obawiałam się, że od nich utyję.

Nowa dieta zalecała spożywanie białek w każdym posiłku, a oprócz tego zawierała dużo niezbędnych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza omega-3. Ponadto całkowicie eliminowała rafinowany cukier oraz białą mąkę i skrobię; zmniejszyła też spożycie produktów mlecznych.

– Zaczęłam jeść dużo fasoli, soczewicy, cieciorki, komosy, warzyw, orzechów i nasion, rybę kilka razy w tygodniu, awokado, superfoods, takie jak jagody goji czy prażone ziarna kakao. Skończyłam z niezdrowymi przekąskami w stylu herbatników, czekolady i ciast.

W kwestii napojów doradzono jej, aby w ciągu dnia popijała olej kokosowy wymieszany z gorącą wodą, co miało zapewnić dostateczne spożycie zdrowych tłuszczów, oraz by włączyła do diety dużo bogatych w składniki odżywcze zielonych soków.

Zalecono jej również rozgrzewające zioła oraz przyprawy, takie jak pieprz cayenne i imbir.

– Jestem osobą, której zawsze jest zimno, nawet kiedy na zewnątrz panuje upał – mówi Neringa. – Zioła i przyprawy miały temu zaradzić.

By wzmocnić mało aktywną tarczycę, kobieta otrzymała ziołową nalewkę.

– Nie wiem, jakie dokładnie były to zioła, dostałam gotowy preparat, którego receptura opierała się na tym, czego dowiedziała się ode mnie zielarka i co wykazały moje wcześniejsze testy.

Co do stylu życia to Neringa nie paliła ani nie piła, jednakże powiedziano jej, że może być zdrowsza, jeżeli będzie więcej ćwiczyć i stosować techniki obniżania stresu, takie jak głębokie oddychanie, joga i medytacja.

– Zdarzało mi się trenować od czasu do czasu, ale nigdy regularnie. Zaczęłam codziennie chodzić na spacery do parku, a potem siadałam na ławce i wykonywałam ajurwedyjskie techniki oddechowe.

Dobre wiadomości

Nikt nie obiecywał Nerindze konkretnych rezultatów. Holistyczny plan miał przywrócić jej optymalne zdrowie, a jednocześnie zwiększyć szanse na dziecko. Zalecono jej obserwowanie wszelkich zmian oraz regularne konsultacje z terapeutą.

– Jedną z pierwszych rzeczy, jakie zauważyłam, była poprawa samopoczucia – opowiada. – Pamiętam, że kiedyś w jednej chwili czułam się szczęśliwa, a w następnej już płakałam. Po miesiącu stosowania planu mój nastrój ustabilizował się i czułam się o wiele spokojniejsza.

Kobieta zauważyła również, że stopniowo poprawiał się stan jej włosów,

eprasa.pl 508f9a69ba

> Poszukiwałam jakiejś zmiany w życiu. Wszystko ułożyło się jakby według planu.

które wcześniej były bardzo cienkie, a na dodatek miejscami zupełnie przerzedzone.

Inną pozytywną zmianą, jaką dostrzegła Neringa, był zanik ciągłego uczucia głodu, dzięki czemu przestała objadać się w niekontrolowany sposób niezdrowymi produktami. Nie odczuwała też wzdęć po posiłkach.

– Po raz pierwszy od wieków moja waga ustabilizowała się, przestałam odczuwać pociąg do cukru, a moje problemy trawienne zniknęły.

Mąż Neringi Tadas był pod tak wielkim wrażeniem zmiany, jaką przeszła jego żona, że sam zaczął stosować tę dietę i w końcu oboje przez pół roku ściśle przestrzegali zaleceń.

Właśnie wtedy otrzymali wiadomość, jakiej z oczekiwali od prawie 6 lat: Neringa zaszła w ciążę.

– Nie mogłam w to uwierzyć – wspomina kobieta. – To było zadziwiające.

Zdrowa i szczęśliwa

Chociaż lekarze ostrzegali Neringę, że wyściółka jej macicy jest cienka i niełatwo będzie jej donosić dziecko, ciąża przebiegła bez kłopotów.

– Było wspaniale. Miałam tak dużo energii! – uśmiecha się 34-latka.

Gdy urodziła się Goda, Neringa czuła się wystarczająco dobrze, by kontynuować naukę w CNM.

– Pędziłam ze szkoły, by ją nakarmić, i z powrotem – opowiada. – Nie było nic łatwiejszego niż przerwać naukę w tym momencie, ale wiedziałam, że wiadomości o odżywianiu, które zdobywałam, warte były mojego wysiłku.

I miała rację. Dziś jest wykwalifikowaną terapeutką żywieniową, prowadzącą własną praktykę w domowym gabinecie w Kensington, a przy tym mamą nie jednej, lecz 2 córek.

– Ieva urodziła się w marcu zeszłego roku. Nie mieliśmy żadnych trudności z poczęciem!

Życie Neringi zmieniło się całkowicie, a ona sama uważa, że miała niewiarygodne szczęście.

– Uwielbiam wszystko, co wiąże się z moją praktyką terapeutyczną i polepszaniem życia innych osób – mówi. – No i mamy przepiękne, zdrowe córeczki, obie poczęte w sposób naturalny. To fantastyczne!

Joanna Evans

Naturalne sposoby zwiększenia płodności



Wiele dowodów potwierdza, że odżywianie i styl życia mogą wywierać wpływ na płodność. Oto kilka prostych kroków opartych na badaniach naukowych.

Ogranicz kofeinę W jednym z badań kobiety, które spożywały dziennie filiżankę kawy lub więcej, miały o połowę mniejszą szansę zajścia w ciążę w danym cyklu menstruacyjnym[1].

Rzuć palenie Kobiety palące papierosy są znacznie bardziej narażone na niepłodność[2]. Poza tym nałóg może mieć też negatywny wpływ na męską płodność[3].

Unikaj alkoholu Nawet umiarkowane jego spożywanie (do 5 drinków tygodniowo) zostało powiązane z niepłodnością u kobiet[4].

Utrzymuj prawidłową masę ciała Zarówno nadwaga, jak i niedowaga mogą przyczyniać się do niepłodności u kobiet[5].

Zmień nawyki żywieniowe Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda stwierdzili, że optymalna dla płodności dieta charakteryzuje się:

- niższym spożyciem tłuszczów trans (zawartych w ciastach, herbatnikach i margarynie) przy wyższych ilościach tych jednonienasyconych (występujących w oliwie z oliwek, awokado i orzechach);
- niższymi dawkami białka zwierzęcego, a wyższymi roślinnego (np. groch, soczewica oraz fasola);
- dużą zawartością bogatych w błonnik węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym (jak fasola, warzywa, orzechy i nasiona);
- odpowiednimi dawkami żelaza pochodzenia roślinnego (z takich źródeł jak pełne ziarno, zielone warzywa liściaste, orzechy oraz nasiona);
- preferowaniem wysokotłuszczowych produktów mlecznych (takich jak pełnotłusty ser i mleko)[6].

Stosuj suplementy, by uzupełnić wszelkie niedobory żywieniowe. Badanie przeprowadzone przez dr. Stephena Daviesa wykazało, że niedobór magnezu powiązany jest z żeńską niepłodnością, zwiększonym odsetkiem poronień i częstszymi narodzinami wcześniaków oraz dzieci o niskiej wadze urodzeniowej. Gdy przez 4 miesiące podawano suplementy magnezu 6 kobietom wykazującym jego niedobór, a przy tym niepłodnym z niewyjaśnionych powodów, wszystkie z nich zaszły w ciążę w ciągu kolejnych 8 miesięcy i urodziły zdrowe dzieci[7]. Z kolei u mężczyzn niski poziom cynku powiązano ze słabą jakością spermy i bezpłodnością[8].

Bierz multiwitaminy Okazuje się, że kobiety, które codziennie je przyjmowały, potrzebowały mniej czasu, by zajść w ciążę niż te, które otrzymywały placebo[9].

Opanuj napięcie Ponieważ niepłodne pary są na ogół bardziej zestresowane niż pozostałe[10], pomocne mogą być techniki relaksacyjne, takie jak medytacja i joga[11].

BIBLIOGRAFIA

1 Lancet, 1988; 2:1453–6
2 Hum Reprod, 1998; 13:1532–9
3 Acta Med Port, 2009; 22:753–8
4 BMJ, 1998; 317:505–10
5 Fertil Steril, 1988; 50:721–6
6 Am J Lifestyle Med, 2014; 10:220–31
7 Magnes Res, 1994; 7:49–57
8 Nutr Res, 2009; 29:82–8
9 Int J Vitam Nutr Res, 1996; 66:55–8
10 Int J Fertil, 1986; 31:153–9
11 Fertil Steril, 2003; 80 Suppl 4:46–51

eprasa.pl 508f9a69ba

Ziółka od serca

Wszyscy wiemy, że konwalie i naparstnica to pachnące leki nasercowe. Mało kto jednak słyszał, by naczyniom krwionośnym służyły grzybki reishi, sinice, wyciągi z arbuza albo... jad ropuchy!

Choć ostatnio głośno jest tylko o korona-epidemii, to jednak borykamy się też z innymi. Jedną z najbardziej zabójczych są choroby sercowo-naczyniowe, a wśród nich miażdżyca prowadząca do chorób wieńcowej, naczyń mózgowych i obwodowych, a następnie rozwoju niewydolności serca i arytmii. Od dawna już wiadomo, że w przypadku miażdżycy lub nadciśnienia sporo zależy od nas samych. Teraz uczeni coraz głośniej zaczynają mówić o tym, że zarówno profilaktykę, jak i leczenie zdarzeń sercowo-naczyniowych warto w dużym zakresie oprzeć na diecie oraz lekach ziołowych. Wiele z naukowych zainteresowań koncentruje się obecnie na stosowaniu antyoksydantów i właściwościach przeciwutleniających surowców roślinnych[1]. Podglądnijmy, nad czym pracują akademicy.

Czosnek (*Allium sativum*)

Obok cebuli należy do najlepiej przebadanych leków roślinnych i może się pochwalić całkiem poważnym dossier.

Nienaruszone komórki główek czosnku to źródło allininy – bezwonnego aminokwasu zawierającego siarkę. Kiedy czosnek zostanie zmiażdżony, allinina wchodzi w kontakt z allinazą, która przekształca ją w allicynę. Ta zaś ma silne właściwości antybakteryjne, jest wysoce zapachowa i niestabilna. Ajoeny są produktami samokondensacji allicyny i sugeruje się, że odpowiadają za działanie przeciwzakrzepowe czosnku.

Przez lata naukowcy potwierdzili, że przeciwdziała on zakrzepicy, obniża poziom cholesterolu oraz trójglicerydów i chroni elastyczność aorty[16].

Podwójnie ślepe, krzyżowe badanie mężczyzn z umiarkowaną hipercholesterolemią, w którym porównywano wpływ 7,2 g wyciągu z czosnku na poziom lipidów we krwi z placebo, wykazało spadek o 6,1% całkowitego poziomu cholesterolu w surowicy i o 4,6% cholesterolu LDL[17].

Natomiast przeprowadzony w Kuwejcie eksperyment dowiódł, że ząbek czosnku korzystnie wpływa na produkcję tromboksanu płytkowego. Po 26 tygodniach jego poziom w surowicy został obniżony o ok. 80%[18], co sprawia, że powinny po niego sięgać osoby zagrożone zakrzepicą.





Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)

To jedyne na świecie liściaste drzewo nagozalążkowe istnieje na Ziemi od ponad 200 mln lat. Opracowany 60 lat temu ekstrakt z jego liści zawiera flawonoidy, które zmniejszają przepuszczalność naczyń włosowatych i ich kruchość oraz świetnie sobie radzą z wymiataniem wolnych rodników. W jego składzie znajdują się też terpeny, które hamują czynniki aktywujące płytki krwi i zmniejszają opór naczyniowy, poprawiając w ten sposób krążenie bez znaczącego wpływu na ciśnienie krwi[14].

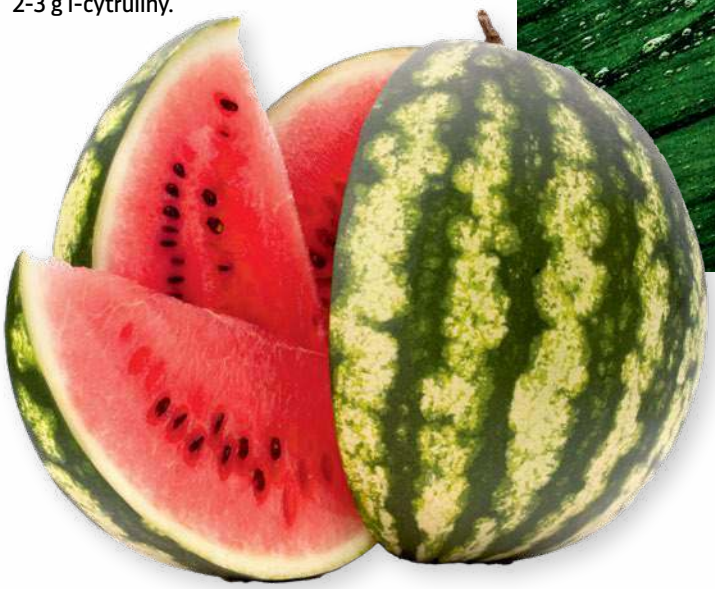
Jak się okazuje, miłorząb może także rozrzedzać krew chorych z zaburzeniami miażdżycowymi[15] oraz redukować ból dotykający pacjentów kardiologicznych i pomagać im w pokonywaniu dłuższych dystansów.

508f9a69ba

Arbuz (*Cucurbita citrullus*)

Wyciąg z tego owocu może rozszerzać kapilary – maleńkie naczynia krwionośne biegnące między tętnicami i żyłami. W jednym z badań suplementy z l-cytruliną powodowały znaczącą redukcję wystąpienia ryzyka poważnych zdarzeń sercowych u otyłych dorosłych z nadciśnieniem tętniczym[12].

Sugerowana dzienna dawka:
2-3 g l-cytruliny.



Sinice (*Cyanobacteria*)

Niezliczone badania wykazały skuteczność w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych tych niebieskozielonych glonów zaliczanych do królestwa prokarioty. Obniżają one poziom lipidów we krwi oraz redukują stan zapalny i stres oksydacyjny. Można właściwie powiedzieć, że są skuteczne w profilaktyce szerokiego zakresu chorób o podłożu metabolicznym i zapalnym, takich jak cukrzyca i miażdżyca[13].

Nasiona winogron (*Vitis vinifera*)

Miłośnicy wina nie będą zaskoczeni, wszak resweratrolowi zawartemu w skórce winogron (i winie) przypisuje się istotną rolę w chronieniu serc Francuzów przed skutkami ich obżarstwa, określanym elegancko mianem francuskiego paradoksu. Jednak owoce te dodatkowe atuty kryją w... pestkach. Tam bowiem znajdują się oligomeryczne proantocyjanidyny (OPC), witamina E, flawonoidy oraz kwas linolowy, czyli silne kombo antyoksydacyjne[9]. Mając taki rarytas pod nosem, uczeni czym prędzej postanowili sprawdzić, jakie jeszcze korzyści możemy czerpać z winogron. Okazało się, że całkiem spore. Pestki tych owoców mogą hamować czynność płytek krwi i zależne od nich odpowiedzi zapalne[10], zapobiegać miażdżycy tętnic oraz nadciśnieniu tętniczemu. Wykazano również, że wyciąg z nasion winogron jest w stanie obniżyć poziom cholesterolu LDL i chronić go przed utlenianiem[11].



Szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*)

Wysuszony korzeń rośliny, znany w TCM jako danshen, jest szeroko stosowany w Chinach do leczenia dusznicy bolesnej, hiperlipidemii i ostrego udaru niedokrwiennego[21]. Tamtejsi uczeni podkreślają rozliczne zalety przyjmowania korzenia szałwii czerwonej – poprawia mikrokrążenie, powoduje rozszerzenie naczyń wieńcowych, redukuje tworzenie tromboksanu, hamuje adhezję i agregację płytek krwi oraz chroni przed niedokrwieniem mięśnia sercowego. Badacze z Zachodu są nieco bardziej sceptyczni i wskazują na słabą jakość przedstawionych analiz.



eprasa.pl 508f9a69ba



Czerwony ryż drożdżowy (*Monascus purpureus*)

Jego zastosowanie w Chinach zostało po raz pierwszy udokumentowane podczas panowania dynastii Tang w 800 r. Czerwony ryż drożdżowy używany był do produkcji wina, jako substancja konserwująca pokarmy oraz nadająca charakterystyczny kolor i walory smakowe rybom i potrawom mięsnym, miał również zastosowanie medyczne[19]. Wyciągi z niego zawierają kilka aktywnych składników, w tym lowastatynę, które mogą obniżać poziom cholesterolu.

W prospektywnym, kontrolowanym placebo badaniu obejmującym 83 nieleczonych pacjentów z hipercholesterolemią u chorych stosowano preparat z czerwonego fermentowanego ryżu w dawce 2,4 g przez 12 tygodni[20]. Osoby, które go przyjmowały przez 8 tygodni, miały stężenie cholesterolu całkowitego 208 ± 31 mg/dl, podczas gdy w grupie otrzymującej placebo wartości były wyższe – 254 ± 36 mg/dl. Istotna różnica występowała również w stężeniu LDL-C.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Drzewne grzyby, nazywane też lakownicą żółtawą, zawierają polisacharydy i natlenione triterpenoidy, które mają szeroki zakres aktywności biologicznych i funkcji farmakologicznych[6]. Chociaż nie są zwykle stosowane w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych, to jednak japońscy badacze zwracają uwagę na ich korzystny wpływ na układ krążenia – w testach *in vitro* hamowały syntezę cholesterolu[7], obniżały ciśnienie krwi[8]. Ponadto pewne jest ich działanie przeciwutleniające.

Głóg (*Crataegus*)

W tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) owoc głogu (zwykle *Crataegus pinnatifida*; znany jako shanzha) jest stosowany w obniżaniu poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi[2]. Zdaniem badaczy dzięki bogactwu przeciwutleniających składników wyciągi z głogu mają właściwości przeciwutleniające i hamują tworzenie tromboksanu[3]. Z kolei hinduscy uczeni zauważyli, że *Crataegus oxyacantha* przeciwdziałał indukowanemu dietą wzrostowi stężenia cholesterolu, trójglicerydów oraz fosfolipidów we frakcjach LDL i frakcjach lipoprotein o bardzo niskiej gęstości u szczurów[4]. Ich zdaniem dzięki temu roślina hamuje postęp miażdżycy. Natomiast wieloośrodkowe, kontrolowane placebo, podwójnie zaślepione badanie dowiodło, że ekstrakt z głogu poprawia wydolność serca określaną na podstawie iloczynu częstości jego akcji[5].

Ropucha trzcinowa (*Bufo marinus*)

Dawniej jadu tego płaza używano do zatruwania strzał. Dziś pozyskana z ropuszej toksyny bufotenina w Japonii uważana jest za afrodyzjak i... środek przeciw łysieniu. Natomiast w Chinach jad *Bufo marinus* – ze względu na zawarte w nim glikozydy nasercowe – ma zastosowanie w kardiochirurgii do obniżania liczby uderzeń serca[22]! Skóra i gruczoły jadowe chińskich ropuch *Bufo gargarizans* i *melanostictus* są stosowane w TCM pod nazwami chansu i Lu Shen Wan. Mają działanie podobne do digoksyny i dlatego stosuje się je również w niewydolności serca oraz do kontrolowania częstości akcji serca w migotaniu przedsionków.



BIBLIOGRAFIA

1. https://tinyurl.com/y7ax7ogx
2. J Clin Pharmacol. 2002 Jun;42(6):605-12
3. Planta Med. 1994 Aug;60(4):323-8
4. Indian J Biochem Biophys. 1994 Apr;31(2):143-6
5. Fortschr Med. 1996 Aug 30;114(24):291-6
6. Chem Rec. 2003;3(3):172-80
7. Chem Pharm Bull (Tokyo). 1989 Feb;37(2):531-3
8. Chem Pharm Bull (Tokyo). 1990 May;38(5):1359-64
9. J Cardiovasc Pharmacol 54:468-476
10. Arterioscler Thromb Vasc Biol 24:e179-e180; J Am Diet Assoc 111:1173-1181
11. J Med 31:227-246, Metabolism 52:1250-1257
12. Biol Pharm Bull, 2005; 28: 1208-10
13. J Med Food, 2013; 16: 103-11
14. Altern Ther Health Med. Sep-Oct 2001;7(5):70-86, 88-90
15. Wien Med Wochenschr, 1989; 139: 92-4
16. J Nutr. 2006 Mar;136(3 Suppl):736S-740S
17. Am J Clin Nutr. 1996 Dec;64(6):866-70
18. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1995 Sep;53(3):211-2
19. Eur J Intern Med. 2009 May;20(3):e57-61
20. Am. J. Clin. Nutr. 1999; 69: 231-236
21. J Clin Pharmacol. 2005 Dec;45(12):1345-59
22. Arch Intern Med. 1998 Nov 9;158(20):2225-34

HIPERBARYCZNA TERAPIA TLENOWA – naturalna metoda odzyskiwania zdrowia

Oddychając czystym tlenem w podwyższonym ciśnieniu, korzystamy z naturalnej, nieinwazyjnej i w pełni bezpiecznej terapii, która pomaga w leczeniu wielu poważnych chorób i urazów oraz wspiera profilaktykę zdrowia.

Wchłanianie tlenu w ciśnieniu wyższym niż atmosferyczne jest wielokrotnie większe, ponieważ rozpuszcza się on w osoczu krwi, limfie, w płynie mózgowo-rdzeniowym i rdzeniu kręgowym, a to zapewnia możliwość dostarczenia tego życiodajnego pierwiastka do tych komórek, które są zagrożone w swoich czynnościach życiowych przez przewlekłe niedobory.

Nasycony tlenem organizm intensywnie regeneruje komórki i odnosi korzyści, jakie nie mogą być osiągnięte przez żaden inny rodzaj terapii.

Sesja w komorze hiperbarycznej biostymuluje organizm, likwiduje zakażenia oraz odżywia niedotlenione komórki, a w rezultacie wzmacnia układ immunologiczny i pomaga wrócić do zdrowia.

Terapia hiperbaryczna oczyszcza z toksyn i metali ciężkich, które przyczyniają się do powstawania komórek rakowych, więc jest również uważana za skuteczną profilaktykę nowotworową.

Regularnie stosowana hiperbaryczna terapia tlenowa poprawia przepływ krwi w mózgu, dzięki czemu pacjenci wykazują większe zdolności zapamiętywania i koncentracji.

Przynosi korzyści w leczeniu stresu, przewlekłego zmęczenia, napięcia psychicznego i spadku nastroju oraz niweluje silne migreny.

Terapia tlenowa ma wszechstronny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pozwala zachować na dłużej młodość i dobre zdrowie, aktywuje siły witalne i odporność. Dzięki regularnym zabiegom w komorze tlenowej można poczuć odprężenie, przypływ energii i chęci do życia. Pozytywny efekt terapii to również dobry sen, po którym czujemy się wypoczęci.



POZYTYWNE SKUTKI TERAPII:

- wzrost komórek macierzystych,
- odbudowa systemu odpornościowego,
- tworzenie nowych tkanek i naczyń krwionośnych,
- działanie bakterio- i wirusobójcze,
- redukcja obrzęków i stanów zapalnych,
- przyspieszenie procesu gojenia ran,
- pobudzenie metabolizmu,
- zwiększenie sił życiowych,
- wzrost syntezy kolagenu,
- regeneracja tkanki kostnej i mięśni szkieletowych,
- detoksykacja i biostymulacja organizmu.

Jednoosobowa KOMORA HIPERBARYCZNA o ciśnieniu 1,3ATA i 1,5ATA jest jedną z najpopularniejszych na świecie wersji urządzeń do terapii tlenowej.

Przenośne urządzenie o miękkiej konstrukcji to łatwość obsługi i wygoda użytkowania. 93% tlen pozyskiwany jest z koncentratora, dlatego zabieg nie wymaga użycia dodatkowej butli tlenowej.

Zapraszamy do kontaktu firmy prowadzące działalność prozdrowotną, ale również osoby planujące otworzenie gabinetu terapii tlenowej.

Łatwość obsługi pozwala na użytkowanie urządzenia w warunkach domowych przez osoby, którym zdrowie nie pozwala na korzystanie z usług gabinetów.

Oferujemy sprzedaż certyfikowanych urządzeń, zajmujemy się montażem, zapewniamy fachowe doradztwo, proponujemy wsparcie merytoryczne i techniczne.



Sprzedaż komór hiperbarycznych, doradztwo, szkolenia:
Nowe Technologie
Magdalena Rudnicka-Krajewska
tel. 504-289-772
www.nowe-technologie.pl
biuro@nowe-technologie.pl

Zapraszamy na sesje tlenowe w komorach hiperbarycznych w całej Polsce:

Łódź Widzew 575-398-868, Łódź Retkinia 539-107-001, Łódź Centrum 669-141-909, Łódź Bałuty 720-710-200, Wrocław 799-771-449, Gdynia 577-517-004, Gdańsk 519-174-323, Siedlce 575-061-313, Zabierzów 784-369-479, Inowrocław 516-188-402, Stary Sącz 660-944-933, Łowicz 600-824-819, Jasło 608-468-871, Głogów 730-130-132, Szepietowo 501-440-834, Ostrówek 669-411-905, Andrespol 662-888-129, Brzeg Dolny 506-741-604, Londyn +44 7889-759-677, Zgierz 699-711-007, Zduńska Wola 791-267-977, Piotrków Trybunalski 500-307-303, Żywiec 696297,627, Radom 790-237-790, Koszalin 501-474-958, Włocławek (54) 23 40 086, Toruń 500-422-413, Włoszczowa 603-240-329, Nowy Tomyśl 733-584-700, Limanowa 530-644-388, Bochnia 730-000-917, Nowa Sól 667-301-133, Katowice (32) 131-50-55, Andrychów (33)875-98-65, Waganiec 500-415-868, Kraków 608-093-172, Września 508 570 922, Oława 501-127-401, Konin 602-794-777, Gniezno 794-629-424, Oleśnica 883-062-900, Toruń 600-507-535, Wieliczka 502-211-763, Jaworzno 731-606-800, Elbląg 604-108-903.

eprasa.pl 508f9a69ba

8 SPOSOBÓW NA

Artretyzm



Chociaż dnę moczanową często uważa się za niedzisiejszą chorobę, częstość jej występowania wzrasta. Obecnie dotyka ona ok. 8 mln Amerykanów, 1 na 100 Polaków i 1 na 40 dorosłych Brytyjczyków[1].

To rodzaj zapalenia stawów, spowodowany przez nadmiar kwasu moczowego we krwi. Z czasem może to doprowadzić do rozwoju kryształków w tkankach, a w końcu do obrzęku i bólu stawów. Podagra może oznaczać zarówno zbyt wysokie spożycie kwasotwórczych produktów, jak i nadmierną syntezę kwasu moczowego w organizmie lub zbyt niskie wydalanie go przez nerki.

Konwencjonalne leczenie obejmuje zmian diety oraz przyjmowanie leków przeciwbólowych i obniżających poziom kwasu moczowego, istnieje jednak mnóstwo skutecznych alternatyw. Oto przewodnik po zwalczaniu dny moczanowej w naturalny sposób.

1. Dieta

Właściwy jadłospis ma kluczowe znaczenie w zmaganiach z dną moczanową i zapobieganiu jej nawrotom. Oto kilka dietetycznych „za" i „przeciw".

Pij dużo wody w celu rozcieńczenia kwasu moczowego we krwi.

Nie pij alkoholu. Wykazano, że nawet umiarkowane ilości piwa, wina i mocnych alkoholi zwiększają ryzyko ataków dny moczanowej[2].

Pij kawę. Niezależnie od tego, czy zawiera kofeinę, czy nie, może faktycznie obniżyć poziom kwasu moczowego[3].

Nie pij słodzonych napojów bezalkoholowych oraz tych z wysoką zawartością fruktozy[4].

Jedz wiśnie, których spożywanie może obniżyć ryzyko wystąpienia ataku dny moczanowej o ponad 1/3[5].

Nie jedz pomidorów. Niektóre pokarmy mogą wywołać zaostrzenie choroby, a pomidory wydają się do nich należeć. Inni główni winowajcy to m. in. owoce morza i czerwone mięso[6]. Najlepiej byłoby prowadzić dzienniczek dietetyczny, aby sprawdzić, co wywołuje ataki.

Nie jedz pokarmów o wysokiej zawartości puryn – substancji chemicznych, które organizm przekształca w kwas moczowy (patrz ramka u góry po prawej)[7].

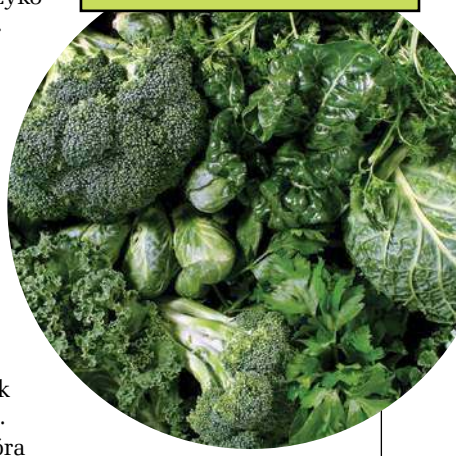
Jedz dużo pokarmów zasobnych w foliany, które mogą obniżyć ryzyko zaostrzenia choroby[8]. Należą do nich zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i jarmuż, jajka, buraki i owoce cytrusowe.

Jedz według zasad diety śródziemnomorskiej, która kładzie nacisk na owoce, warzywa, ziarna, produkty pełnoziarniste, orzechy, zioła, przyprawy i zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek. Stosujący ją ludzie są mniej narażeni na nadmiar kwasu moczowego we krwi[9].

Pokarmy bogate w puryny

Należy wykluczyć:
- podroby, takie jak wątróbkę, nerki czy potrawy z trzustki jagnięcej lub cielęcej,
- dziczyznę, np. mięso królicze i sarninę,
- tłuste ryby, takie jak śledzie, makrele, sardynki oraz pstrągi,
- owoce morza, takie jak skorupiaki i małże,
- drożdże, np. piwne.

Należy ograniczyć:
- mięso, w szczególności czerwone.



2. Więcej antyoksydantów

Według dr Sarah Myhill zwalczające wolne rodniki związki chemiczne, które wspomagają ochronę komórek przed uszkodzeniami, to klucz do uporania się z podagrą.

– Kwas moczowy to ważny przeciwutleniacz w krwiobiegu. Oznacza to, że jeśli poziomy innych antyoksydantów się obniżają, organizm równoważy to przez jego bardziej intensywną produkcję. Problem polega na tym, że kiedy jego stężenie nadmiernie wzrasta, wytrąca się w postaci kryształków w stawach i powoduje ostry atak dny moczanowej – wyjaśnia lekarka.

Dr Myhill proponuje proste rozwiązanie: suplementację antyoksydantami, takimi jak koenzym Q10, glutation, selen i witamina C. W ramach jednego z badań ludzie przyjmujący witaminę C przez 2 miesiące zaobserwowali znaczące obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi[10]. Dr Myhill zaleca również stosowanie magnezu w celu alkalizacji krwi i nawadnianie, aby zapobiec zagęszczeniu kwasu moczowego.

Sugerowane dawki dzienne: 300 mg koenzymu Q10 przez 3 miesiące, następnie 100 mg; 2 g witaminy C; 250 mg glutationu; 200 µg selenu; 1-3 g węglanu magnezu na noc.

3. Kwercetyna

Ten antyoksydant – jak wykazano – hamuje enzym związany z produkcją kwasu moczowego w organizmie[11]. W czterotygodniowym badaniu zawierające ją suplementy obniżyły jego poziom we krwi średnio o 8%[12]. Kwercetyna naturalnie występuje w cebuli, winogronach, owocach jagodowych i jabłkach. Dobre rezultaty przynosi też suplementacja.

Sugerowana dawka dzienna: 500 mg.



eprasa.pl 508f9a69ba



4. Sprawdzenie apteczki

Niektóre leki powiązano z artretyzmem[13], więc rozważ z lekarzem lub naturopatą alternatywy dla przyjmowanych preparatów, takich jak diuretyki, aspiryna, beta-blokery, inhibitory konwertazy angiotensyny, leki immunosupresyjne i stosowane w ramach chemioterapii.

5. Utrata masy ciała

W przypadku osób z nadwagą zrzucenie zbędnych kilogramów może wspomóc leczenie dny moczanowej[14]. Nie należy jednak odchudzać się intensywnie – powinno się robić to rozważnie i stopniowo dzięki zdrowemu planowi żywieniowemu i aktywności fizycznej.



6. Uwaga na ołów

Wiadomo, że toksyczność ołowiu powoduje dnę moczanową[15], rozważ więc możliwą ekspozycję na jego wysoki poziom w pracy lub domu (stare farby, kosmetyki, gleba, meble w stylu vintage lub inne źródła). W przypadku takiego podejrzenia badanie krwi lub analiza pierwiastkowa włosa rozwieją wątpliwości. Wysoki poziom ołowiu w organizmie można obniżyć przez minimalizację ekspozycji na ten pierwiastek i zastosowanie metod detoksykacji, takich jak sauny na podczerwień i suplementy, np. spirulina i chlorella.



7. Akupunktura

Ta tradycyjna chińska technika może wspomóc łagodzenie bólu i zapobieganie atakom podagry. W jednym z badań akupunktura w połączeniu z promieniowaniem podczerwonym łagodziła towarzyszące tej chorobie dolegliwości bólowe i obniżała poziom kwasu moczowego we krwi skuteczniej niż konwencjonalny lek o nazwie indometacyna[16].

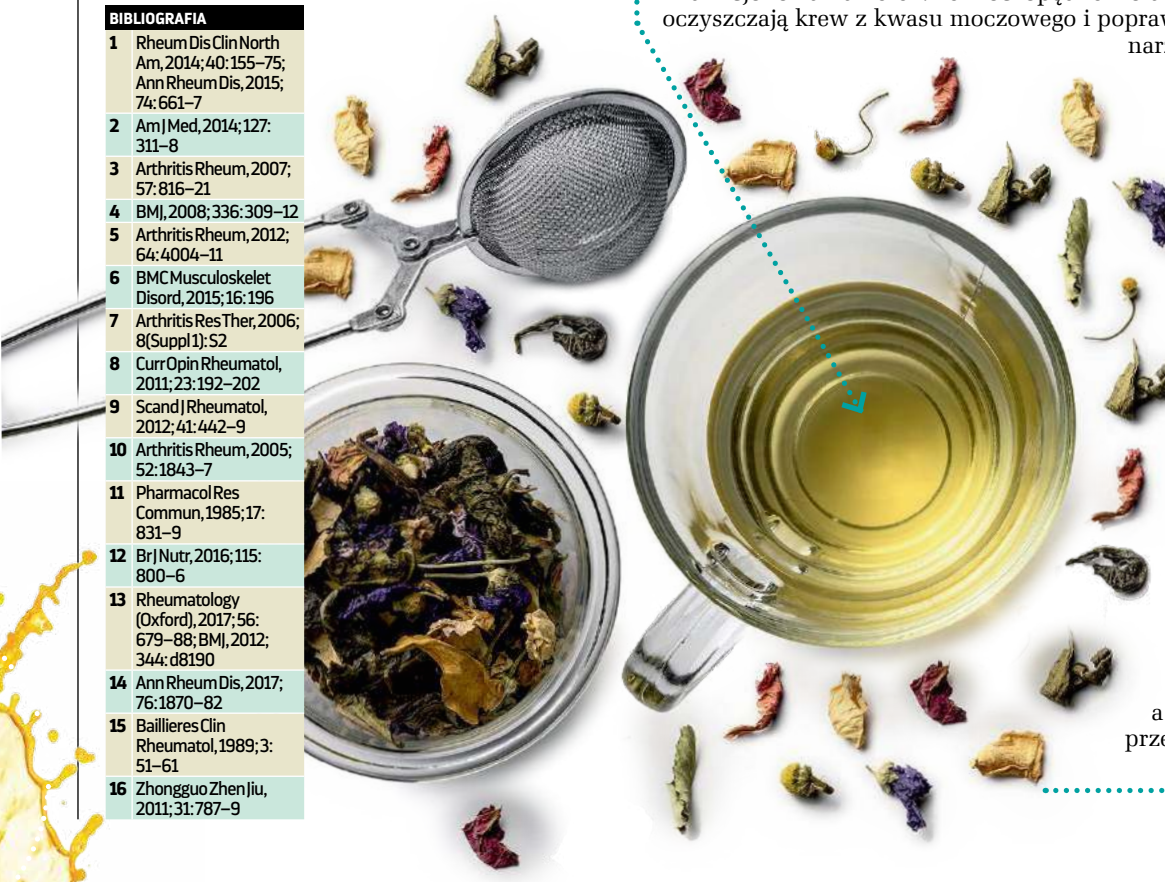
8. Zioła

Meilyr James, zielarz i właściciel Kliniki Ziołolecznictwa w Swansea w Walii, skutecznie leczy dnę moczanową połączeniem pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica*), nasion selera naciowego (*Apium graveolens*) i mącznicy lekarskiej (*Arctostaphylos uva-ursi*).

– W moim przekonaniu choroba występuje w przypadku zaburzenia funkcjonowania nerek. Te moczopędne zioła działają synergistycznie, oczyszczają krew z kwasu moczowego i poprawiają funkcjonowanie tych narządów – mówi James.

Specjalista zaleca zakup suszonych ziół i picie ich jako naparu. Oto jego sprawdzony przepis:

- 50 g pokrzywy zwyczajnej, 25 g nasion selera naciowego (nie w przypadku alergii na rodzinę selerowatych), 25 g mącznicy lekarskiej.
- Połącz ze sobą suszone zioła.
- Czubata łyżka stołowa mieszanki przypada na duży kubek wrzątku.
- Parz zioła w dzbanku do herbaty przez 15-20 min pod przykryciem.
- Pij 3 duże kubki dziennie przez 3 dni, a następnie 1 dziennie przez tydzień.



BIBLIOGRAFIA

1. Rheum Dis Clin North Am, 2014; 40: 155–75; Ann Rheum Dis, 2015; 74: 661–7
2. Am J Med, 2014; 127: 311–8
3. Arthritis Rheum, 2007; 57: 816–21
4. BMJ, 2008; 336: 309–12
5. Arthritis Rheum, 2012; 64: 4004–11
6. BMC Musculoskelet Disord, 2015; 16: 196
7. Arthritis Res Ther, 2006; 8(Suppl 1): S2
8. Curr Opin Rheumatol, 2011; 23: 192–202
9. Scand J Rheumatol, 2012; 41: 442–9
10. Arthritis Rheum, 2005; 52: 1843–7
11. Pharmacol Res Commun, 1985; 17: 831–9
12. Br J Nutr, 2016; 115: 800–6
13. Rheumatology (Oxford), 2017; 56: 679–88; BMJ, 2012; 344: d8190
14. Ann Rheum Dis, 2017; 76: 1870–82
15. Baillieres Clin Rheumatol, 1989; 3: 51–61
16. Zhongguo Zhen Jiu, 2011; 31: 787–9

eprasa.pl 508f9a69ba

Choroby z lasu



W cieniu drzew i krzewów swoje schronienie znajdują komary, kleszcze czy meszki. Jak dbać o siebie podczas leśnych wędrówek, by nie przynieść pod ubraniem nieproszonych gości?

Przebywanie na łonie natury to samo zdrowie – o ile zachowujemy zasady rozsądku i higieny. Zbytnia lekkomyślność może bowiem sprawić, że narazimy się na ukąszenia niepozornych owadów, co w najlepszym przypadku skończy się zaczerwieniem i podrażnieniem, ale w skrajnych sytuacjach stanowi nawet zagrożenie życia. Oto krótki przewodnik po niebezpieczeństwach czyhających na leśnych ścieżkach.

Laseczka tężca

Objawy tej choroby łatwo rozpoznać. Zwykle zaczyna się od utraty kontroli nad mięśniami ust i żuchwy (tzw. *risus sardonicus*, czyli sardoniczny uśmiech), trudności w przełykaniu oraz sztywności karku. Chory doświadcza bolesnego zesztywnienia mięśni w wyniku reakcji na nagłą zmianę natężenia światła, ostry dźwięk lub dotknięcie go z zaskoczenia. Statystycznie najbardziej zagrożone są osoby po 60. r.ż.

Chorobę przenoszą bakterie z gatunku *Clostridium tetani*, występujące w glebie, błocie, pyle, kurzu, przewodzie pokarmowym i odchodach zwierząt. Szczególnie niebezpiecznym materiałem jest gleba ogrodowa i rolna, często wzbogacana nawozem naturalnym.

Patogeny dostają się do organizmu przez zanieczyszczenie rany, które może być wynikiem kontaktu z błotem, wbicia drzazgi, ugryzienia zwierzęcia. Typowym miejscem wniknięcia jest rana na kończynie, ale warto pamiętać, że wrotami zakażenia bywają też przewlekłe owrzodzenia spowodowane cukrzycą lub nowotworem. Okres wylęgania przeważnie wynosi 2-14 dni, a im jest krótszy, tym bardziej nasilony przebieg tężca[1].

W porę rozpoznana choroba jest uleczalna, ale jej powikłania, takie jak zapalenie płuc, zatorowość płucna, niewydolność oddechowa, zatrzymanie krążenia i niewydolność nerek, są natomiast niezwykle niebezpieczne i potencjalne zabójcze (śmiertelność utrzymuje się na poziomie 20-30%)[2]. Jeżeli choroba zdążyła się już rozwinąć, konieczne może się okazać podanie botuliny (neurotoksyny produkowanej przez bakterie *Clostriudium botulinum*), która wywołuje zwiotczenie mięśni[3].



Jak się chronić? Odporność po szczepieniu zmniejsza się z upływem czasu, dlatego potrzebne są dawki przypominające – co 10 lat. Przechorowanie tężca nie chroni przed kolejnym zachorowaniem. Szczególnie ważna jest zatem profilaktyka po zranieniu – niezależnie od skali urazu należy pozwolić wypłynąć potencjalnie zarażonej krwi, a następnie zdezynfekować

eprasa.pl 508f9a69ba

ranę i zabezpieczyć ją opatrunkiem. Osoby z przewlekłymi owrzodzeniami (np. stopą cukrzycową) powinny zadbać o ich odpowiednie zakrycie przed wyjściem, ponieważ takie rany stanowią potencjalne wrota zakażenia.

Kleszcze

Systematycznie rosnące zachorowania na boreliozę, babeszjozę, a także odkleszczowe zapalenie mózgu to jeden z większych problemów medycyny. Dziś nawet mieszkańcy miast nie są bezpieczni, bo kleszcze prawie przez cały rok czają się niemal wszędzie: na osiedlowych alejkach, w parkach, na łąkach oraz w lasach. Najchętniej gromadzą się na obszarach wilgotnych, zalesionych, trawiastych. Ich larwy bytują na małych zwierzętach, a dorosłe osobniki na dużych ssakach (krowach, jeleniach) i ludziach. By pobrać krew od żywiciela, kleszcze wczepiają się w jego skórę za pomocą specjalnego aparatu kłująco-ssącego i uwalniają substancję znieczulającą, która odpowiada za to, że wkłucie jest bezbolesne, czyli po prostu niewyczuwalne dla człowieka[4]. Jeśli dołożymy do tego fakt, że kleszcze atakują zazwyczaj ukryte lub owłosione części ciała (głowę, pachy, zgięcia dużych stawów, pośladki), nietrudno będzie zrozumieć, dlaczego tak łatwo udaje im się nas przechytrzyć.

Najczęstszą i najtrudniejszą do rozpoznania chorobą odkleszczową jest borelioza. Nawet w 2/3 przypadków w ogóle nie obserwuje się jej głównego objawu, czyli rumienia wędrującego, a krętki *Borrelia burgdorferi* (BB) przenikają do węzłów chłonnych, stawów, mózgu i mięśni[5]. W pierwszym etapie choroby pojawiają się gorączka, poty, dreszcze, fale gorąca, zmęczenie, ociężałość, dolegliwości stawowe, drętwienie kończyn lub tylko palców, bóle i skurcze mięśni, tiki mięśni, kołatanie serca, skoki ciśnienia, a także problemy z koncentracją, tzw. splątanie myśli i trudności z doborem słownictwa. Druga, przewlekła faza boreliozy, oznacza dużo poważniejsze problemy. Dochodzi w niej do zmian narządowych o charakterze neurologicznym lub reumatologicznym, a zmęczenie, bóle kostno-mięśniowe i zaburzenia poznawcze utrzymują się ponad 12 miesięcy[6]. Często jednak objawy te są błędnie diagnozowana i leczone, np. jako stwardnienie rozsiane (SM).

> Kleszcze unikają orzeźwiających aromatów, dlatego przed wyjściem do lasu można zastosować olejek goździkowy, cytrynowy, z drzewa herbacianego, szałwiowy czy rozmarynowy

Inną chorobą przenoszoną przez kleszcze jest babeszjoza (piroplazmoza), którą wywołują pasożyty z rodzaju *Babesia*. Zakażenie często ma przebieg bezobjawowy, jednak może rozwinąć się ciężka infekcja podobna do malarii. W ciągu 1-4 tygodni od ukłucia pojawiają się gorączka, dreszcze, osłabienie, nudności i wymioty. Powiększają się wątroba i śledziona. Później może dojść do uszkodzenia wątroby, niedokrwistości hemolitycznej i żółtaczki, a nawet ostrej niewydolności oddechowej lub nerek[7].

I wreszcie kleszczowe zapalenie mózgu to potencjalnie śmiertelna choroba, której początkowe objawy przypominają grypę. Później, zwykle po ok. 8 dniach, wirus atakuje ośrodkowy układ nerwowy (OUN), powodując ostry stan zapalny opon i mózgu, objawiający się wysoką gorączką, silnymi bólami głowy, nudnościami i wymiotami, nadwrażliwością na światło, sztywnością karku, bólami mięśni i stawów[8]. W najcięższej postaci (oponowo-mózgowo-rdzeniowej) pojawiają się niedowład kończyn albo porażenie mięśni oddechowych, co może prowadzić nawet do śmierci.

Co gorsza zdarza się, że u jednego pacjenta rozwijają się równolegle różne choroby odkleszczowe, co znacznie pogarsza ich przebieg i rokowania.



Jak się chronić? Tylko na odkleszczowe zapalenie mózgu wynaleziono szczepionkę, ale trudno powiedzieć, czy daje ona długotrwałą ochronę (z upływem 3 lat konieczne jest podanie dawki przypominającej).

Podczas każdego spaceru obowiązkowy jest odpowiedni strój: długie, przylegające do ciała rękawy, wysokie skarpety i buty oraz czapka. Po powrocie do domu należy dokładnie obejrzeć skórę, zwłaszcza w miejscach, które kleszcze lubią najbardziej (pachy, głowa). Warto też pamiętać, że reagują one na temperaturę i zapach naszego ciała – unikają orzeźwiających aromatów, dlatego przed wyjściem do lasu można zastosować olejek goździkowy, cytrynowy, z drzewa herbacianego, szałwiowy, rozmarynowy, tymiankowy, z trawy cytrynowej lub ze słodkich migdałów. Dobrym rozwiązaniem okazuje się też zjedzenie przed spacerem kilku ząbków czosnku – insekty



nie lubią jego intensywnej woni, zwłaszcza w połączeniu z ludzkim potem.

Jeśli doszło do ukąszenia, trzeba ostrożnie usunąć kleszcza za pomocą wąskich, zakrzywionych ku górze szczypczyków lub przeznaczonych do tego zestawów.

Końska mucha

Jusznica deszczowa to owad występujący powszechnie, zwłaszcza na łąkach, w lasach i przy zbiornikach wodnych, najbardziej aktywny w lipcu oraz sierpniu. Przyciągają ją zapach potu i wilgoć, ciepło, ruch i świecące powierzchnie, ale pogoda nie ma znaczenia – końska mucha gryzie zarówno w czasie upałów, jak i w deszczowe dni[9]. Groźniejsze od samców są samice. Muszą ugryźć ofiarę, by dokonać aktu płciowego, i dopiero potem składają jaja. Ponieważ mają receptory podczerwieni, potrafią namierzyć bezbłędnie swoją ofiarę z bardzo dużej odległości. Łatwo rozpoznać je po dużych, mieniących się na fioletowo oczach z charakterystycznymi szlaczkami.

Silny jad jusznicy (niestety w przeciwieństwie do kleszcza bez substancji znieczulającej) powoduje, że po ugryzieniu powstaje duży, bolący i swędzący rumień (efekt stanu zapalnego), który może utrzymywać się nawet do 2 tygodni i powodować bardzo nieprzyjemne dolegliwości, w tym silny świąd. Mimo wszystko należy powstrzymać się od drapania, które rozjątrzy zranienie i przedłuży stan zapalny. Można je natomiast obłożyć lodem i schładzać, posmarować maścią na ukąszenia lub zastosować ziołowe okłady (patrz ramka).

Niebezpieczny jest przede wszystkim atak licznych jusznic. Wówczas może nawet dojść do reakcji alergicznej. Te uciążliwe owady mogą też przenosić bakterie wąglika, wirusa polio, a także pasożyty z rodzaju świdrowców (pasożytujących we krwi) i nicieni (glisty i owsiki).



Ukąszenie w okolicy głowy lub szyi warto pokazać lekarzowi. Wizytę u specjalisty zaleca się również, jeśli rumień nie znika lub znacząco się powiększa.



Jak się chronić? Podobnie jak w walce z kleszczami, również w tym przypadku ważne jest zakładanie odpowiedniej odzieży, a zwłaszcza bluzek z długim rękawem, ponieważ końskie muchy najczęściej atakują ramiona. Pomocne mogą być również spraye na bazie permetryny lub perytryny (ale wyłącznie na odzienie wierzchnie – to silny syntetyczny insektycyd).

Meszki

Choć ich ukąszenie powoduje uciążliwe, swędzące ranki, na szczęście meszki nie są wektorami chorób zakaźnych, jak komary czy kleszcze. Mimo to nie należy ich lekceważyć – po ugryzieniu powstanie bolesny ślad. Meszki nie wpuszczają pod skórę jadu, ale ich ślina wywołuje świąd, opuchliznę i odczyn alergiczny. Drapiąc rankę, możemy zanieczyścić ją bakteriami i spotęgować stan zapalny, dlatego w razie ataku owada warto wypróbować środki działające objawowo, by tego

Jak złagodzić ukąszenia?

Istnieje kilka skutecznych i naturalnych sposobów, które przyniosą ulgę po nieprzyjemnym spotkaniu z komarami, muszkami czy kleszczami.

Olejki W badaniu na zwierzętach dowiedziono, że olejek z drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*) o stężeniu 5% był w stanie zabić muchy ze skutecznością 100% po 12 godz. ekspozycji. Ponadto nawet po tym czasie wykazywał działanie odstraszające[1]. Z kolei olejek z eukaliptusa cytrynowego 5-10% skutecznie zniechęca komary. Jak dowodzą testy, w ciągu pierwszych 2 godz. od aplikacji jest równie skuteczny, jak silny, chemiczny repelent DEET[2].

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) działa bakteriobójczo[3], a sok z jej świeżych liści przyspiesza gojenie ran i regenerację naskórka. Wystarczy umyć i zmiażdżyć liście, a następnie przykładać je na rany.

Bylica roczna (*Artemisia annua*) Eksperymentalne badania pokazały, że zawarta w tej roślinie artemizyna i jej pochodne mogą być efektywne w leczeniu chorób pasożytniczych. Bylica jest także skuteczna w zwalczaniu infekcji odkleszczowych, takich jak babeszjoza[4].

Srebro koloidalne wykazuje silne właściwości bakteriobójcze, wirusobójcze i przeciwpasożytnicze, a dodatkowo łagodzi świąd, podrażnienie i zaczerwienienie skóry po ukąszeniach.

Oliwa ozonowana działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie uszkodzonej skóry, zmniejsza dolegliwości po ukąszeniach komarów i meszków.

Cebula i czosnek to naturalne i uniwersalne okłady, które ukoją ból po ataku małych krwiopijców. Enzymy zawarte w tych składnikach rozkładają prostaglandyny – związki chemiczne, które wywołują objawy stanu zapalnego. Po prostu połóż plasterek cebuli lub rozcięty na pół ząbek czosnku w miejscu ukąszenia.

BIBLIOGRAFIA
1. Med Vet Entomol. 2014 Aug;28 Suppl 1:33-9
2. Med Vet Entomol. 1987;1:109-119
3. J Med Life. 2015; 8(Spec Iss 2): 38-42
4. Parasitol Int 2010; 59: 481-486

eprasa.pl 508f9a69ba

uniknąć (przemyć rankę wodą utlenioną, a potem chłodzącym żelem).

U osoby uczulonej może dojść do gorączki, nudności, obrzęku krtani, a w konsekwencji wstrząsu anafilaktycznego.

Te małe owady lubią obszary nad zbiornikami wodnymi (im czystsza woda, tym jest ich więcej).

Jak się chronić? Meszki nie znoszą zapachu olejku waniliowego, lawendy, mięty, goździków, tymianku oraz pelargonii, powszechnie znanej jako geranium. Warto też profilaktycznie zażywać witaminę B1. W sklepach znajdziemy również wiele syntetycznych, skutecznych środków przeciwko meszkom – najlepiej wybierać te pozbawione DEET i zawierające roślinne wyciągi (np. olejki eteryczne). Syntetyczną alternatywą może być ikarydyna, która oddziałuje na receptory węchu owadów (tak, by przestały rozpoznawać kuszącą woń człowieka), ale nie wykazuje tylu szkodliwych działań niepożądanych co DEET. Jednak skuteczność wszystkich tych preparatów jest ograniczona.

Komary

Tego wroga chyba nie trzeba przedstawiać. Ci krwiopijcy tylko czekają, aż zacznie zapadać zmrok, by atakować nas całą chmarą i zostawić z serią swędzących, bolesnych krost. Z chwilą przedostania się śliny komara do naszego krwiobiegu układ odpornościowy rozpoznaje obce białka i wyzwala reakcje powodujące na skórze dobrze nam znane objawy alergiczne.

Jednak swędzący bąbel to niejedyna konsekwencja ukąszenia przez komara. Niestety wraz z jego śliną trafiają do naszego krwiobiegu m.in. bakterie, pierwotniaki i wirusy odpowiedzialne za tak poważne choroby jak denga, żółta febra, gorączka zika czy malaria. Co więcej, ślina komara moduluje odpowiedź immunologiczną naszego organizmu, ułatwiając obecnym w niej wirusom lub pasożytom jego zakażenie. Okazuje się, że działanie to utrzymuje się w organizmie człowieka nawet do tygodnia od ukąszenia, sprawiając, że stajemy się bardziej podatni na infekcje i choroby wirusowe[10].

Jak się chronić? Komary nie znoszą rozcieńczonego z wodą olejku z palczatki. Niestety jego zapach utrzymuje się na skórze tylko godzinę. Skuteczne są również trawa cytrynowa, miodla indyjska i lawenda (olejki rozsmaruj w miejscach wrażliwych na ukąszenia, w szczególności na nadgarstkach i ramionach). Gdy zaś siedzisz przy ognisku i chcesz pozbyć się towarzystwa komarów, wrzuć w ogień niewielką ilość rumianku – jego zapach je odstraszy.

BIBLIOGRAFIA

1. Gerontol. Pol. 2012; 20(3):91-94
2. J. Trauma. 2005; 58:1082-1088
3. J R Soc Med. 2005 Feb; 98(2): 63. doi: 10.1258/jrsm.98.2.63
4. Prew Rehab 2011; 3:1-7
5. J Clin Invest 2004; 113: 1093-1101
6. Intern J Epidemiol 2005; 34: 1340-1345
7. Conn Med 2014; 78 (5): 289-291
8. Scand J Infect Dis 2002; 34: 904-909; Acta Med Lituanica 1997; 1: 22-25
9. Journal of Vector Ecology 2004; 29(2):376-378
10. PLoS Negl Trop Dis. 2018 May; 12(5): e0006439

REKLAMA



eprasa.pl 508f9a69ba

Nie popuszczaj!

Leczenie nietrzymania moczu można zacząć u fizjoterapeuty



Wystarczy mocniejsze kichnięcie lub kaszel i czujesz zdradziecką wilgoć? A może dzieje się tak, gdy roześmiejesz się w głos, spróbujesz podnieść zakupy lub najzwyczajniej nagle poczujesz parcie na pęcherz? Ten wstydliwy problem zatrzymuje tysiące kobiet w czterech ścianach. Choć jednak dojmujący i zawstydzający, nie daj mu odebrać sobie życia i uwięzić się w pobliżu łazienki.

Nie jesteś sama

Szacuje się, że problem nietrzymania moczu występuje u ok. 10-15% populacji, co w naszych realiach oznacza ok. 4 mln osób[1]. Badania podają, że częstość występowania nietrzymania moczu w grupie kobiet między 46. a 86. r.ż. wynosi nawet 25%.

Według definicji Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji (International Continence Society – ICS) nietrzymanie moczu definiuje się jako stan, w którym stwierdzono obiektywnie niezależny od woli wypływ moczu, powodujący problemy natury towarzyskiej i/lub higienicznej. Komitet standaryzacji ICS na podstawie badań urodynamicznych wyróżnił: wysiłkowe nietrzymanie moczu (z jego powodu cierpi ok. 74% pacjentek), nietrzymanie moczu spowodowane parciami naglącymi (8,7%), nietrzymanie moczu związane z przepełnieniem pęcherza, odruchowe nietrzymanie moczu oraz postać mieszaną (16,7%)[2].

Badacze podkreślają jednak, że dokładne oszacowanie liczby dotkniętych tym schorzeniem nie jest proste ze względu na przekonanie o intymnym, wstydliwym charakterze problemu. Wiele kobiet długo nie zgłasza swoich dolegliwości i objawów lekarzom.

A one z czasem nasilają się, wywierając destruktywny wpływ na psychikę, jakość życia, w tym również jego seksualne aspekty[3]. Tymczasem wczesna diagnostyka i rehabilitacja mogą zatrzymać tę spiralę.

Dwa etapy profilaktyki

Z przeglądu piśmiennictwa wynika, że do wysiłkowego nietrzymania moczu predysponują: geny, płeć żeńska i rasa biała[4]. Wśród czynników ryzyka wymienia się: wiek, otyłość (zdaniem niektórych uczonych aż dwukrotnie może zwiększyć ryzyko rozwoju nietrzymania moczu[5]), ciążę i poród, histerektomię, palenie papierosów, zaparcia, menopauzę, ciężką pracę fizyczną czy wyczerpujący trening. Na nietrzymanie moczu narażone są zwłaszcza kobiety uprawiające wyczynowo sporty: wytrzymałościowe, zwinnościowe, techniczne (np. bieganie w maratonach czy podnoszenie ciężarów)[6]. Jednak to nie znaczy, że sport to samo zło! Chodzi tylko o to, by nie przesadzać. Uczeni potwierdzili mniej nasilone nietrzymanie moczu u pań ćwiczących regularnie z umiarkowaną intensywnością.

Medycy są zgodni, że w przypadku nietrzymania moczu jednym z elementów profilaktyki jest eliminacja czynników ryzyka[7]. Choć nie wszystkie da się modyfikować (choćby obciążenia rodzinne), to jednak na sporo z nich mamy wpływ.

eprasa.pl 508f9a69ba

Profilaktykę można podzielić na wczesną – rozumianą jako działania zapobiegające wystąpieniu NTM, oraz wtórną, w której można wyróżnić 2 trendy: wczesne wykrywanie choroby i spowalnianie jej oraz drugi, rozumiany jako zapobieganie powikłaniom. I, jak to zwykle bywa, im wcześniej się zacznie ją stosować, tym lepsze efekty przyniesie.

Istotnymi jej elementami powinno być prowadzenie zdrowego stylu życia, rozumianego jako utrzymanie prawidłowej masy ciała, niepalenie papierosów, ograniczenie picia kawy, przeciwdziałanie zaparciom oraz regularne ćwiczenia fizyczne, np. fitness[8]. W przygotowaniach do ciąży kobiety powinny zwrócić uwagę na ćwiczenia mięśni dna miednicy, gdyż są one skuteczną formą profilaktyki wysiłkowego nietrzymania moczu[9].

Koszty ciąży i porodu

Badania elektromiograficzne (EMG) mięśni dna miednicy u pań po porodach dowodzą, że przyczyną nietrzymania moczu jest uszkodzenie mięśni łonowo-odbytniczych na skutek nadmiernego ich rozciągnięcia, co może pociągać za sobą uraz nerwu sromowego. Nerw sromowy, przechodząc przez otwór kulszowy większy na poziomie kolca kulszowego, jest narażony na kompresję w II fazie porodu[10]. Co ważne uszkodzenia te mają charakter subkliniczny – ocena opiera się na wynikach badania urodynamicznego i EMG, a skutki mogą pojawić się szybko bądź w odległym terminie, np. w okresie menopauzalnym. Około 30% kobiet cierpi bezpośrednio po porodzie na nietrzymanie moczu, a siła skurczu mięśni dna miednicy po 2 miesiącach od porodu jest obniżona[11]. U 95% pacjentek, które miały cesarskie cięcie, nie stwierdzono problemów z nietrzymaniem moczu w stosunku do 73% kobiet rodzących w sposób naturalny. Poród naturalny zwiększa ryzyko operacji z powodu nietrzymania moczu[12].

Tymczasem, jak dowodzą badania, podjęcie ćwiczeń mięśni dna miednicy jeszcze przed porodem ogranicza prawdopodobieństwo wystąpienia dolegliwości aż 9-krotnie[11]. W jednym z nich u kobiet bez objawów nietrzymania uczestniczących w ćwiczeniach mięśni dna miednicy o 56% rzadziej

> Przed terapią biofeedbackiem pacjentki z wysiłkowym nietrzymaniem moczu III stopnia stanowiły 60%, II stopnia – 21%, a I stopnia – 10%. Po terapii stopień III wysiłkowego nietrzymania moczu utrzymał się tylko u 5% badanych kobiet.

występują one w okresie zaawansowanej ciąży w porównaniu z kobietami niećwiczącymi. Po 6 miesiącach od porodu odsetek pań bez nietrzymania moczu był nadal wyższy w grupie ćwiczących mięśnie dna miednicy o 30%[13]. W ciągu 3 miesięcy po porodzie u pacjentek z nadmierną ruchomością cewki i szyi pęcherza uczestniczących w programie ćwiczeń mięśni dna miednicy jeszcze w czasie ciąży stwierdzono 19,2% przypadków nietrzymania moczu w stosunku do 32,7% w grupie kobiet niećwiczących.

Trening ze specjalistą

Eksperymenty pokazują, że podanie pacjentkom jedynie ustnych instrukcji nie rozwiązuje problemu. Część z nich nie potrafi bowiem poprawnie napinać i rozluźniać właściwych mięśni podczas pierwszej sesji terapeutycznej. Najczęstszym błędem jest napinanie mięśni pośladkowego większego, przywodzicieli czy brzucha jednocześnie z próbą napięcia dna miednicy. Problem ten rozwiązują nadzorowane ćwiczenia[14], które powinny być ukierunkowane na: poprawę sensomotoryki, podniesienie wytrzymałości mięśni Kegla, rozumiane jako umiejętność utrzymania skurczu bez cech zmęczenia, jak również wielokrotnego ich powtarzania, zwiększenie siły maksymalnej skurczu mięśni generowanej podczas jednego skurczu, poprawę jego szybkości oraz zdolności koordynacji (np. aktywizacja mięśni przed kaszleniem).

Wysiłkowe nietrzymanie moczu u kobiet koreluje z niewydolnością aparatu wieszadłowego podtrzymującego cewkę mięśniową i/lub zwiotczeniem zwieracza cewki moczowej, które jest następstwem zmian w układzie powięziowo-mięśniowym dna miednicy.

Słynna technika Pelvicore Kari Bø uwzględnia także trening głębokich mięśni stabilizujących, głównie mięśnia poprzecznego brzucha. Opiera się to na analizie literatury przedmiotu, która potwierdza synergistyczne działanie (napięcie) mięśnia poprzecznego brzucha w odniesieniu do mięśni Kegla oraz wskazuje, że u pań cierpiących na NTM koaktywacja mięśni dna miednicy z mięśniem głębokim brzucha jest zmieniona bądź zniesiona[15]. Stąd coraz więcej badaczy przychyla się do poglądu Kari Bø i sugeruje, aby włączyć trening mięśnia poprzecznego brzucha był do ćwiczeń mięśni dna miednicy lub nawet stosować niezależnie u kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu[9].

U fizjoterapeuty

Dość długo w świecie medycznym przeważała opinia, że jeśli trening nie pomoże, pozostaje operacja. Jednak interwencja chirurgiczna zawsze niesie ze sobą ryzyko powikłań, objawów ubocznych, jest kosztowniejsza



eprasa.pl 508f9a69ba

niż leczenie zachowawcze, a przy tym nie gwarantuje 100% sukcesu. Dlatego w ostatnich latach wielu uczonych zaczęło zwracać baczniejszą uwagę na metody fizjoterapeutyczne NTM. Tym bardziej, że skuteczność leczenia zachowawczego po upływie roku potwierdziło 51,2% chorych.

Biofeedback Metoda biologicznego sprzężenia zwrotnego polega na nauce świadomego napinania i relaksacji mięśni dna miednicy. Biofeedback poprawia działanie mięśni jednocześnie pod względem szybkości reakcji, siły skurczu, wytrzymałości i oporu, umożliwiając w ten sposób trening szybkich i wolnych włókien mięśniowych. W różnych badaniach efektywność biofeedbacku w NTM (wysiłkowym, mieszanym, z naglącego parcia) szacowano na 38-81%[16]. Ta metoda wskazana jest zwłaszcza dla pacjentek, które nie umieją napinać w izolowany sposób mięśni Kegla lub, u których siła tych mięśni jest bardzo mała[17].

Po 12 tygodniach terapii metodą biofeedbacku istotnie zwiększyła się aktywność mięśni dna miednicy w badaniu EMG, szczególnie w pozycji leżącej; ponadto zmniejszył się wskaźnik wycieku moczu. Wyniki te były wyższe w grupie leczonej biofeedbackiem w stosunku do kobiet wykonujących jedynie ćwiczenia dna miednicy w domu[18].

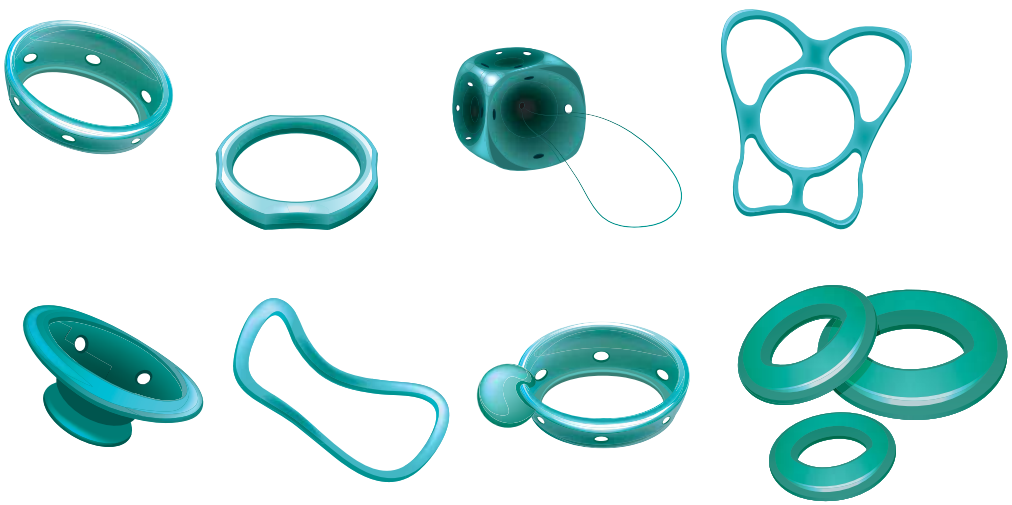
Dobre wyniki otrzymano też, gdy trening metodą biofeedbacku prowadzony był przez 4 tygodnie, a następnie uczestniczki wykonywały ćwiczenia w domu przez kolejne 2 miesiące, bądź gdy połączono te 2 formy treningu[19]. W 7-letniej obserwacji, którą objęto 390 kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu (80%) i parciem na mocz (20%), wykazano bardzo wysoką efektywność terapii metodą biofeedbacku i ćwiczeń mięśni dna miednicy, zarówno bezpośrednio po leczeniu, jak i ponad 2 lata od jego ukończenia. Przed terapią pacjentki z wysiłkowym nietrzymaniem moczu III stopnia stanowiły 60%, II stopnia – 21%, a I stopnia – 10%. Po terapii stopień III wysiłkowego nietrzymania moczu utrzymał się tylko u 5% badanych kobiet. Poprawę w zakresie objawów potwierdziło w samoocenie 95% badanych kobiet. Średnio 2,8 roku po terapii 71% uczestniczek potwierdzało utrzymanie się jej efektów. Uznano, że zastosowanie biofeedbacku może zapobiec konieczności przeprowadzanie zabiegu chirurgicznego[20].

Ćwiczenia mięśni przepony moczowo-płciowej Efektywność leczenia zachowawczego można zwiększyć, łącząc ćwiczenia fizyczne z biofeedbackiem oraz elektrostymulacją (niską i średnią częstotliwością)[21]. Skuteczność takiego kombo wyrażona wyleczeniem wynosi nawet 73%, a poprawa obserwowana jest u 97% pacjentek[22].



Trening mięśni Kegla powinien być prowadzony z zachowaniem zasady niskiej szybkości ruchu oraz utrzymaniem napięcia mięśni bliskiemu skurczowi maksymalnemu trwającemu 6-8 s. W każdej z 3 serii należy zrobić 8-12 takich skurczów. Zdaniem badaczy poprawa objawów NTM widoczna jest po ok. 5 miesiącach regularnych ćwiczeń[23].

Jednym z zalecanych dla pań programów fitness jest metoda Pilatesa, która wykorzystuje napinanie mięśni dna miednicy jej charakterystyczną cechą jest uzyskanie stanu równowagi między ciałem i umysłem, na którą mają wpływ m.in. koncentracja, odpowiednia kontrola i precyzja ruchu. Jedną z głównych zasad jest rozpoczynanie ćwiczenia od tzw. power house – w pierwszej kolejności napinają się głębokie mięśnie stabilizujące kręgosłup, m.in. mięsień poprzeczny brzucha, wielodzielny i mięśnie Kegla[24]. Długotrwałe i systematyczne ćwiczenia ruchowe powodują wzmocnienie i wzrost masy mięśni dna miednicy oraz zwiększenie liczby aktywnych jednostek motorycznych[23]. Badacze dowodzą,



BIBLIOGRAFIA

1. Tołłoczko T. Nietrzymanie moczu – problem społeczny i kliniczny. Terapia 2002; 4: 4-6.
2. 2 Przegl Menopauz 2008; 4: 184-9
3. Ginekol Prakt 2003; 3: 26-34
4. Curr Urol Rep 2011; 12: 363-9
5. Physiother 2011; 97: 190-5
6. Physiother Res Int 2011; 16: 133-40
7. Jóźwik T, Adamkiewicz M, Jóźwik M. Profilaktyka nietrzymania moczu u kobiet. W: Rechberger T (red.). Uroginekologia praktyczna. BiFolium, Lublin 2007; 135-8
8. BJU International 2002; 89: 61-6
9. Physiother Res Int 2011; 16: 133-40
10. Eur J Obstet Gynecol Rep Biol 2006; 126: 239-45
11. JFWH 2003; 48: 60-6
12. Int Urogynecol J 1998; 9: 385-90
13. Cochrane Database Syst Rev 2008; 8: CD007471
14. Acta Obstetr Gynecol 2008; 87: 384-402
15. J Electromyogr Kinesiol 2003; 13: 477-89
16. J Am Geriatr Soc 1990; 38: 338
17. Urology 2002; 60: 1020-4
18. Cochrane Database Syst Rev 2011; 6: CD 009252
19. Arch Gynecol Obstet 2005; 273: 93-7
20. BMC Womens Health. 2006; 6: 11
21. Neurourol Urodyn 2011; 30: 746-53
22. Fizjoter Pol 2005; 5: 364-8
23. Sports Med 2004; 34: 451-64
24. Curr Rev Musculoskelet Med 2008; 1: 39-47
25. Obstet Gynecol 2010; 115 (2 Pt 1): 317-324
26. Am Fam Physician. 2000 May 1;61(9):2719-2726
27. Przegląd Urologiczny 2010/6 (64),
28. Richter Holly E. et al, Practical Use of The Pessary, Obstet Gynecol. 2010 Mar; 115(3): 609-617.

eprasa.pl 508f9a69ba



> Słynna technika Pelvicore Kari Bø uwzględnia trening głębokich mięśni stabilizujących, bowiem analiza literatury prac badawczych potwierdza ich synergistyczne działanie w odniesieniu do mięśni Kegla

że 6-miesięczny trening mięśni dna miednicy powoduje zwiększenie ich grubości o 1,9 mm, skrócenie długości (o 6,1 mm) oraz uniesienie pęcherza moczowego (o 4,3 mm)[25].

Ze wspomaganiem

Jednym ze sposobów leczenia NTM pozwalającym uniknąć zabiegu jest pessaroterapia (albo dobry tampon podpierający). Polega ona na wprowadzeniu do wnętrza pochwy krążka silikonowego (pessara) z różnego rodzaju wypustkami, który stabilizuje połączenia między pęcherzem a cewką moczową. Jak podają autorzy pracy „Pessaroterapia w nowoczesnej uroginekologii", ten sposób leczenia zalecany jest jako metoda pierwszego wyboru w leczeniu nietrzymania moczu przez aż 77% członków Amerykańskiego Towarzystwa Uroginekologicznego[26]. Niewątpliwą zaletą pessariów jest to, że mogą stosować je zarówno ciężarne, jak i pacjentki w podeszłym wieku, u których przeprowadzenie zabiegu operacyjnego ze względu na stan ich zdrowia nie jest możliwe.

Zdaniem badaczy pessary mogą być szczególnie przydatne u pań cierpiących z powodu wysiłkowego nietrzymania moczu, a ich skuteczność wynosi nawet 83%[27].

Z kolei uczeni porównujący efekty leczenia NTM przy pomocy ćwiczeń, pessarów oraz przy łącznym zastosowaniu obu metod, zauważyli, że po 3 miesiącach najbardziej zadowolone z efektu terapii były panie stosujące kombinację (78,7% leczonych)[28].

Zatem zamiast poddawać się terrorowi popuszczania i dać zamknąć w domu, warto wybrać się do lekarza lub fizjoterapeuty. Im wcześniej zaczniesz przeciwdziałać, tym łatwiej spacyfikujesz NTM, i co nie bez znaczenia, w przyszłości unikniesz operacji.

REKLAMA

NIETRZYMANIE MOCZU
- CZY TO PANI PROBLEM?

albis
dla ginekologii
od 1989
pewne i proste rozwiązania

PEWNY TAMPON PODPIERAJĄCY





Zadzwoń
i zapytaj o szczegóły

tel.: 62 765 95 93

www.pewnytamponpodpierajacy.pl

eprasa.pl 508f9a69ba

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.

Syndrom widzenia komputerowego

Pytanie: Od jakiegoś czasu mam problemy ze wzrokiem. Gdy po kilku godzinach kończę pracę przy komputerze, mam duży kłopot z akomodacją wzroku i widzę niewyraźnie. Do tego razi mnie światło i pojawia się wrażenie, jakbym pod powiekami miała piasek. Przez to nie mogę powstrzymać się od pocierania oczu, które szybko robią się czerwone. Co może być przyczyną moich dolegliwości? Jak sobie z tym poradzić?

Odpowiedź: Opisany przez Ciebie problem dotyczy wielu osób, które kilka lub kilkanaście godzin dziennie spędzają przed ekranem komputera czy tabletu. To syndrom widzenia komputerowego (z ang. *computer vision syndrome* – CVS). Z badań przeprowadzonych w Klinice Okulistyki Akademii Medycznej we Wrocławiu wynika, że na CVS cierpi aż 96% osób, których praca wiąże się z korzystaniem z komputerów. Coraz częściej CVS zaczyna dotykać także dzieci i młodzież, które, choć nie pracują zawodowo przy komputerze, wiele godzin, dla rozrywki, spędzają przed monitorem.

CVS to złożony problem, jego symptomy podzielono zatem na 3 grupy. Pierwszą z nich są objawy związane z powierzchnią oka i należą do nich: przekrwienie spojówek, ból, uczucie piasku pod powiekami, łzawienie i pieczenie. Powoduje je wysychanie rogówki. Dlaczego do niego dochodzi? Otóż podczas pracy przy komputerze patrzymy prosto przed siebie, nasze oczy są szeroko otwarte, a co za tym idzie – powierzchnia rogówki, z której parują łzy, jest większa niż np. podczas czytania książki, kiedy z reguły patrzymy nieco w dół przez półprzymknięte powieki. Ponadto, siedząc przed monitorem, zamieramy w bezruchu i rzadziej mrugamy, a to właśnie ten odruch co kilka sekund oczyszcza nasze gałki oczne i nawilża je łzami. Okazuje się, że podczas pracy przed komputerem mrugamy jedynie 7 razy na minutę, tymczasem średnia częstotliwość, zapewniająca odpowiednie nawilżenie rogówki, to 22 mrugnięcia na minutę.

Drugą grupę objawów CVS stanowią te związane z zaburzeniami akomodacji, czyli niewyraźne widzenie, problemy ze skupianiem wzroku i widzeniem dali. Ustępują one zazwyczaj po kilkunastu lub kilkudziesięciu minutach od zakończenia pracy przy komputerze.

Ich przyczyna tkwi w specyfice obrazu wyświetlanego na ekranie. Wbrew temu, co widzimy, nie jest on stabilny, a jest cyklicznie odświeżany, co dostrzegamy dopiero, gdy próbujemy nagrać obraz z monitora, np. telefonem komórkowym – wtedy wyraźnie widać jego falowanie. Nie bez znaczenia dla naszego wzroku jest również światło emitowane przez monitor i kontrast obrazu. Wszystkie te czynniki wymagają od oczu ciągłej pracy i dostrajania ostrości widzenia (akomodacji). W procesie tym biorą udział mięśnie poruszające gałką oczną i soczewką. Jeśli są zmuszane do intensywnego wysiłku cały dzień, i to wysiłku jedynie do widzenia bliży, wieczorem nie mają już siły do akomodowania wzroku.

Trzecią grupą objawów towarzyszących CVS są bóle głowy, karku i pleców, które rzadko wiążemy z siedzeniem przy komputerze i zmęczeniem wzroku. Tymczasem są one skutkiem nieprawidłowej postawy podczas pracy, nieergonomicznego ustawienia monitora, instynktownego skrzywiania głowy, które ma nam ułatwić ogarnięcie wzrokiem ekranu, i zamierania w bezruchu, gdy nasze ciało znajdzie już optymalną dla siebie pozycję.

Wielogodzinne napięcie niektórych partii mięśni szyi, barków i pleców skutkuje tzw. napięciowymi bólami głowy. Z czasem nieprawidłowa postawa przed komputerem może

eprasa.pl 508f9a69ba

stać się także przyczyną problemów z innymi niż szyjny odcinkami kręgosłupa, ponieważ nieprawidłowe napięcie ścięgien i mięśni w jednym miejscu destabilizuje całą postawę[1].

Całe szczęście w prosty sposób możemy tym problemom zaradzić i łagodzić objawy.

Po pierwsze nie szkodzić

Przede wszystkim zadbaj o ergonomiczną pozycję podczas pracy przed komputerem. Zarówno biurko, jak i krzesło powinny posiadać atesty świadczące o tym, że zaprojektowane zostały z myślą o utrzymaniu prawidłowej postawy ciała podczas pracy. Ekran monitora powinien znajdować się w odległości metra od Twojej twarzy, dokładnie na linii wzroku (bardzo często zdarza się tak, że stoi on z boku, zmuszając użytkownika do ustawicznego zerkania w jedną stronę i skręcania szyi). Mniej więcej co godzinę powinnaś zrobić sobie przerwę w pracy, wstać na kilka minut, rozprostować się – i jeśli to możliwe – porozciągać mięśnie lub udać się na kilkuminutowy, energiczny spacer.

Należy unikać oświetlenia zza pleców, które, odbijając się od monitora, dodatkowo męczy wzrok. Natomiast nadmierny kontrast ekranu względem otoczenia można w prosty sposób rozproszyć, oświetlając lampką biurkową przestrzeń za monitorem. Wzrok szybciej męczy się w pomieszczeniach oświetlonych jarzeniówkami. Jest to spowodowane tym, że emitują one promieniowanie UVA uszkadzające komórki rogówki. Już po kilku godzinach w świetle jarzeniowym oczy stają się przekrwione i widzimy niewyraźnie. Na dłuższą metę praca w takich warunkach może doprowadzić do trwałego uszkodzenia wzroku[1].

Zimno, które leczy

Najprostszym sposobem na zmęczone oczy i złagodzenie bólu są zimne okłady. Chłód obkurcza bowiem naczynia krwionośne i przez to zmniejsza przekrwienie oraz obrzęk spojówek. Niska temperatura ma również działanie przeciwbólowe, ponieważ blokuje przewodzenie bodźców w zakończeniach nerwowych.

Warto zaopatrzyć się w specjalne opaski żelowe na oczy, które przed zastosowaniem chłodzi się w lodówce. Doskonale sprawdzają się także płatki kosmetyczne zamoczone w zimnym mleku, wodzie lub naparze z czarnej herbaty, która dodatkowo ma działanie przeciwzapalne i ściągające. Można też przyłożyć na powieki plasterek zimnego ogórka lub metalową łyżeczkę[2].

Wzrok można ćwiczyć

Codzienny trening może pomóc w uporaniu się z objawami CVS. Wystarczy poświęcić kilka minut dziennie podczas przerwy w pracy. Doskonale sprawdza się naprzemienne zaciskanie i otwieranie oczu oraz strojenie min (marszczenie nosa, ściąganie brwi lub uśmiechanie), które rozluźniają mięśnie gałki ocznej i twarzy. Warto również stanąć przy oknie i wpatrzyć się w dal,

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety



Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 503f9a69ba



Łzy nawilżające nasze oczy w 98% składają się z wody, dlatego powinniśmy zadbać o odpowiednie nawodnienie i wypijać 2-3 litry H2O dziennie

a następnie, nie ruszając głową, starać się popatrzeć we wszystkie strony i skupiać na szczegółach widoku – zarówno tych blisko, jak i tych oddalonych. Z kolei w treningu akomodacji może pomóc np. ołówek. Wystarczy jego końcówkę umieścić przed oczami w takiej odległości, by był wyraźnie widoczny, a następnie przybliżać i oddalać od oczu, jednocześnie próbując zachować cały czas ostrość widzenia. Jeśli masz wadę wzroku, warto przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultować się z okulistą, który wskaże te dla Ciebie bezpieczne[3].

Łzy z apteki

Wielu okulistów zaleca osobom pracującym przy komputerze stosowanie sztucznych łez w postaci kropli lub żelu. W składzie tych preparatów najczęściej znajdują się kwas hialuronowy, dekstran, kwas poliakrylowy, hypromeloza i alkohol poliwinylowy. Substancje te wiążą wodę, dzięki czemu długotrwale nawilżają powierzchnię oka i zapobiegają parowaniu filmu łzowego z powierzchni rogówki. Warto wybierać preparaty bez konserwantów, ponieważ dodatki te mogą podrażniać spojówki[4].

Krople i kompresy ziołowe

Wśród ziół stosowanych w okulistyce niepodzielnie króluje świetlik. Ekstrakt z tej rośliny zawiera flawonoidy, glikozydy irydoidowe i garbniki o działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym podrażnienia. Krople do oczu z tym składnikiem zmniejszają przekrwienie spojówek, łagodzą podrażnienia oraz zapobiegają stanom zapalnym spowodowanym tarciem zmęczonych oczu. Doskonale nawilżają przesuszoną rogówkę i wypłukują zanieczyszczenia z worka spojówkowego. Ulgę przynoszą także kompresy ze świetlika. Zmniejszają obrzęki, uszczelniają naczynia krwionośne i zmniejszają stan zapalny[5].

Kolejnym ziołem, które warto zastosować przy CVS, jest rumianek. Napar z jego kwiatów działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwświądowo oraz łagodzi podrażnienia i zmniejsza obrzęki wokół oczu. Po skończonej pracy przy komputerze zaparz 2 torebki rumianku, a gdy przestygną, przyłóż na kilka minut na zamknięte powieki. Oczy możesz również przecierać naparem. W aptece bez recepty dostępne są żele do powiek z rumiankiem, które łagodzą ból i pieczenie, oraz nawilżające krople do oczu zawierające ekstrakt z tego zioła. Zmniejszają one przekrwienie spojówek, przyspieszają gojenie mikrourazów rogówki i łagodzą podrażnienia[6].

W łagodzeniu objawów CVS doskonale sprawdza się także napar z błękitnych kwiatów chabru. Zawiera on flawonoidy, garbniki i kwasy organiczne o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym, które zmniejszają przekrwienie spojówek oraz obrzęk powiek. Napar działa także przeciwbakteryjnie, dlatego poleca się go szczególnie osobom, u których na skutek tarcia oczu dochodzi do zapalenia spojówek lub brzegów powiek. Wystarczy kilkuminutowy kompres lub kilkukrotne przemycie okolic oczu, by poczuć ulgę[7].

Po pomoc do fizjoterapeuty

Jeśli na skutek wielogodzinnej pracy przed komputerem odczuwasz napięcie i ból w okolicy karku i pleców oraz cierpisz na nawracające bóle głowy i oczu, udaj si po pomoc do fizjoterapeuty. Niewłaściwe napięcie mięśni nie ustępuje automatycznie po wstaniu od komputera. Utrzymuje się jeszcze wiele godzin, a jeśli codziennie pracujesz w nieergonomicznym otoczeniu, może przejść w stan przewlekły i trwale zmienić Twoją postawę.

Fizjoterapeuta dzięki zebraniu dokładnego wywiadu szybko zorientuje się, gdzie tkwi źródło dolegliwości i będzie mógł rozpocząć terapię. Najprawdopodobniej dostaniesz od niego zalecenia co do ćwiczeń domowych i zmian, które trzeba wdrożyć podczas pracy przed komputerem, np. w zakresie sposobu siedzenia, rodzaju krzesła czy częstotliwości przerw.

Z kolejnym problemem, jakim są bóle głowy i oczu, nie tak łatwo sobie poradzić. Fizjoterapeuta nie zlikwiduje bowiem napięcia mięśni w trakcie jednej sesji, to wymaga czasu. Pomocne mogą okazać się techniki i ćwiczenia relaksacyjne, które pozwolą na rozluźnienie mięśni szyi i twarzy. Warto zrobić sobie przerwę w pracy i stosując akupresurę, rozmasować skronie, kark oraz nasadę nosa. Można również wykonać kilka

eprasa.pl 508f9a69ba

ruchów w przód, w tył i na boki oraz pokręcić głową kółka. Rozluźniająco działa też kilka minut medytacji, słuchania muzyki czy relaksu w ciszy. Pomocne jest także zamknięcie na kilka minut oczu – to da im chwilę wytchnienia. Należy przy tym pamiętać, że często podczas pracy, na skutek stresu, zaciskamy mocno szczęki, co wytwarza olbrzymie napięcie w układzie mięśni głowy i szyi. Dlatego bardzo ważne jest ich rozluźnienie, np. poprzez ruszanie we wszystkich kierunkach żuchwą[8].

Menu dla oczu

Przy pomocy odpowiedniej diety możemy nie tylko poprawić ostrość wzroku, ale także zapobiegać CVS i niwelować objawy tego syndromu. W jadłospisie osób pracujących przed komputerem powinny znaleźć się przede wszystkim jaja oraz takie warzywa jak jarmuż, brukselka, szpinak, sałata, dynia, kukurydza, papryka i pomidory. Zawierają one bowiem luteinę i zeaksantynę, żółte barwniki należące do grupy karotenoidów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wzroku. Doskonałym źródłem zeaksantyny są także algi spirulina i chlorella. Nasz organizm nie potrafi wytwarzać tych niezbędnych barwników, więc musimy dostarczać ich wraz z pokarmem.

Luteina i zeaksantyna gromadzą się w komórkach siatkówki naszego oka i chronią je przed szkodliwym działaniem niebieskiego światła emitowanego przez ekrany tabletów, telefonów komórkowych i monitory komputerów. Szczególnie wrażliwa na niedobory tych składników jest plamka żółta, odpowiadająca za ostrość widzenia i dostrzeganie szczegółów. Oba barwniki są także silnymi antyoksydantami chroniącymi komórki siatkówki i plamki żółtej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Niestety ich ilość w siatkówce oka spada wraz z wiekiem, niska jest również u osób stosujących bardzo restrykcyjne diety. Dlatego czasami konieczna jest suplementacja[9].

Istotny dla wzroku jest także beta-karoten, czyli prowitamina A. Bierze ona udział w wytwarzaniu rodopsyny, czyli tzw. purpury wzrokowej. Jest to światłoczuły barwnik występujący w komórkach siatkówki oka, dzięki któremu widzimy. Ponadto prowitamina A jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania nabłonka rogówki i przyspiesza jego regenerację. Zapobiega tym samym wysychaniu spojówek oraz łagodzi objawy towarzyszące CVS. Najlepszymi źródłami beta-karotenu w codziennej diecie są marchew, szpinak, natka pietruszki, jarmuż, boćwina, czerwona papryka, dynia, morele, mango i śliwki[10].

Dobrze jest również włączyć do diety pyłek pszczeli. W jego składzie znajdziesz m.in. witaminę A, rutynę chroniącą naczynia siatkówki i spojówek przed uszkodzeniami, oraz witaminy z grupy B, które zmniejszają stany zapalne wywołane przez CVS i wzmacniają komórki siatkówki oka. Szczególnie ważna

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

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 czynne 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

REKLAMA

eprasa.pl 503f9a69ba



Osoby używające szkieł kontaktowych są szczególnie narażone na CVS, ponieważ noszenie soczewek samo w sobie wysusza powierzchnię oka. Powinny one profilaktycznie stosować sztuczne łzy za każdym razem, gdy siadają do pracy przy komputerze.

dla naszego wzroku jest witamina B2. Bierze ona bowiem udział w transporcie tlenu w soczewce oka, przez co wspiera mechanizm akomodacji. Jej niedobory prowadzą do pogorszenia widzenia i światłowstrętu.

2-3 łyżeczki pyłku pszczelego w formie granulek zalej 1/3 szklanki przegotowanej, chłodnej wody i odstaw na kilka godzin. Po tym czasie dodaj nieco wody i pij przygotowany napój 2 razy dziennie przez miesiąc, po czym zrób kilkutygodniową przerwę[11].

Wypadanie włosów

Pytanie: W czasie kwarantanny z niepokojem zauważyłam, że garściami wychodzą mi włosy. Czytałam wypowiedź trychologa, który twierdzi, że to efekt stresu oraz siedzenia w domu, bo suche powietrze sprawia, że włosy mogą się elektryzować i przesuszać. Zastanawiam się, jak mam temu zaradzić?

Odpowiedź: Trycholog może mieć rację. Przewlekły stres często wywołuje lub zaostrza objawy wielu chorób, a włosy są barometrem zdrowia, który odzwierciedla stan naszego organizmu i sygnalizuje braki.

Łysienie to zaburzenie dermatologiczne, które dokuczało naszym przodkom już przed 2 tys. lat. Występuje powszechnie na całym świecie i szacuje się, że dotyka 0,2%-2% światowej populacji[1].

Istnieją różne przyczyny łysienia, należą do nich tendencje genetyczne[2], czynniki środowiskowe, narażenie na chemikalia, leki, niedobory żywieniowe, stres oksydacyjny[3] lub choroby przewlekłe. Najczęściej powodem masowej utraty włosów są łysienie plackowate i androgenowe. Mogą one występować u obu płci. W przypadku łysienia androgenowego wypadanie włosów ma określony wzór. U kobiet jest rozproszone[4], a u mężczyzn zwykle zaczyna się od cofającej się linii włosów, która przesuwa się ku czubkowi głowy[5]. Z kolei łysienie plackowate jest wysoce nieprzewidywalną, autoimmunologiczną chorobą skóry, powodującą utratę włosów na całym ciele. Zwykle zaczyna się od jednej lub więcej małych, okrągłych, gładkich plam na skórze głowy i może prowadzić do całkowitej utraty włosów. Pocieszające jest to, że we wszystkich formach łysienia plackowatego mieszki włosowe pozostają żywe i są gotowe do wznowienia normalnej produkcji włosów, gdy tylko otrzymają odpowiedni sygnał. We wszystkich przypadkach odrastanie włosów może wystąpić nawet bez leczenia, a także po wielu latach.

Obecnie dostępnych jest wiele syntetycznych środków przeciwdziałających łysieniu, ale żadne z nich (zarówno stosowane samodzielnie, jak i w terapii kombinowanej) nie dają zadowalających i trwałych wyników.

Na przykład popularny minoksydyl jest składnikiem szamponów, odżywek, żeli i kremów, które w niewielkim stopniu wchłaniają się do układu krążenia. Poza tym trzeba używać go bez ustanku, gdyż po kilku dniach od zaprzestania zostaje wydalony z organizmu i kończy się jego dobroczynne działanie na cebulki włosów.

Kolejnym problemem jest fakt, że przyjmowanie większości syntetycznych preparatów na łysienie wiąże się z szeregiem skutków ubocznych, w tym z rumieniem, łupieżem, świądem, zapaleniem skóry itp. Rzadkie zdarzenia obejmują wystąpienie trądziku w miejscu aplikacji, zwiększone wypadanie włosów, zapalenie lub ból u ich nasady, zaczerwienienie skóry, obrzęk twarzy oraz nietolerancję tytoniu.

Dlatego naukowcy, chcąc poradzić sobie z problemem wypadania włosów, przyjrzeli się ziołom, które są używane w tradycyjnej medycynie. Jak się okazuje, do zalet naturalnych remediów należy nie tylko brak skutków ubocznych, ale też fakt, że działają one na więcej niż jeden sposób w leczeniu łysienia. Fitoterapia pomaga uzupełnić niedobory cennych składników odżywczych, dostarczyć blokery DHT i 5-alfa-reduktazy (sprzyjających wypadaniu włosów) oraz poprawić krążenie krwi w skórze głowy.

Zobaczmy zatem, po co sięgać, by zachować bujną czuprynę.

Zrób badania

Sprawdź, co leży u źródeł Twoich kłopotów. Zazwyczaj dopiero usu-

eprasa.pl 508f9a69ba

nięcie pierwotnej przyczyny pozwala na zahamowanie wypadania włosów oraz restaurację czupryny. W pakiecie badań powinny znaleźć się poniższe testy.

Morfologia z rozmazem, która ma na celu wykrycie anemii bądź jej wykluczenie. Pozwala określić także niedobory mikroelementów oraz ilość żelaza w organizmie.

Poziom białka całkowitego – aby wykluczyć niedożywienie lub choroby wątroby.

Poziom TSH, który wskazuje nieprawidłowości w działaniu tarczycy – zarówno niedoczynność, jak i nadczynność tego gruczołu objawia się wypadaniem włosów.

Poziom witaminy B12, która ma ogromne znaczenie dla kondycji włosa.

Hormony płciowe – m.in. prolaktyna, progesteron i testosteron, który również u kobiet ma wpływ na stymulację mieszków.

Kortyzol – hormon stresu wpływa destrukcyjnie na mieszki włosowe.

OB – to marker stanów zapalnych, które znacząco przyczyniają się do przerzedzenia fryzury.

Właściwe menu

Aby włosy były mocne i zdrowe, w pierwszej kolejności trzeba zadbać o nabiał, mięso i ryby, gdyż to one dostarczają pełnowartościowego białka, które zbudowane jest z aminokwasów. Te małe cząstki stanowią budulec dla keratyny, będącej ważną substancją struktury włosa. W jadłospisie powinny znaleźć się także soja, soczewica, fasola, kasza gryczana i jaglana. Dzięki dobrze zbilansowanej diecie nasze włosy będą prawidłowo nawilżone i odżywione od środka, a w efekcie zachowają zdrowy wygląd. Nie zapominaj o niezbędnych kwasach tłuszczowych, orzechach i nasionach, które są najlepszym źródłem witaminy E. Marchew zawiera duże ilości witaminy A, która pomaga produkować prawidłowe sebum w skórze głowy. Jednak uważaj, bo jej nadmiar może prowadzić do wypadania włosów.

Odżyw fryzurę

Niedobór minerałów upośledza regulację krążenia krwi, od której m.in. zależy zdrowy wzrost włosów. Warto przy tym pamiętać, że żelazo często polecane w przypadku nadmiernej utraty włosów.

Cynk chroni włosy przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych, wspomaga je w zachowaniu ich optymalnej gęstości.

Miedź jest potrzebna do właściwego uformowania się łodygi włosa. Dzięki niej pasma są sprężyste i silne. Niedobór tego pierwiastka prowadzi do osłabienia i rozdwajania się końcówek. Z kolei peptydy miedzi zwiększają rozmiar mieszków włosowych, działają przeciwzapalnie i wzmacniają uszkodzoną skórę, dzięki czemu fryzura szybciej wraca do formy.

Na porost czupryny mają również wpływ witaminy z grupy B (zwłaszcza B6, B3, B5 i kwas foliowy) oraz biotyna. Źródłem tego przeciwutleniacza są zwłaszcza produk-

REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?



Floradix® z żelazem

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

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla KOBIET



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

eprasa.pl 508f9a69ba



Zmieszany w równej ilości świeży sok z owocu liściokwiatu oraz z limonki można stosować jako szampon. Taka mieszanka stymuluje wzrost włosów i zapobiega ich wypadaniu.

ty pełnoziarniste, żółtka jaj, wątroba, ryż i mleko. Warto w tym miejscu wspomnieć o badaniach przeprowadzonych przez Włochów, którzy połączyli działanie aminokwasu L-cysteiny z witaminą B6, aby zapobiec utracie włosów będącej konsekwencją chemioterapii[6]. Ci sami badacze zauważyli, że N-acetylo-L-cysteina (NAC) skutecznie hamuje wypadanie włosów u myszy z łysieniem plackowatowym[7].

Z kolei witamina A korzystnie wpływa na mieszki włosowe, ponieważ utrzymuje nawilżenie cebulek. Natomiast witamina E odgrywa ważną rolę w promowaniu ich wzrostu i zapobieganiu łysieniu, bowiem wspomaga skuteczne mikrokrążenie w skórze głowy poprzez zwiększenie wchłaniania tlenu przez krew.

Ważnym składnikiem odżywczym jest koenzym Q10, który nie tylko wspiera wzrost zdrowych włosów, ale też przyczynia się do ich wzmocnienia.

Spróbuj L-cysteiny

Ten aminokwas zawiera siarkę. Podstawowym składnikiem włosa jest keratyna, która wytwarzana jest w naskórku m.in. ze związków siarki i azotu. Jeśli chcesz mieć mocne włosy, musisz dostarczyć im budulca. Najlepszymi źródłami siarki są produkty wysokobiałkowe – mięso i podroby, jaja, mleko. Ponadto sporo tego pierwiastka znajdziesz w cebuli i czosnku oraz owsie, grochu, kapuście, kalafiorach, brokułach, chrzanie, rzodkiewce, rzepie, rzeżusze i karczochach.

W pewnym badaniu pilotażowym 36 pacjentom podawano kombinację aminokwasu i retinolu do odwracania rozproszonego wypadania włosów poprzez obniżenie szybkości telogenu (fazy spoczynku) mieszków włosowych[8].

Po leczeniu uczestnicy doświadczyli 11% wzrostu wskaźników anagenu (aktywnego wytwarzania włosów), a także zmniejszenia telogenu o 8,3%.

Warto też wspomnieć o odkryciu japońskich naukowców, którzy zidentyfikowali gen o nazwie S100A3 kodujący budowę białka wiążącego wapń na mieszku włosowym[9]. Po serii eksperymentów na myszach Japończycy doszli do wniosku, że obecna w nim L-cysteina jest niezbędna, aby mieszki włosowe wykorzystywały wapń do budowy pasm włosów, co sprawi, że będą one mocniejsze.

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Roślina zawiera ginkgolidy A, B, C, J, M, bioflawinę, sitosterol, laktony i antocyjany. Wyciąg z liści ekstrahowany w oleju kokosowym stosuje się jako wcierkę. Masaż skóry głowy powinien przy tym trwać nie krócej niż 2 min[10]. W ten sposób poprawisz mikrokrążenie, a zatem zwiększysz podaż tlenu do cebulek.

Liściokwiat garbnikowy

Phyllanthus embelica jest bogaty w witaminę C, fosfor, żelazo i kwercetynę. Olej z agrestu indyjskiego, jak czasem również nazywa się tę roślinę, uważany jest za cenny tonik do włosów zwiększający ich porost. Można też zmieszać w równej ilości świeży sok z owocu liściokwiatu oraz z limonki i stosować go jako szampon. Taka mieszanka stymuluje wzrost włosów i zapobiega ich wypadaniu. Zdaniem badaczy to zasługa żelaza, które jest niezbędne dla prawidłowego cyklu wzrostu włosów.

Cebula (*Allium cepa*)

To popularne warzywo kazało się korzystne w przypadku łysienia plackowatego.

W eksperymencie uczestniczyło 23 pacjentów, którym 2 razy dziennie przez 2 miesiące smarowano łysiejące miejsca świeżym sokiem z cebuli, oraz 15 osób tworzących grupę kontrolną, którym dawkowano wodę z kranu. 17 uczestnikom stosującym sok cebulowy włosy zaczęły odrastać już po 4 tygodniach. Natomiast w grupie placebo efekt zaobserwowały tylko 2 osoby.

Sok z cebuli zagęszcza, wzmacnia i przyspiesza porost włosów. Wcieraj go w skórę porażonej części głowy rano i wieczorem, aż stanie się czerwona. Następnie chore miejsce przetrzyj miodem[11]: zawarty w roślinie cynk stymuluje wydzielanie sebum oraz zapobiega powstawaniu łupieżu.

eprasa.pl 508f9a69ba

Rozmaryn i lawenda

Mieszanka olejków pozyskanych z tych roślin użyta jako wcierka stymuluje mieszki włosowe. Należy ją wmasowywać w skórę głowy przez ok. 2-5 min dziennie przez 7 miesięcy.

Orzech włoski (Juglans regia)

Zastosowanie olejku z orzecha włoskiego na skórę głowy i regularne wmasowywanie go w skalp sprawia, że włosy stają się odżywione i lepiej rosną. Dzieje się tak, bo zawiera on niezbędne dla naszej czupryny minerały: żelazo, cynk oraz miedź. Ostatni pierwiastek bierze udział w produkcji melaniny – pigmentu, który odpowiada za kolor włosów i skóry. Dzięki miedzi nie dochodzi do przedwczesnego siwienia włosów[12].

Mięta pieprzowa (Mentha piperita)

Koreańczycy donoszą, że warto przenieść ją z kuchni do łazienki. Badacze sprawdzili działanie olejku miętowego na myszy. Okazało się, że stosowany miejscowo przez 2 tygodnie powodował długotrwały wzrost włosów i wydłużanie mieszków włosowych, zwiększył również liczbę cebulek włosowych oraz grubość skóry. Naukowcy swoje prace zakończyli konkluzją, iż olejek miętowy mógłby być lekiem terapeutycznym lub zapobiegającym wypadaniu włosów u ludzi[13]. W doświadczeniu z sukcesem użyto stężenia 3% olejku rozpuszczonego w oleju jojoba.

Lukrecja gładka (Glycyrrhiza glabra)

Wyciągi z korzenia lukrecji wykazują nadzwyczajne właściwości antyoksydacyjne. Sądzi się, że aktywność zawartych w nich flawonoidów jest nawet 100 razy większa niż witaminy E[14]. Mają też właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze (m.in. w stosunku do *Candida albicans*) i przeciwwirusowe Łagodzą podrażnienia i świąd, przyspieszają gojenie się ran. Regulują wydzielanie sebum. Dlatego preparaty z lukrecją są pomocne również w przypadku łojotokowego zapalenia skóry głowy i łupieżu. A przy tym surowiec ten wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu. Badania potwierdzają, że ekstrakty z lukrecji charakteryzują się bardzo wysoką skutecznością w pobudzaniu wzrostu włosów – większą niż minoksydyl, substancja powszechnie umieszczana w środkach mających zapobiegać łysieniu[15].

Aby uzyskać pastę z rośliny, najlepiej zmiel jej kawałki z dodatkiem mleka oraz szczyptą szafranu. Papkę nałóż na łyse miejsca przed snem, owiń głowę ręcznikiem. Rano spłucz głowę letnią wodą.

Blokery DHT i 5-α-reduktazy

Do ziół, które wykazują taką aktywność, dzięki czemu przeciwdziałają łysieniu androgenowemu, należą m.in. pokrzywa, herbata zielona oraz palma sabałowa[16].

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwężającego zapalenia krtani/tchawicy.

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

REKLAMA

eprasa.pl 503f9a69ba



Podawanie mężczyznom cierpiącym z powodu łysienia androgenowego 400 mg oleju z pestek dyni dziennie przez 2 lata zatrzymało wypadanie włosów, a także pobudziło wzrost nowych

Palma sabałowa (*Serenoa repens*) Włoscy uczeni potwierdzili pozytywny wpływ ekstraktu z rośliny na porost włosów u mężczyzn z rozpoznanym klinicznie łysieniem androgenowym. Panowie otrzymywali 320 mg *Serenoa repens* dziennie przez 24 miesiące[17].

Herbata zielona (*Camellia sinensis*) Liście rośliny zawierają flawonoidy, które mogą pomóc w promowaniu wzrostu włosów. Aby sprawdzić, czy tak jest w istocie, naukowcy z Indonezji postanowili poddać je maceracji 70% etanolu. Następnie z powstałego ekstraktu uzyskali odpowiednie frakcje w stężeniach 1% i 4%, które podawali miejscowo na ogoloną skórę królika 2 razy dziennie (rano i wieczorem) przez 28 dni. Po upływie tego czasu okazało się, że 4% frakcja wodna miała najlepszą aktywność promującą wzrost włosów[18].

Ekstrakt z pokrzywy (*Urtica dioica*) jest idealnym remedium na problemy osłabionej fryzury. Udowodniono, że przeciwdziała wypadaniu włosów spowodowanemu przez niedobory żywieniowe. Najlepsze rezultaty daje stosowanie wyciągów z pokrzywy doustnie (w postaci tabletek), oraz w postaci wcierek.

Dowiódł tego przeprowadzony na Ukrainie eksperyment, w którym żel zawierający wyciąg z pokrzywy przyspieszył wzrost futra u szczurów, a także poprawił jego jakość. Badania histologiczne potwierdziły, że zastosowanie żelu na skórę znacznie rozszerzyło naczynia w warstwie siatkowej skóry właściwej. Wzmocnienie krążenia krwi spowodowało wzrost ilości mieszków włosowych w fazie aktywnego anagenu[19].

Dla panów – dynia

Olej z nasion dyni zwyczajnej (*Cucurbita pepo*) zawiera m.in. związki blokujące 5-alfa reduktazę, wywierając działanie antyandrogenne, co jest wykorzystywane w lekach hamujących rozrost prostaty. Tę jego właściwość w odniesieniu do leczenia łysienia androgenowego u mężczyzn postanowił zbadać zespół naukowy z National University Hospital Pusan. W tym celu badacze przeprowadzili doświadczenie, w którym uczestnikom podawali codziennie 4 kapsułki po 100 mg oleju. Eksperyment trwał 2 lata. Okazało się, że suplementacja zatrzymała wypadanie włosów, a także pobudziła wzrost nowych[20].

Aromaterapia

Jak się okazuje, zapach może pomóc powstrzymać utratę włosów. Warto przy tym sięgać po wysoko skoncentrowane ekstrakty pochodzące z kwiatów, liści, kory i korzeni roślin, takich jak arnika górska (*Arnica Montana)*, cedr atlaski (*Cedrus atlantica*), lawenda ostrolistna (*Lavandula agustifolia*), święta bazylia (*Oscimum sanctum*), potoślin jaborandi (*Pilocarpus jabarondi*), rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) czy tymianek (*Thyme vulgaris*). Olejki eteryczne dostają się do organizmu przez układ węchowy (inhalacja) i przez skórę. Podobnie jak w przypadku ziół przyjmowanych doustnie, przedostają się do krwi i zmieniają jej skład chemiczny[21].

BIBLIOGRAFIA

SYNDROM WIDZENIA KOMPUTEROWEGO

1. https://tinyurl.com/yd3gmcp5
2. Ophthalmology. 2014 Jan;121(1):72-78
3. J Clin Diagn Res. 2013 Sep; 7(9): 1870-1873
4. Cochrane Database Syst Rev. 2016; 2: CD009729.
5. Balkan Med J. 2014 Mar; 31(1): 29–36
6. J Photochem Photobiol B. 2017 Aug;173:618-625
7. Pharmaceutical Biology, 44:7, 534-539
8. Front Neurol. 2019; 10: 276
9. Nutrients. 2018 Sep; 10(9): 1321
10. J Nutr. 2010 Dec; 140(12): 2268S-2285S
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015: 297425.

WYPADANIE WŁOSÓW

1. IJPSR, 2011; Vol. 2(7): 1631-1637
2. Am. J. Hum. Genet. 77 (2001): 140-148
3. International Journal of Trichology 2009; 1(1)
4. J Am Acad Dermatol 2001; 45 (Suppl):S70-80
5. South Med J. 1975; 68(11):1359-65
6. Int J Oncol 1998;13(2):217-24
7. PNAS 2006;103(20):7823-8
8. Hautarzt 1989;40(8):490-5
9. J Invest Dermatol 1998;111(5):879-86
10. Clinical hemorheology and microcirculation 2000; 23(2-4):133-8
11. The Journal of dermatology 2002 Jun; 29(6):343-6
12. African Journal of Agricultural Research 2010; 5(17): 2379-2385
13. Toxicol Res. 2014 Dec;30(4):297-304
14. International Journal of Herbal Medicine 2014; 2(2): 132-136
15. Global J Res. Med. Plants & Indigen. Med. Volume 3, Issue 2; February 2014; 40-47
16. Dermatology. (1996); 193(3):177-84; The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (2001) 86(3):1324-1331
17. Int J Immunopathol Pharmacol. Oct-Dec 2012;25(4):1167-73
18. Trad. Med. J., May-August 2019 Vol. 24(2), p 104-109; Biochemical and Biophysical Research Communication 1995; 25:214; 833-838; Journal of the National Medical Association 2005 Jun; 97(6):816-8
19. Journal of Applied Pharmaceutical Science Vol. 8 (01), pp. 093-097, January, 2018
20. Ewid Based Complement Alternat Med., 2014
21. Archieves of dermatology 1999 May; 135(5):602-3

eprasa.pl 508f9a69ba

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.sklep.kenayag.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź

❑ Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl , tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka, ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 508f9a69ba



Zadbaj o odporność

Singularis
Selen Forte Organic 200 ug
Cena: ok. 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.



Obniż cholesterol naturalnie

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.



W trosce nie tylko o serce

Singularis
Koenzym Q10 Forte 120 mg + B1
Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubichinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay AG
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenayag.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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

eprasa.pl 508f9a69ba

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu



Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

Siła czarnej kurkumy



Kenay AG
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenayag.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.

Spirulina z Hawajów



Kenay AG
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenayag.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

Liposomalne żelazo



Kenay AG
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenayag.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.

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 508f9a69ba

Opatentowana formuła: K2+D3 4000



Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 4000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 4000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

Przełom w walce z cholesterolem



Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Pokonaj zmęczenie



Singularis
Cytrynian magnezu + witamina B6
Cena: 26,99 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.

Dłonie a środki odkażające



Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka, wrażliwa i narażona na uszkodzenia. Marszczy się, traci elastyczność i szybko się starzeje, piecze i ściąga się.

Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydrolipidowy, pobudzając mikrokrążenie i regenerację naskórka. Odbudowują strukturę skóry, przyspieszają proces naprawy uszkodzonych komórek i odtwarzają naturalną zdolność skóry do zatrzymywania wody. Łagodzą podrażnienia spowodowane użyciem preparatów chemicznych i detergentów. Naturalny skład 100% oliwy (z oliwek lub olej lniany) i OZON. Hipoalergiczne.

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 508f9a69ba

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 152,90 zł – czyli płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. 1 numer otrzymujesz gratis! Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 250,20 zł – oznacza to, że płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24 numery, tj. **6 wydań otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 111,00 zł (2 e-wydania gratis), prenumerata dwuletnia – 199,80 zł (6 e-wydań gratis). Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **bonus do prenumeraty** – każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne do wyboru: Zbigniew Preisner „Twilight" lub Marcin Kydryński „Siesta XV". Wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.
Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.
Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.
Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl 508f9a69ba

Już teraz zamów taniej lipcowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

W następnym numerze:

- **Raport specjalny:** Odbuduj kości!
- **Temat numeru:** Jak podnieść się z traumy?
- Zwalcz raka piersi metodą integracyjną
- Choroby od... leków
- Pozbądź się toksyn w 2 doby
- Jak sobie radzić z... hemoroidami oparzeniami słonecznymi



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0720

W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2020
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 508f9a69ba



WROTYCZ MARUNA (*TANACETUM PARTHENIUM*)

Ten silnie aromatyczny gatunek znany jest przede wszystkim ze swoich właściwości przeciwmigrenowych, ale z powodzeniem łagodzi też stany zapalne i bóle reumatyczne

Złocień (wrotycz) maruna znany był już na początku naszej ery. W medycynie ludowej napary z liści *Tanacetum parthenium* wykorzystywano w reumatyzmie, gorączce, migrenie, bólach menstruacyjnych i zębów oraz w kłopotach trawiennych, kaszlu czy chorobach pasożytniczych. Z uwagi na zakres stosowania roślinę nazywano nawet „średniowieczną aspiryną".

Z czasem udowodniono, że biologiczna aktywność złocienia wynika z obecnych w nim związków chemicznych o zróżnicowanej strukturze, w tym laktonów seskwiterpenowych, do których należy przede wszystkim partenolid, determinujący przeciwmigrenowe i przeciwzapalne właściwości, a także wykazujący aktywność przeciwnowotworową[1].

Oprócz tego surowiec zawiera również flawonoidy (w tym pochodne kemferolu, kwercetyny, apigeniny i luteoliny), olejki eteryczne (głównie kamforę) i kumaryny (m.in. izofraksydynę).



Na migreny

Naukowcy wykazują, że spożywanie zioła zmniejsza częstotliwość występowania migren i towarzyszących im objawów: nudności, wymiotów, bólu, nadwrażliwości na światło i hałas.

Przykładowo w badaniu przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii z udziałem 270 osób cierpiących z powodu tej dolegliwości ponad 70% uczestników czuło się znacznie lepiej po zażywaniu 2-3 świeżych liści dziennie. Podobnie w przeglądzie przygotowanym przez School of Postgraduate Medicine and Health Science w Wielkiej Brytanii stwierdzono, że wrotycz jest skuteczny w zapobieganiu migrenom, a przy tym jego stosowaniu nie towarzyszą żadne poważne skutki uboczne[2]. Aby jednak uzyskać wymierne korzyści, trzeba sięgać po surowiec regularnie przez co najmniej 4 tygodnie[3].

Na RZS

Złocień maruna, a zwłaszcza obecny w nim partenolid, wykazuje działanie przeciwzapalne, które czyni z niego skuteczny środek w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS).

W jednym z eksperymentów już 76 mg wysuszonych, sproszkowanych liści dziennie przynosiło ulgę kobietom cierpiącym na RZS, a testy na zwie-

BIBLIOGRAFIA

1. Postepy Hig Med Dosw 2010; 64:100-114
2. Public Health Nutr. 2000; 3(4A):509-14
3. Cephalalgia 2005, 25(11):1031-1041
4. Rheumatology (Oxford). 2003 May; 42(5):652-9; Nihon Rinsho Meneki Gakkai Kaishi. 2009 Apr; 32(2):71-6
5. Inflammopharmacology. 2009 Feb; 17(1):42-9
6. Arch Dermatol Res. 2008 Feb; 300(2):69-80
7. J Dermatol Sci. 2013 Dec; 72(3):304-10
8. Folia Haematol Int Mag Klin Morphol Blutforsch. 1988; 115(1-2):181-4
9. Pharmacogn Rev. 2011; 5(9):103-110
10. Invest. New Drugs 2004; 22:299-305; Cancer Res. 2007; 67: 3371–3378; Mol. Cancer Ther., 2009; 8: 552–562
11. Anticancer Res., 1999; 19: 1779-1783; Cancer Res., 2005; 65:6312-6320; Cancer Chemother. Pharmacol. 2008; 61:727-737; Mol. Cancer Ther. 2009; 8: 2339-2347

eprasa.pl 508f9a69ba

rzętach wykazały, że partenolid zmniejsza stopień zniszczenia stawów[4]. Z kolei tanetyna, lipofilowy flawonoid występujący w liściach, kwiatach i nasionach maruny, blokuje syntezę prostaglandyn.

Na zapalenie skóry

Przeciwzapalne właściwości surowca sprawdzają się również w miejscowym leczeniu zapalenia skóry – skutecznie zwalczają swędzącą wysypkę, zaczerwienienie i opuchliznę.

Badania pokazują, że ekstrakty *Tanacetum parthenium* wspomagają naprawę uszkodzeń komórek skóry, poprawiają jej wygląd i łagodzą stan zapalny (m.in. poprzez wpływ na aktywność enzymów prozapalnych oraz białek uczestniczących w reakcji na zewnętrzne bodźce)[5].

Zastosowanie złocienia maruny

Napar

2 łyżeczki ziela zalej szklanką wody i zaparzaj ok. 15 min. Pij do 2 razy dziennie po szklance w profilaktyce migreny, jako środek łagodzący bóle głowy i menstruacyjne, pomocniczo przy przeziębieniach i infekcjach oraz by poprawić trawienie.

W medycynie tradycyjnej napar ze złocienia maruna stosowany jest także w postaci nasiadówek przy świądzie odbytu, białych upławach i infekcjach narządów płciowych.

Nalewka

1 część ziela zalej 5 częściami alkoholu o mocy 50-60%. Zamknij i pozostaw do wytrawienia na 14 dni. Codziennie wstrząsaj. Po upływie 2 tygodni przefiltruj i zlej nalewkę do butelki. Przyjmuj 2-3 razy dziennie po 20 ml przy przeziębieniu i gorączce, a po 40 ml w migrenowych bólach głowy.

Nalewką można też smarować miejsca stłuczeń, obrzęków lub bólu reumatycznego. Skuteczna też będzie w infekcjach bakteryjnych skóry.

Susz na insekty

Suszone liście wrotycza wykorzystuje się do walki z molami. Po prostu rozdrobnij surowiec, przełóż do torebek przeciwmolowych (np. lnianych) i umieść w szafach.

Na efekty starzenia

Co więcej, ze względu na silne działanie przeciwutleniające wrotycz maruna chroni skórę przed negatywnym wpływem wolnych rodników oraz niszczących czynników środowiskowych, takich jak promieniowanie ultrafioletowe i zanieczyszczenia atmosferyczne, które mogą powodować jej przewlekłe zapalenie i przedwczesne starzenie. W jednym z badań nawet ekstrakt pozbawiony potencjalnie uczulającego partenolidu zmniejszał powstawanie tlenku azotu, rumień, rozrost naskórka, uszkodzenia DNA i apoptozę komórek skóry w wyniku ekspozycji na promienie UV oraz hamował uwalnianie prozapalnych cytokin[6]. Ponadto roślina pobudza mechanizmy naprawcze w obrębie keratynocytów[7].

Na zakrzepy

Naukowcy sugerują również, że złocień maruna wykazuje potencjał przeciwzakrzepowy. Przebadali bowiem wpływ ekstraktu z niego na płytki krwi pokryte ludzkimi kolagenami oraz na komórki śródbłonka króliczej aorty. Wykazali, że badany wyciąg hamował odkładanie się płytek krwi oraz chronił śródbłonek przed uszkodzeniem[8]. Wydaje się, że wodne ekstrakty maruny zapobiegają uwalnianiu kwasu arachidonowego i hamują agregację stymulowaną przez 5-difosforan adenozyny (ADP) lub trombinę. Dzięki temu zioło może zapobiegać tworzeniu się i powiększaniu skrzepów, które prowadzą m.in. do udarów mózgu. Jednocześnie nie należy stosować go w połączeniu z lekami antykoagulacyjnymi.

Na mikroby

Badania wykazują, że partenolid spowalnia wzrost bakterii Gram-dodatnich, drożdży, grzybów nitkowatych i prątków gruźlicy. Z kolei wodno-alkoholowy ekstrakt ze złocienia maruny hamował rozwój tropikalnych pierwotniaków *Leishmania amazonesis*[9].

Na nowotwory

Kolejne badania pokazują, że partenolid charakteryzuje się wielokierunkowym działaniem i jest bardzo obiecującym związkiem o potencjale terapeutycznym w przypadku nowotworów. Oddziałuje on z białkami różnych szlaków sygnałowych, hamuje aktywność czynnika transkrypcyjnego NF-kB (aktywnego w wielu typach nowotworów), uwrażliwia komórki rakowe na chemio- i radioterapię oraz indukuje ich apopotozę, nie uszkadzając zdrowych komórek[10].

Partenolid i podobne laktony wykazywały działanie przeciwnowotworowe na kilka ludzkich linii rakowych (żołądka, dróg żółciowych, naskórka, białaczki, mięsaka sutka)[11].



Metryczka:

Występowanie: w Polsce głównie jako roślina uprawna, ale często dziczeje; rośnie w miejscach nasłonecznionych, przy drogach, na polach, obrzeżach lasów.
Surowiec: liście (*Tanaceti parthenii folium*), ziele (*Tanaceti parthenii herba*).
Pora zbioru: podczas kwitnienia rośliny (najlepiej od czerwca do początku września).
Ważne: w przypadku wystąpienia owrzodzenia jamy ustnej lub alergii skórnej należy natychmiast zaprzestać przyjmowania zioła. Ponieważ po co najmniej tygodniowym stosowaniu i nagłym odstawieniu może pojawić się ból głowy, należy stopniowo zmniejszać dawkę. Kobiety w ciąży oraz dzieci nie powinny przyjmować złocienia maruny. Surowiec wchodzi w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, przeciwbólowymi, przeciwdepresyjnymi, antybiotykami oraz środkami przeciwhistaminowymi.

eprasa.pl 508f9a69ba

NATURALNY BOTOKS OPUNCJA FIGOWA

NATURE QUEEN

Pozyskanie Oleju z Opuncji Figowej było bardzo trudnym zadaniem do realizacji ze względu na to, że aby uzyskać jeden litr takiego eliksiru, trzeba było obrobić około miliona pestek z rośliny, która rośnie tylko w Ameryce Łacińskiej.
Nazywany jest naturalnym botoksem i nie bez powodu. Poprawia barierę hydro-lipidową naskórka, zwiększa jego elastyczność, zapobiega utracie wody, a dzięki temu utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia, działa antyoksydacyjnie - czyli hamuje procesy starzenia się skóry oraz reguluje pracę gruczołów łojowy. Te wszystkie funkcje sprawiają, że w pełni naturalnym, roślinnym kosmetykiem możemy zniwelować już powstałe zmarszczki oraz skutecznie zapobiegać powstawaniu nowych. Skóra będzie znów wyglądać młodo i zdrowo. Dodatkowo jeśli zechcesz możesz używać go także do pielęgnacji włosów i paznokci.



OPINIE KLIENTÓW

Ocena: ★★★★★ **Autor: Aleksandra**
Coś wspaniałego! Idealnie nawilża i wygładza skórę!
Cudowny pod makijaż oraz jako serum na noc!
Na pewno kupię zapas na cały rok!

Ocena: ★★★★★ **Autor: Dominika**
Olejek z opuncji figowej stosuję podczas mojego rytuału masażu twarzy. Służy wtedy nie tylko do zwiększenia poślizgu, ale także dzięki swoim właściwościom anti-aging pomaga mojej skórze w regeneracji.
Doskonale sprawdza się także w połączeniu z maską z glinki. Po tym połączeniu moja skóra jest odżywiona i świetlista

Ocena: ★★★★★ **Autor: Paula**
Testowałam wiele olei, szczególnie te silnie nawilżające, jednak olej z opuncji figowej naprawdę wyróżnia się swoją efektywnością w porównaniu do innych i zdecydowanie jest wart swojej ceny!

Ocena: ★★★★★ **Anna**
To mój trzeci olej z tej firmy i każdy jest rewelacyjny, cudowny, napina skórę i nawilża, na pewno będzie moim faworytem.

Ocena: ★★★★★ **Aga**
Zdecydowanie mój ulubiony olejek – napina skórę i zdecydowanie poprawia jej kondycję.
Stosuję jako serum na noc.

-20% z hasłem: **ZDROWANATURA** na stronie www.naturequeen.co

eprasa.pl 508f9a69ba

Przez nadwagę prawie wyrzucono mnie z samolotu. Szkoda, że tak późno dowiedziałam się o tej rewolucyjnej metodzie odchudzania.

Schudłam 58 kg w 2 miesiące!

Bez wyczerpujących treningów i wyniszczających diet.







Dzięki nieznanej dotąd w Polsce kuracji pani Karolina (35 l.) schudła 58 kg w 2 miesiące. **A wszystko bez wydawania pieniędzy na drogie diety i wylewania potu na siłowni.** Ty też możesz osiągnąć takie rezultaty - **wystarczy, że dołączysz do grupy 82 tys. osób z całej Europy,** które zdążyły już wypróbować tę rewolucyjną metodę odchudzania.

W zasadzie byłam gruba od zawsze. Kilka razy zaczynałam dietę, jednak szybko odpuszczałam i tylko łapałam kolejne kilogramy. Ważyłam 113 kg, więc przy wzroście 166 cm wyglądałam tragicznie.

Przełom nastąpił pół roku temu, gdy z mężem wybraliśmy się na wczasy na Kretę. Bardzo się cieszyłam, bo był to nasz pierwszy wyjazd we dwoje odkąd urodziłam synka. Urlop zaczął się fatalnie – przez to, że zajmowałam prawie dwa miejsca w samolocie, stewardessa kazała mi dopłacić do biletu. Groziła nawet, że mnie wyprosi, jeśli tego nie zrobię. Nigdy w życiu nie przeżyłam większego upokorzenia. Czułam na sobie wzrok innych pasażerów, słyszałam ich szepty i śmiechy. Oczywiście, za drugie miejsce dopłaciłam, ale całkiem straciłam ochotę na ten wyjazd.

Na miejscu poszłam prosto do hotelowej restauracji. Chciałam jak najszybciej zapomnieć o tym okropnym przeżyciu i odreagować je tak, jak zawsze – zażerając swój wstyd. I tak przez całe 2 tygodnie, więc pod koniec wczasów ważyłam już 118 kg.

W restauracji przyglądałam się innym wczasowiczkom i dołowałam się, gdy widziałam jak mało i zdrowo jedzą. Wśród nich była jednak kobieta, która nie pasowała do reszty. Miała piękną figurę, a jadła wszystko bez ograniczeń i zawsze brała dokładki! Byłam zszokowana, że można tyle jeść i tak wyglądać. Desperacko chciałam poznać jej sposób na idealne ciało.

Jak ona to robi?

Traf chciał, że ostatniego dnia turnusu obserwowana przeze mnie kobieta zajęła leżak przy hotelowym basenie zaraz obok mnie. Na widok jej ciała w bikini zżerała mnie zazdrość. Myślałam, że tak może wyglądać tylko ktoś, kto nie rodził, a ona na basen przyszła ze swoją córką i dwoma synami. Słysząc jak rozmawiają dowiedziałam się, że są Polakami.

Gdy moja sąsiadka wyjęła z torebki paczkę chipsów i napój gazowany, szczęka mi opadła. Nie mogłam wytrzymać, musiałam poznać jej sekret. „Przepraszam, że przeszkadzam" zagadałam „Może to głupio zabrzmi, ale cały czas zastanawiam się jak pani utrzymuje taką figurę. Widzę, że je pani wszystko na co ma ochotę, ja tyję od samego patrzenia na chipsy". Kobieta uśmiechnęła się ze zrozumieniem „Wszystko zasługa tego" **wskazała palcem na naklejony na brzuch plaster,** który brałam za plaster antynikotynowy. „Mieszkam w Irlandii i tam te plastry są dobrze znane. Jeszcze rok temu ważyłam dwa razy więcej. Nie pomagały diety, ani ćwiczenia. **Koleżanka poleciła mi plastry i dzięki nim schudłam 6 kg w tydzień a potem kolejne 49 kg w 2 miesiące. Teraz ważę 57 kg, jem wszystko i wcale nie tyję".**

To, co usłyszałam totalnie mnie zszokowało. Plaster? Na odchudzanie? To zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe. Umówiłam się z nową znajomą, że po powrocie wyśle mi opakowanie tych niesamowitych plastrów. Dotrzymała obietnicy - po tygodniu dostałam przesyłkę z Irlandii. Zaciekawiona sprawdziłam skład produktu. Okazało się, że jego moc tkwi w innowacyjnej formule, która pobudza procesy metaboliczne komórek.

Natychmiastowe efekty

Nakleiłam plaster na brzuch i jego działanie odczułam od razu. Po moim ciele zaczęło rozchodzić się przyjemne ciepło. Zachęcona tym efektem nosiłam plastry każdego dnia. Po 3 dniach stosowania stanęłam na wadze i oniemiałam – wskazywała 112 kg, czyli o 6 kg mniej, niż ważyłam po powrocie z wakacji. Myślałam, że popłaczę się ze szczęścia!

Pierwsze efekty widoczne były od razu, ale bardziej spektakularna zmiana zaszła po miesiącu, kiedy waga pokazała mi 82 kg. Mój mąż był w szoku. Choć mówił, że kocha mnie w każdej wersji, to bardzo ekscytował się moją metamorfozą. Poprosiłam znajomą o wysłanie drugiego opakowania. Przez kolejny miesiąc po prostu chudłam w oczach!

Po 2 miesiącach stosowania, ważyłam 60 kg. Osiągnęłam swój cel i spełniłam swoje marzenie. Waga utrzymuje się, mimo że nie odmawiam sobie niczego. **Plastry zadziałały tak świetnie, że mimo utraty wielu kilogramów, nie mam problemów z brzydką, obwisłą skórą – moje ciało jest jędrne i seksowne.** Nigdy w życiu nie wyglądałam i nie czułam się lepiej! Mój mąż zakochał się we mnie na nowo. To wszystko dzięki plastrom! Bez wyrzeczeń, wysiłku i podejrzanych tabletek. Gdybym wcześniej wiedziała o tej kuracji, moje życie wyglądałoby inaczej.

Plastry dostępne są już w Polsce w sprzedaży telefonicznej. Jeśli i Ty chcesz szybko i skutecznie schudnąć, wystarczy, że wykręcisz poniższy numer. **Nie zwlekaj! Pierwsze 150 osób, które zadzwoni do 20 lipca 2020, otrzyma preparat w promocyjnej cenie - aż 73% taniej! Decyduje kolejność zgłoszeń.**

INNOVACYJNA FORMUŁA WYTAPIA TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ NAWET W CZASIE SNU!



Plastry na odchudzanie to rewolucyjna metoda walki z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Ze względu na transdermalną formułę każdy plaster podkręca metabolizm o 96%. Działa on bezpośrednio na podskórną warstwę tłuszczu i 15-krotnie przyspiesza jej spalanie. Dzięki temu nawet latami gromadzone złogi tłuszczu są rozbijane, a następnie wydalane z organizmu wraz z toksynami. **Jak wykazują badania, już po przyklejeniu pierwszego plastra organizm zaczyna spalać ekstremalną ilość kalorii.** Wszystko przez bioaktywne składniki uwalniane do organizmu przez całą dobę. Transdermalna formuła odblokowuje metabolizm na poziomie komórkowym, a organizm spala tłuszcz nawet w czasie snu. **Efekty stosowania plastrów widoczne są już po kilku dniach.** Obecnie nie ma lepszej i szybszej metody na pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej.



Prof. Antoni Marecki – dietetyk

Naturalne TRANSDERMALNE plastry redukujące TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ sprawią, że:

1. W 4-7 dni pozbędziesz się nieestetycznych boczków,
2. Wyszczuplisz uda i zredukujesz cellulit w 88%,
3. Zmniejszysz oponkę na brzuchu nawet o 70%,
4. Na zawsze pozbędziesz się podwójnego podbródka,
5. Będziesz chudnąć do 8 kg w tydzień.





„Jestem informatykiem i większość czasu spędzam przy komputerze. Nie mam za dużo okazji do ruchu, a lubię jeść. Kiedy przestałem mieścić się w spodnie, a lekarz załamał ręce nad moimi wynikami badań pomyślałem, że muszę coś ze sobą zrobić. Znajomy polecił mi plastry odchudzające, dzięki którym jego żona bardzo wyszczuplała. **W miesiąc schudłem 16 kg, choć mój tryb życia się nie zmienił.** Czuję się świetnie, mam dobre wyniki, a moja teściowa wreszcie przestała mi dogryzać.

Robert z Zamościa (46 l.)

BEZPIECZNA I STERYLNA PRZESYŁKA
ZAMÓW NIE WYCHODZĄC Z DOMU
PŁAĆ KARTĄ PRZY ODBIORZE!

ZADZWOŃ:

71 300 30 54

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00
(opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)

eprasa.pl 508f9a69ba