O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Poznaj żywność, która niszczy Ci zdrowie

Co robić, gdy pyłki nie dają żyć?

Aktywuj nerw błędny i odzyskaj spokój

Męska dieta może być ukrytą przyczyną poronień i niepłodności

Obalamy mity: metabolizm można podkręcić w każdym wieku!

Enzymy leczą nie tylko jelita

Numer 6 | czerwiec 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
06>
9 772300 599133

6 sposobów na łuszczycę

Jak sobie radzić z...
- migreną
- nadciśnieniem

eprasa.pl 04535ab618

Bez stresu i lęku

Kannabinoidy poprawiają samopoczucie oraz łagodzą niepokój, dzięki czemu czynią nas silniejszymi w nerwowych sytuacjach

Od czasu pandemii długotrwałe napięcie i depresja zaczęły towarzyszyć wielu osobom. Dodatkowo wzmocniła to wojna na Ukrainie. Fakt, że niemal za miedzą giną ludzie tacy, jak my dodatkowo nasilił nerwice. Lekarze nie ukrywają: obecnie mierzymy się z niespotykanym dotychczas wielkim kryzysem zdrowia psychicznego w Polsce i Europie.

Różne oblicza niepokoju

Szpitale psychiatryczne są wypełnione, na psychoterapię prywatną często czeka się miesiącami w kolejce. O pomocy w ramach NFZ właściwie nie ma co marzyć, bo tutaj kolejki sięgają nawet 2 lat, szczególnie w dużych miastach.

Nerwica – „lęk o tysiącu twarzy", jak mówią o niej pacjenci – uniemożliwia normalne funkcjonowanie i doprowadza do śmierci za życia. Do strachu, który sączy się każdego dnia, upośledzając, a czasem wręcz uniemożliwiając normalne funkcjonowanie, z czasem dołącza przeświadczenie, że już będzie zawsze i nic się nie zmieni. To zaś dosłownie odbiera chęć do życia.

Jak zatem radzić sobie w tych niesprzyjających czasach wobec niewydolności systemu? Przede wszystkim konieczne jest wyciszenie nadmiernej reakcji stresowej. Coraz więcej badań pokazuje, że mogą w tym pomóc konopie.

Cenne receptory

Kannabinoidy oddziałują na nasz organizm na wielu płaszczyznach. Wszystko przez to, że w naszym ciele znajduje się układ endokannnabinoidowy (EKAN), który reguluje pracę m.in. systemu odpornościowego, hormonalnego i autoimmunologicznego, a także samopoczucie, cykl snu i apetyt[1].

Warto przy tym pamiętać, że receptory układu endokannabinoidowego (CB1) znajdują się również w ludzkim systemie nerwowym, a sam EKAN hamuje oraz stymuluje

czynności osi podwzgórze-przysadka-gruczoły w odpowiedzi na krótko- i długotrwały stres[2]. To zaś sprawia, że kannabinoidy mogą regulować nasze reakcje na trudne sytuacje, zmniejszając towarzyszący im lęk.

Lecznicze kannabinoidy

Potwierdziły to badania z Uniwersytetu Sao Paulo oraz z londyńskiego King's College, których autorzy przyjrzeli się związkowi CBD ze stresem, niepokojem i stanami lękowymi. Okazało się, że w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje właściwości uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na EKAN, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny[3].

Z chemicznego punktu widzenia ten neuroprzekaźnik to pochodna tryptaminy, określana często w skrócie jako 5-HT. Wiąże się z receptorami różnych typów, a kannabidiol modyfikuje jeden z nich (5-HT 1A), którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe. CBD stymuluje go, co w efekcie powoduje m.in. zwiększenie produkcji serotoniny i dopaminy, które pomagają zwalczyć objawy niepokoju. Jak wykazują badania, stres zmniejsza się już po podaniu pojedynczej dawki kannabidiolu.

Sposób na traumę

Opublikowane w 2018 r. wyniki badań sugerują z kolei, że CBD jest skuteczny w leczeniu fobii. Wstrzyknięcie zwierzętom CBD w dawce 10 mg skutecznie zmniejszyło objawy znieruchomienia u szczurów poddanych wcześniej silnie uwarunkowanemu strachowi. Z kolei w 2019 r. naukowcy z USA dowiedli, że podawanie kannabidiolu pacjentom ze zdiagnozowanym zespołem stresu pourazowego (oprócz rutynowej opieki psychiatrycznej) wiązało się z redukcją jego objawów. CBD wydawało się również przynosić ulgę tym osobom, które zgłaszały częste koszmary jako objaw PTSD[4].

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.

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

HEMPCENTER HURTOWNIA
www.hurtkonopie.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Prog Lipid Res. 2011; 50(2):193-211
2. Endocr. Rev. 2006; 27: 73-100; Endocrinol. 2004; 145: 5431-8
3. Synapse. 2013; 67(3):145-59
4. J Altern Complement Med. 2019 Apr 1; 25(4): 392-7

eprasa.pl 64535ab618

Zasmakuj wyjątkowego Miodu Mānuka MGO™ i poczuj różnicę.

Promocja z okazji 15 urodzin!

-15 %

na całe zakupy z kuponem: **15lat**

Zamów na www.miodymanuka.pl
lub telefonicznie: +48 22 266 84 99
Kupon nie łączy się z innymi promocjami.

www.miodymanuka.pl | +48 22 266 84 99

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 64535ab618

Mordercze piękno

Cerusyt wenecki szybko stał się obiektem pożądania, bowiem dzięki zawartości czystego ołowiu, właściwościom matującym i satynowemu wykończeniu, które nadawał, wspaniale pokrywał skórę, nadając jej kolor idealnej bieli. Europejskie arystokratki na czele z królową Elżbietą I Tudor nie żałowały na niego pieniędzy. Problem polegał jednak na tym, że im więcej cerusytu używały, tym więcej musiały go nakładać, aby ukryć przykre skutki jego działania – przebarwienia skóry i zielonkawo-żółtą cerę. Jego ciągłe stosowanie było również przyczyną próchnicy zębów, nieświeżego oddechu i wypadania włosów, a nawet trwałego uszkodzenia płuc. To jednak nie wystarczyło, by przez całe wieki zniechęcić kogokolwiek do aplikowania go na skórę.

Poważnym konkurentem weneckiej bieli okazał się… arszenik. On również zapewniał gładką i bladą cerę. Ten niezwykle toksyczny związek chemiczny niszczył czerwone krwinki. Szybko okazało się, że cena za blade lica była naprawdę wysoka – arszenik uszkadzał układ nerwowy i nerki, powodował ślepotę, krwotoki oraz chorobę skóry zwaną rogowaceniem arsenowym. Swoje 5 minut w kosmetyce miała również rtęć. Pomagała wyeliminować wypryski i przebarwienia, leczono nią także syfilis.

Hasło: chcesz być piękna, musisz cierpieć, wymyślił jakiś sprzedawca kosmetyków

Gdy w 1898 r. państwo Curie odkryli nowy pierwiastek, świat wstrzymał oddech. Rad samoistnie świecił w ciemności, jego sole wydzielały ciepło i zabarwiały szkło, a tlen po kontakcie z nim zamieniał się w ozon. Spektakularne właściwości radu szybko sprawiły, że zaczęto upatrywać w nim nie tylko remedium na chore migdałki u dzieci, ale również uznano go za związek hamujący procesy starzenia. Niebawem pojawiły się, rzecz jasna, kremy i kuracje z radem. I tak panie pragnące zachować gładką skórę mogły kupić krem przeciwzmarszczkowy zawierający 0,5 g chlorku toru i 0,25 mg bromku radu na 100 g produktu! Radu używano też w ośrodkach spa i sanatoriach. Oferowano w nich kąpiele w leczniczych wodach radowych i inne promieniotwórcze terapie.

Dziś czytamy o niefrasobliwości naszych przodków z pewnym niedowierzaniem. Jak mogli być tak głupi? Podążać za modą, nie znając wszystkich danych? Nakładać na skórę trucizny i jeszcze za to słono płacić?!

Zastanawiam się jednak, czy coś się zmieniło? Czy jako ludzkość zmądrzeliśmy? Zostawmy 5G – piszemy o nim w News Focusie – pomińmy papierosy, alkohol, cukier, rafinowaną i wysokoprzetworzoną żywność, pozostańmy przy kosmetykach. Na półkach w naszych domach i drogeriach z łatwością można znaleźć produkty zawierające rakotwórczy akrylamid, aluminium (m.in. w dezodorantach, kremach UV), indukujące astmę i alergię ftalany (lakiery do paznokci, włosów, balsamy do ciała). Okazuje się, że równie łatwo, jak nasi przodkowie podążamy za modą i wygodą, nie czekając na kompleksowe badania, nie dając sobie ani produktom, po które sięgamy, niezbędnego okresu karencji.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

eprasa.pl 64535ab618

SPIS TREŚCI

Czerwiec 2023

Z OKŁADKI

Enzymy leczą nie tylko jelita 26

Naukowcy odnaleźli cudowne lekarstwo na uporczywe kłopoty trawienne, brak energ i wiele innych przypadłości

Obalamy mity: metabolizm można podkręcić w każdym wieku! 48

Masa mięśniowa to jednocześnie przyczyna i rozwiązanie problemu spowalniającego wraz z upływem lat metabolizmu

Aktywuj nerw błędny i odzyskaj spokój 74

Dr Arielle Schwartz, amerykańska psycholog kliniczna, odnalazła skuteczny sposób na walkę z urazami psychicznymi

Poznaj żywność, która niszczy Ci zdrowie 96

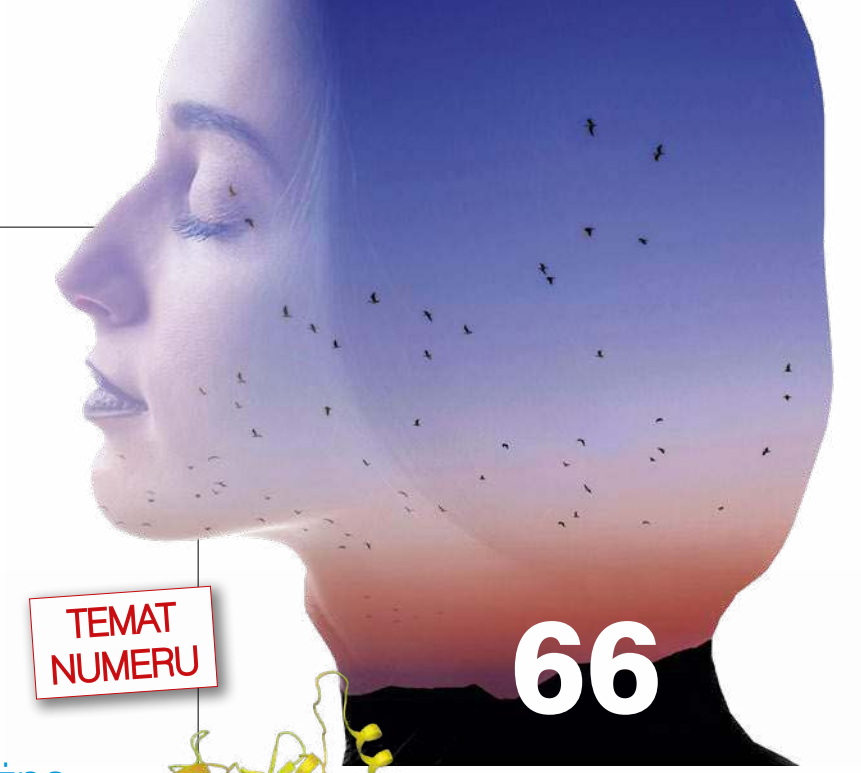
Te 3 bardzo szkodliwe składniki potrafią siać prawdziwe spustoszenie w naszym organizmie. Jak i czy w ogóle można uniknąć ich w diecie?

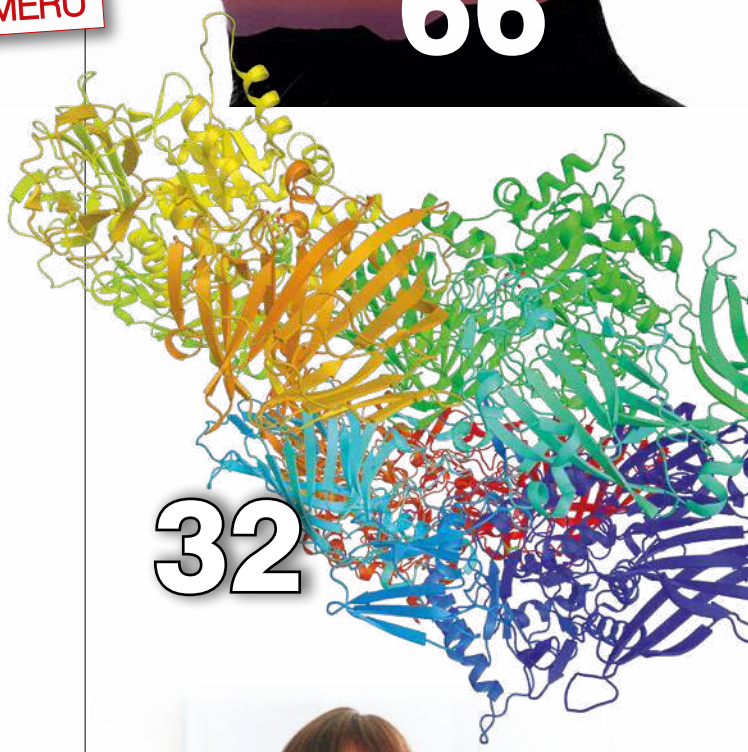
Co robić, gdy pyłki nie dają żyć? 102

Zatkany nos, łzawiące oczy i uczucie duszności towarzyszą alergikom już od wiosny. Na szczęście można z tym skutecznie walczyć

Męska dieta może być ukrytą przyczyną poronień i niepłodności 108

Poprawa słabej jakości nasienia może nastąpić w ciągu zaledwie kilku miesięcy!





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

eprasa.pl 64535ab618

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Nieprzespana noc?
Spieszymy z pomocą! 18
Nie tylko kawa może pomóc

NEWS FOCUS

Nie tak szybko:
5G napotyka na przeszkodę prawną 22
Czy rządy zapłacą za problemy zdrowotne wywołane superszybką siecią telefonii komórkowej?

RAPORT SPECJALNY

Enzymatyczne mikrocuda 26
Wojny białkowe 32
Enzymy to potężne leki, które, działając na wielu płaszczyznach, otwierają przed nami całkowicie nowe możliwości terapeutyczne

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Nadkwasota 46
Twoimi sprzymierzeńcami będą sok z czerwonej porzeczki oraz migdały

ZDROWY STYL ŻYCIA

Komfortowa depilacja 38
Solanki 40
Podnoszą odporność, pomagają znormalizować ciśnienie krwi, rozluźnić mięśnie i zrelaksować organizm
Metaboliczne mity: tempo nie ma znaczenia 48
Twoja ziołowa apteczka oczyszczająca 50
Jak naturalnymi sposobami pozbyć się toksyn z wątroby, nerek, układu limfatycznego, a nawet mózgu
Wywiad z Karoliną Kupisz 58
O tym, jak medycyna holistyczna powoli zmienia świat
Przyjmuj siarkę 60
To pomoże w chorobach stawów, ochroni chrząstkę, złagodzi objawy alergii i odmłodzi skórę
Rośliny przeciwko owadom 80
Babka zwyczajna, cebula, aloes i inne pospolite zioła na ratunek po ugryzieniach i ukąszeniach

TEMAT NUMERU

Wyciszenie w tonacji B 66
Ta drogocenna witamina przynosi owocne efekty w leczeniu stresu i lęku
Ukoić traumę 74

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

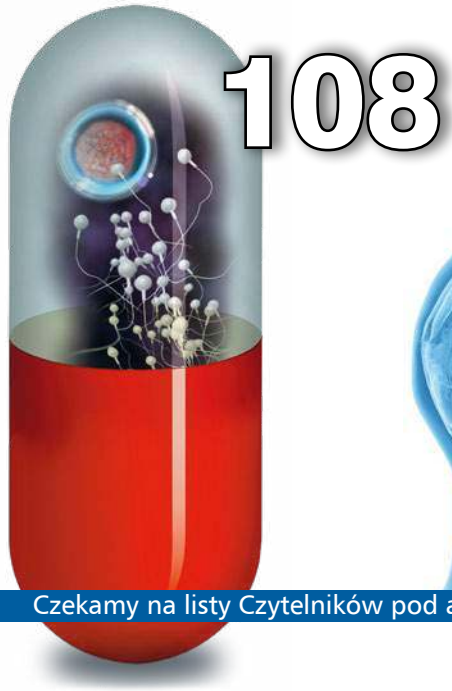
migreną 84
nadciśnieniem 90

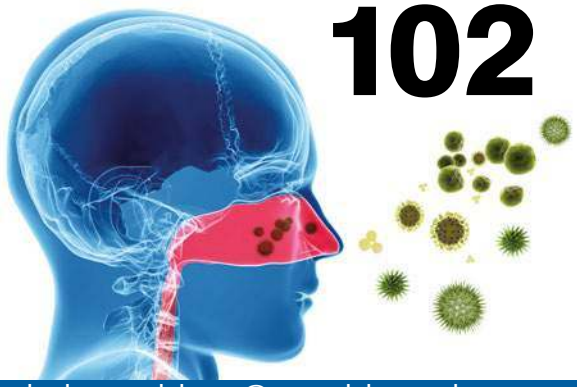
PROFILAKTYKA I LECZENIE

Wielka zła trójka 96
Co robić, gdy pyłki nie dają żyć 102
Pokonać niepłodność 108
6 sposobów na radzenie sobie z łuszczycą 110
Odpowiednia dieta, rezygnacja z glutenu i uzupełnienie poziomu witaminy D pomogą złagodzić objawy tej uciążliwej choroby

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 118
Dobry wybór dla zdrowia 112
Nasz zielnik: Len 121





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

LICZBY i FAKTY

Prawie 50% Polaków cierpi na różne **zaburzenia snu**, pod koniec wieku było to ok. 30%

Ponad 3 tys. – tyle odnotowano **anten 5G** w całej Polsce, a ich liczba stale rośnie

Niemal 40% przypadków alergii na całym świecie jest spowodowanych **uczuleniem na pyłki**

Mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego – tyle zaleca **cukru** w zdrowej diecie Światowa Organizacja Zdrowia

Co 6. para w wieku rozrodczym w Polsce ma **kłopoty z płodnością**

eprasa.pl 64535ab618

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Mam chrapkę na...

Szanowna Redakcjo, nie jestem łasuchem, ale od jakiegoś czasu nie mogę przejść obojętnie obok czekolady i bywają takie chwile, że za jeden jej ząbek oddałabym wszystko. Co to może oznaczać, skąd u mnie nagłe i tak silne pragnienie tej słodyczy, za którą zasadniczo nigdy nie przepadałam?

Dominika

Jednym z wielu powodów pojawienia się niepochamowanej chrapki na pokarmy słodkie jest stres. Jednak nie chodzi tu o chwilowe zdenerwowanie, tylko stres przewlekły, towarzyszący nam każdego dnia, związany z pracą, rodziną i codziennymi trudnościami. Takie długotrwałe napięcie powoduje podwyższenie poziomu kortyzolu, czyli jednego z hormonów nadnerczy, odpowiadającego za adaptację naszego organizmu do sytuacji zagrożenia. To właśnie on, oddziałując na mózg, wzbudza pragnienie na słodkie pokarmy. W ten sposób organizm domaga się 2 rzeczy – po pierwsze, słodkie oznacza bogate w cukry, a że stres wyczerpuje zasoby energetyczne organizmu, w ten sposób mózg zmusza nas do poszukiwania i pozyskania podstawowego surowca energetycznego, czyli glukozy. Po drugie, smak słodki działa na nas uspokajająco. To instynktowny mechanizm, który dosłownie wyssaliśmy z mlekiem matki – już w pierwszych dniach życia nasz mózg łączy poczucie bezpieczeństwa, jakie dają objęcia mamy ze słodkim smakiem jej mleka. Co ciekawe, zjawisko to wykorzystuje się na oddziałach intensywnej opieki nad noworodkami – chorym i marudzącym maluchom, którym nie mogą cały czas towarzyszyć mamy, podaje się w celu uspokojenia odrobinę glukozy na język. Warto zatem byś zastanowiła się nad tym, czy czasem stres nie przejął nad Tobą kontroli. Zastosuj uspokajające zioła i wspomagające walkę ze stresem adaptogeny, wycisz się za pomocą np. medytacji i jak najwięcej przebywaj na świeżym powietrzu. Znajdź też czas na aktywność fizyczną – wydzielane podczas niej endorfiny obniżają poziom kortyzolu.

Inną przyczyną nagłej chęci na czekoladę może być niedobór magnezu (swoją drogą towarzyszący przewlekłemu stresowi), którego bardzo dobrym źródłem pokarmowym jest właśnie kakao i czekolada. Tu także daje o sobie znać instynkt, ten sam, który nakazuje chorym zwierzętom poszukiwać konkretnych roślin lub grzybów z uwagi na ich lecznicze właściwości. Nasz mózg wie, gdzie szukać potrzebnych organizmowi składników i tak steruje uczuciem głodu, byśmy poszukiwali właśnie tych szczególnych produktów. Podobnie chęć na pokarmy słone może towarzyszyć niedoborom mikroelementów, a chrapka na tłuste potrawy konieczności uzupełnienia niezbędnych kwasów tłuszczowych. Co ciekawe, nie do końca wiemy, dlaczego chęć na żucie kostki lodu towarzyszyć może anemii wynikającej z niedoborów żelaza, a chrapka na napoje gazowane niedoborom wapnia.

Zbędny czy niezbędny?

Droga Redakcjo, dekadę temu usunięto mi pęcherzyk żółciowy z powodu kamicy. Pamiętam rozmowę z lekarzem, który przekonywał mnie, że to narząd, bez którego można żyć i nie będę miała żadnych problemów zdrowotnych. Spokój trwał niestety tylko

eprasa.pl 64535ab618

4 lata. Po tym czasie zaczęły się u mnie problemy z trawieniem i biegunki. Lata mijają, a ja nie mogę opanować własnego organizmu, choć trzymam odpowiednią dietę. Ostatnio okazało się, że cierpię także na poważne niedobory witamin. Co robić?

Lidia

Przez wiele lat panowało przekonanie, że podobnie jak wyrostek robaczkowy, pęcherzyk żółciowy jest jednym z tych narządów, bez którego organizm może się obejść. Usuwano zatem oba organy, często nie podejmując nawet próby leczenia zachowawczego. Z czasem badania dowiodły, jak istotny m.in. dla naszej odporności jest wyrostek i dziś lekarze, zanim sięgną po skalpel, starają się leczyć zapalenie tego narządu m.in. antybiotykami. Niestety, w odniesieniu do wątroby i pęcherzyka żółciowego nadal panuje przekonanie, że życie bez niego niczym nie różni się od tego sprzed operacji. Oczywiście w wielu przypadkach operacja jest konieczna i ratuje życie pacjenta, jednak zapewnianie go, iż pobył się problemu i może żyć spokojnie, to bardzo odważne stwierdzenie. Pęcherzyk żółciowy ma bowiem za zadanie gromadzić i zagęszczać wydzielaną przez wątrobę żółć, która bierze udział w trawieniu tłuszczów i rozpuszczalnych w nich substancji. Gdy pokarm trafia z żołądka do dwunastnicy, pęcherzyk kurczy się i dochodzi do wyrzutu żółci, która natychmiast miesza się z treścią pokarmową i rozpoczyna jej trawienie. U osób pozbawionych woreczka pewne ilości żółci gromadzą się w drogach żółciowych, jednak zasadniczo żółć wylewa się do ich przewodu pokarmowego non stop, niezależnie od tego, czy jest w nim pokarm, czy nie. Powoduje to podrażnienie błony śluzowej i nasila ruchy robaczkowe jelit, prowadząc w konsekwencji do biegunki i bólów brzucha. Warto też pamiętać, że żółć to enzym trawienny, zatem niezwiązana z pokarmem w trakcie podróży przez jelita trawi to, co ma na swojej drodze – jeśli nie napotka w nich treści, zacznie trawić błonę śluzową, powodując stan zapalny i upośledzając wchłanianie. Brak woreczka powoduje zatem u wielu pacjentów także zaburzenia w trawieniu tłuszczów i – tak, jak prawdopodobnie w Twoim przypadku – wchłanianiu rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E i K. Możesz też, nie wiedząc o tym, cierpieć na niedobory ważnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3, konieczna może być zatem ich suplementacja. Objawy towarzyszące niedoborom pokarmowym u osób po usunięciu pęcherzyka często są mylnie przypisywane rozmaitym chorobom przewlekłym, gdy tymczasem to jedynie konsekwencja zaburzenia naturalnego sposobu wydzielania żółci. Zazwyczaj pojawiają się po kilku latach od operacji, zatem mało kto łączy je z tym zabiegiem. Warto zatem, byś udała się do dobrego hepatologa, czyli specjalisty od chorób wątroby i dróg żółciowych, który być może zaleci Ci stosowanie odpowiednich leków usprawniających trawienie tłuszczów lub wiążących kwasy żółciowe, by nie drażniły przewodu pokarmowego oraz wspierających funkcjonowanie wątroby. Powinien też doradzić, jak skutecznie wyrównać niedobory składników pokarmowych i witamin.

Miejsce nie do odchudzenia

W ostatnim roku udało mi się sporo schudnąć, jednak nadal nie mogę powiedzieć, że z zadowoleniem patrzę w lustro. Cały efekt moich starań, diety i ćwiczeń niweczy nieznikający drugi podbródek. Nie wiem już co robić, by się go pozbyć.

Dorota

Tzw. drugi podbródek nie zawsze jest spowodowany obecnością nadmiaru tkanki tłuszczowej pod żuchwą – czasami to objaw nieprawidłowej postawy i skrzywienia kręgosłupa w odcinku szyjnym oraz piersiowym. Warto zatem, abyś udała się do fizjoterapeuty, który sprawdzi, czy potrzebujesz korekty postawy ciała lub rehabilitacji. Drugi podbródek może tworzyć się także na skutek zatrzymywania płynów w organizmie, a to wymaga konsultacji z lekarzem i dokładnej diagnostyki. Tworzyć go może także nadmiar luźnej skóry, zwłaszcza u osób, które w krótkim czasie mocno schudły. W takim przypadku warto zapoznać się z gimnastyką na szyję i podbródek, które przypominają ćwiczenia logopedyczne, angażujące mięśnie żuchwy, policzków i szyi oraz język.

Pomocny w nieinwazyjnym zmniejszeniu widoczności drugiego podbródka może być także japoński masaż twarzy kobido, który pomaga utrzymać odpowiednie napięcie mięśni i powięzi twarzy. Warto jednak, abyś miała na uwadze, że to niezwykle oporna na odchudzanie część naszego ciała, zatem czasami drugiego podbródka ostatecznie pozbyć się można jedynie za pomocą liposukcji. Ostatnio dużym zainteresowaniem cieszy się także kinezjotaping twarzy, polegający na odpowiednim aplikowaniu taśmy do kinezjoterapii w okolice żuchwy i policzków. W ten sposób możemy usprawnić drenaż limfatyczny i wzmocnić napięcie mięśni okolic szyi i żuchwy oraz skorygować nieprawidłowe napięcia w układzie mięśniowym odcinka szyjnego kręgosłupa. Dzięki kinezjotapingowi można zatem modelować owal twarzy i znacząco zmniejszyć widoczność drugiego podbródka.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki ANWEN, składający się z szamponu enzymatycznego WAKE IT UP, emolientowej odżywki do włosów o średniej porowatości oraz musujących kul do kąpieli z naturalnymi olejami. Więcej na www.anwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 64535ab618

Klikanie przeciw samotności

Jak twierdzą badacze z Johns Hopkins University School of Medicine, regularne korzystanie z komputera, wysyłanie SMS-ów i e-maili przez osoby mieszkające samotnie sprawia, że obniża się u nich ryzyko wystąpienia demencji nawet o 31%. Naukowcy przeanalizowali wpływ izolacji społecznej na grupie 5 022 osób w wieku 65 lat i starszych. Problem ten dotyczy już ok. 25% Amerykanów w tym przedziale wiekowym, a niedawne restrykcje covidowe jeszcze go nasiliły. Nawet jeżeli rzadko wychodzisz z domu, to używanie telefonu komórkowego lub komunikowanie się ze światem zewnętrznym może pomóc Ci zbudować silniejsze więzi z otoczeniem. Jak twierdzi jeden z badaczy, Thomas Cudjoe, ma to nieoceniony wpływ dla naszego zdrowia poznawczego.

J AmGeriatrSoc, 2023; doi:10.111/jgs.18140

Witamina D a nadwaga

Związek ten pomaga zapobiegać rakowi, zawałom i udarom, ale tylko wtedy, gdy nie mamy nadwagi i nie cierpimy na otyłość. Osoby z BMI (wskaźnik masy ciała) powyżej 25 mogą potrzebować znacznego podwyższenia zalecanej jej dawki lub bardziej indywidualnego sposobu wsparcia, co stwierdzili badacze z Brigham and Women's Hospital. Ocenili oni korzyści płynące z przyjmowania suplementów ze słoneczną witaminą w grupie 16 515 zdrowych osób w wieku powyżej 50 lat. Początkowe rezultaty wykazały, że witamina ta nie pomaga zapobiegać rakowi ani problemom z sercem, ale gdy badacze odrzucili wyniki osób z BMI wyższym niż 25, ujrzeli nawet 40% obniżenie zachorowalności na raka, chorobę wieńcową i inne schorzenia przewlekłe. Jak powiedziała Deirdre K. Tobias z zespołu badawczego: „Przy wyższej wadze ciała najwyraźniej coś odmiennego dzieje się z metabolizmem witaminy D".

Jama NetwOpen, 2023; 6(1):e2250681

Psychodeliki zwalczają ciężką depresję

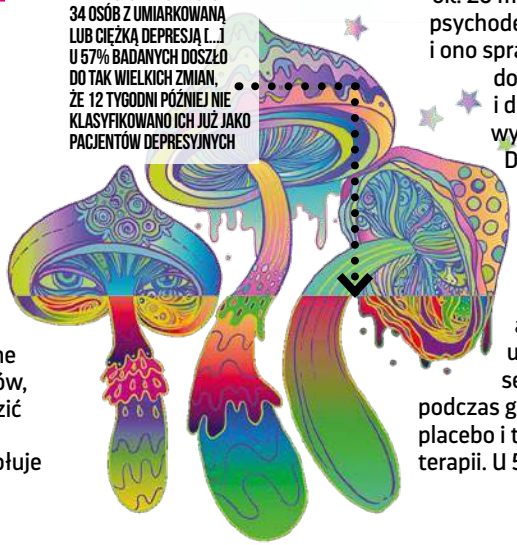
Dimetylotryptamina (DMT), znana jako „molekuła duszy", może złagodzić, a nawet zwalczać ciężką depresję. Działanie tej substancji psychoaktywnej jest podobne do LSD i magicznych grzybków, które także pomagały łagodzić objawy tej choroby. Różnica polega na tym, że DMT wywołuje krótkie, bo trwające zaledwie ok. 20 min, doświadczenie psychodeliczne, chociaż także i ono sprawia, że użytkownicy doznają halucynacji i doświadczeń wychodzenia z ciała. DMT przetestowano na 34 osobach z umiarkowaną lub ciężką depresją. Połowa ochotników przyjęła DMT, a następnie wzięła udział w 90-minutowej sesji terapeutycznej, podczas gdy pozostali wzięli placebo i także poddali się terapii. U 57% osób z grupy leku doszło do tak wielkich zmian, że 12 tygodni później nie klasyfikowano ich już jako pacjentów depresyjnych.

Naukowcy, zestawiając DMT z placebo, uzyskali w grupie przyjmującej dimetylotryptaminę 11-punktowy spadek w standardowej skali oceny depresji, podczas gdy w grupie placebo wyniósł on 3,6 pkt.

We wlewie podawano 21,5 mg SPL026, co wywoływało trwające 20-30 min doświadczenie psychodeliczne

Small Pharma, „Small Pharma Reports Positive Top-Line Results from Phase IIa Trial of SPL026 in Major Depressive Disorder", January 25, 2023, SmallPharma.com

DMT TESTOWANO NA GRUPIE 34 OSÓB Z UMIARKOWANĄ LUB CIĘŻKĄ DEPRESJĄ [...] U 57% BADANYCH DOSZŁO DO TAK WIELKICH ZMIAN, ŻE 12 TYGODNI PÓŹNIEJ NIE KLASYFIKOWANO ICH JUŻ JAKO PACJENTÓW DEPRESYJNYCH



eprasa.pl 64535ab618

Natura – nieocenione źródło spokoju

Bliskość przyrody sprzyja wyciszeniu, energia drzew wzmacnia, kąpiele leśne mają lecznicze właściwości, a kamienie uzdrawiającą moc. Eksperci od dobrostanu z Manor House – najlepszego Hotelu SPA w Polsce – na poprawę zdrowia i samopoczucia polecają silwo- i litoterapię.

Przebywanie na łonie natury, w otoczeniu kojącej przyrody, niesie dużo korzyści: wycisza, odpręża i relaksuje, rozładowuje napięcia, rozluźnia i uspokaja, poprawia stan psychiczny i fizyczny. Warto więc przebywać na świeżym powietrzu, brać z energii drzew (silwoterapia), chodzić boso po trawie (uziemianie), wąchać kwiaty, słuchać śpiewu ptaków, odpoczywać w cieniu ogrodowych altan lub łapać promienie słońca na leżakach skrytych w zabytkowym parku z pięknym starodrzewem i pomnikami przyrody, jak lubią spędzać czas odwiedzający mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** Pałac Odrowążów*****.

Silwoterapia, inaczej drzewolecznictwo lub **drzewoterapia, jest oparta na kontakcie z przyrodą**, czerpie z naturalnej energii Ziemi i drzew oraz ich ogromnego potencjału. Drzewa są naturalnym źródłem tlenu, pochłaniają pyły i toksyny, wytwarzają korzystne jony ujemne, charakteryzują się silnym biopolem, symbolizują witalność, życie i odrodzenie. Silwoterapię wykorzystuje się m.in. w leczeniu depresji oraz dolegliwości związanych ze starzeniem się. Zawarte w liściach, kwiatach i korzeniach wielu drzew substancje mają właściwości bakteriobójcze, przeciwbólowe i przeciwzapalne, a soki i olejki poprawiają samopoczucie i dodają sił. Czerpać z natury można poprzez **dotykanie drzew z dobrą energią, tulenie się do nich, kąpiele w naparach**, np. z kory dębu czy witek brzozowych używanych podczas saunowania w ruskiej bani (jeden z rytuałów zdrowia w Witalnej Wiosce SPA). **Prozdrowotny wpływ mają też napoje**, np. napar z kwiatów lipy czy sok z brzozy, który wzmacnia cały system obronny organizmu, poprawia samopoczucie, kondycję fizyczną i stan umysłu. Wśród drzew, które leczą, są także: akacja, buk, dąb czy sosna. Te o złej energii to m.in. topola, cis, wiąz.

W Manor House SPA wysoka biowitalność jest skoncentrowana w Ogrodzie Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, energetyczną spiralą i labiryntem, Ogrodem Zen i Piramidą Horusa. Można też podnieść swoje wibracje podczas koncertów na gongi tybetańskie lub energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy. Można oddać się **masażom klasycznemu z energią kamieni półszlachetnych lub energetycznemu z gorącymi i zimnymi kamieniami bazaltowymi czy autorskiej terapii z energią czakr** i stymulacją punktów refleksologicznych oraz litoterapią. **Terapia Biowitalna** – energetyzująca sesja na kamiennych matach wykorzystująca szlachetną siłę kamieni (turmalin i nefryt) przy muzyce harmonizującej czakry i plazmę – **podwyższa energetykę i biowitalność organizmu**, który równocześnie jest stymulowany do autoregeneracji. Połączone siły magneto-, termo-, muzyko-, lito- i jonoterapii harmonijnie

oddziałują na uczestników na poziomie ducha, ciała i umysłu, wspomagają walkę z różnymi przypadłościami, wzmacniają i rewitalizują organizm.

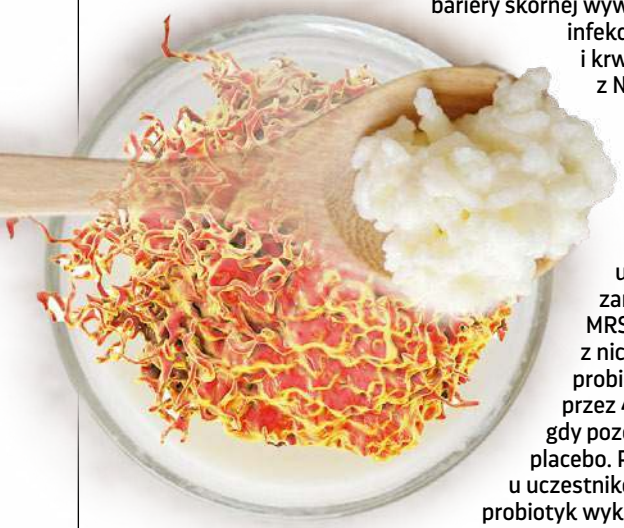
Warto spróbować też **Terapii na Kryształowym Łóżku**, która harmonizuje czakry i wzmacnia przepływ energii. Wiązki światła o konkretnej długości fali i kolorze (koloroterapia) – przechodząc przez kryształy Vogla, wykorzystują zdolność przenoszenia przez nie energii (litoterapia) – są kierowane na odpowiednie czakry, wzmacniając ich energetyczne pola. Metody te pochodzą z natury, są i zdrowe, i przyjemne.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl 645335 ab618

Superbakterie już nie takie supermocne

Probiotyki mogą zwalczać żyjące w jelitach superbakterie, które stały się odporne na antybiotyki, tak jak oporny na metycylinę gronkowiec złocisty (MRSA), mogący przy naruszeniu bariery skórnej wywoływać poważne infekcje skóry, kości, płuc i krwi. Zespół badawczy z Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych w Stanach Zjednoczonych użył probiotyku *Bacilus subtilis* u 115 uczestników zarażonych bakterią MRSA. Ok. połowa z nich otrzymywała probiotyk codziennie przez 4 tygodnie, podczas gdy pozostałym podawano placebo. Po tym czasie u uczestników przyjmujących probiotyk wykazano zmniejszenie o 96,8% ilości superbakterii w stolcu oraz spadek o 65,4% jej ilości w kanale nosowym. Jak wyjaśnia Michael Otto, jeden z badaczy, probiotyk nie zabijał bakterii, ale uniemożliwiał jej rozmnażanie oraz rozwój, a w odróżnieniu od antybiotyków nie pozbawiał jelit korzystnych bakterii.



Lancet Microbe, 2023; 4(2): E75-E83

Czarnuszka ratuje świat przed pasożytami

Przywra (*Schistosoma mansoni*) to pasożyt wywołujący chorobę zagrażającą życiu milionów ludzi na całym świecie – schistosomatozę. Stanowi ona największy – po malarii – problem parazytologiczny, z którym każdego dnia musi mierzyć się ludzkość. Przywrą można zarazić się najczęściej podczas kąpieli w jeziorach lub rzekach. Naukowcy postanowili sprawdzić działanie czarnuszki siewnej na pasożyta. W jednym z eksperymentów używali oddzielnie lub w połączeniu pozyskanego z niej oleju oraz ekstraktu z *Chroococcus turgidus* w celu zbadania ich wpływu na *Schistosoma mansoni*. U zakażonych myszy leczonych właśnie tą mieszanką lub 2 preparatami oddzielnie odnotowano znaczny spadek obecności pasożytów w wątrobie, co może nieść nadzieję na efektywne zwalczenie przywry.

Acta Biol Hung. 2016 Sep;67(3):247-60

Zdrowa dieta obniża ryzyko wystąpienia demencji

Naukowcy zidentyfikowali 6 czynników, które zmniejszają ryzyko otępienia i choroby Alzheimera aż o 90%, a najważniejszym z nich jest dieta. To właśnie ona w dużej mierze pozwala zachować jasność umysłu przez całe życie, a szczególnie w wieku powyżej 65 lat. Według badania regularne spożywanie zalecanych ilości owoców, warzyw, ryb, mięsa, produktów mlecznych, soli, oleju, jaj, zbóż, roślin strączkowych, orzechów i picie herbaty zdecydowanie najlepiej chroni przed spadkiem zdolności umysłowych. Pomocne jest także wdrożenie innych nawyków, takich jak angażowanie mózgu w czytanie lub rozwiązywanie łamigłówek oraz systematyczne, minimum 20-minutowe codzienne ćwiczenia fizyczne, o czym zapewniają badacze z Narodowego Ośrodka Zaburzeń Neurologicznych w Pekinie.

Przez 10 lat monitorowali oni blisko 30 000 uczestników w średnim wieku 72 lat. Ok. 20% z nich było nosicielami genu APOE e4, który zwiększa ryzyko alzheimera. Wśród innych czynników, oprócz zdrowej diety, regularnych ćwiczeń – także tych umysłowych, mogących wywierać wpływ na prawidłowe funkcje poznawcze, wymieniono również spotkania z przyjaciółmi i rodziną 2 razy w tygodniu, a także niepalenie i niepicie alkoholu. Uczestnicy, którzy przestrzegali wszystkich tych zasad lub przynajmniej 4 z nich, byli o 90% mniej narażeni na wystąpienie u nich otępienia lub choroby Alzheimera niż ci, którzy wprowadzili w swoje życie tylko 1 regułę lub nie stosowali się do żadnej z nich, a osoby z genem APOE były chronione w takim samym stopniu jak te, które nie były jego nosicielami.

BMJ, 2023; 380:e072691

CIEKAWOSTKA ZDROWOTNA

Ci, którzy zdrowo się odżywiają, ćwiczą, utrzymują kontakty towarzyskie, wykonują zadania umysłowe, a także unikają palenia i alkoholu, obniżają ryzyko wystąpienia demencji o 90%.

eprasa.pl 64535ab618

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW

POJEMNOŚCI 30ML I 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

skomponowany jest na bazie 7 ziół, które stwarzają niekorzystne warunki do rozwoju pasożytów, a także bakterii i grzybów.

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu.

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

W skład preparatu Para farm Max Plus wchodzi aż 13 ziół wspomagających walkę z pasożytami. To połączenie składników wspomagających pracę przewodu pokarmowego.

POJEMNOŚCI 45 I 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl 64535ab618

COVID-19 NEWS

Co powoduje długi covid?

Zdrowy styl życia radykalnie zmniejsza ryzyko zachorowania na SARS-CoV-2. Naukowcy z Harvard TH Chan School of Public Health twierdzą, że ponad 1/3 wszystkich przypadków nigdy by się nie wydarzyła, gdyby osoby cierpiące na tę chorobę przyjęły szereg nawyków zdrowego stylu życia przed zakażeniem. Ludzie, którzy żyją zdrowo, zmniejszają o połowę ryzyko długiego cierpienia z powodu covid-19, dotykającego 20-40% chorych, i do 70% osób, które wymagały pilnej opieki szpitalnej.

Uczeni prześledzili nawyki związane ze stylem życia sprzed choroby u 32 249 kobiet uczestniczących w badaniu Nurses' Health Study; 1 981 z nich zgłosiło później infekcję koronawirusem, a 871 z nich cierpiało na stan długi covid.

Okazuje się, że te, które stosowały 5 na 6 reguł zdrowego stylu życia, miały o 49% mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań pocovidowych w porównaniu z tymi, które nie realizowały żadnej z nich. Czynniki, które badacze uznali za kluczowe w zapobieganiu stanom zapalnym, to:

- BMI (wskaźnik masy ciała) między 18,5 a 24,9 (obliczony poprzez podzielenie masy ciała w kilogramach przez wzrost w metrach do kwadratu);
- niepalenie papierosów;
- co najmniej 150 min umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń tygodniowo;
- umiarkowane picie alkoholu (do 1 kieliszka wina dziennie);
- zdrowe odżywianie (świeże warzywa i owoce, zero przetworzonej żywności);
- spanie 7-9 godzin na dobę.

Ogólnie rzecz biorąc, 36% długich przypadków covid nigdy by się nie wydarzyło, gdyby ludzie przestrzegali 5 z 6 nawyków zdrowego stylu życia, obliczyli naukowcy.

JAMA Intern Med, 2023; 183(3): 232-41

Oliwka ułatwi oddychanie

Ponieważ SARS-CoV-2 powoduje niewydolność oddechową. Jak dowodzą badacze z Indii, rośliny dotychczas z powodzeniem stosowane w zakażeniu ludzkim syncytialnym wirusem oddechowym (HRSV), takie jak imbir, oliwka europejska (*Olea europaea*) oraz migdałecznik chebułowiec (*Terminalia chebula*), mogą sprawdzać się jako środki zapobiegawcze w covid-19. Ekstrakt z liści drzewa oliwnego oddziałuje poprzez wiele mechanizmów przeciwwirusowych, m.in. zakłóca produkcję krytycznych aminokwasów niezbędnych dla wirusów i przeciwdziała gromadzeniu się mikrobów na błonie komórkowej. Ponadto penetruje zainfekowane komórki i blokuje replikację wirusa. Zdaniem naukowców dzięki temu może chronić nasze drogi oddechowe.

Mol Cell Biochem. 2021; 476(6): 2345-64

Pokochaj gorzkiego melona

U chorych na koronawirusa często dochodzi do wzmożonej odpowiedzi zapalnej, co zwiększa śmiertelność pacjentów. Jako że już 15 lat temu Tajwańczycy dowiedli, że przepękla ogórkowata – jak się go czasem nazywa – zmniejsza odpowiedzi zapalne, naukowcy wciągnęli ją na listę roślin potencjalnie korzystnych w leczeniu covid-19. Jednak gorzkiego melona (*Momordica charantia*) warto włączyć do codziennej diety przede wszystkim dlatego, że może złagodzić przebieg choroby oraz zmniejszyć śmiertelność wśród zakażonych. A jak pokazało przeprowadzone w Atlancie badanie *in silico*, fitoskładniki pochodzące z tego warzywa wiążą się z białkiem szczytowym SARS-CoV-2!

Swoją zdolność do zakażania koronawirus zawdzięcza specjalnemu białku (szczytowemu), dzięki któremu może przyłączać się do zdrowych komórek. Wiąże się ono z enzymem znajdującym się na powierzchni komórek gospodarza, umożliwiając patogenowi wniknięcie do ich wnętrza i wywołanie zakażenia. Gdy substancje czynne zawarte w przepękli wiążą się z białkiem szczytowym, uniemożliwiają wirusowi infekowanie zdrowych komórek.

J Ovarian Res. 2021 Sep 27; 14(1): 126

eprasa.pl 64535a

GREEN WORLD FESTIVAL

MIĘDZYNARODOWY KONGRES
I FESTIWAL MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

24-25 czerwca 2023

EXPO ŁÓDŹ

BILETY:
WWW.EBILET.PL

WWW.GREENWORLDFESTIVAL.PL

VTV 1 | KTO CIĘ WYLECZY? | radio eska | O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ | Holistic HEALTH | aTVBe

ZDROWIE | DoZdrowia.com.pl | Harmonia Życia | natura &zdrowie | NIEZNANY ŚWIAT | DESIGNER

COVID-19 NEWS

Ajednak wyciekł?

Jeśli wierzyć w to, co mówi wywiad USA, to koronawirus najprawdopodobniej wydostał się z laboratorium w Wuhan w Chinach. Departament Energii USA i FBI ogłosiły, że ten wyciek był prawdopodobnie odpowiedzialny za epidemię, która zabiła prawie 7 mln ludzi na całym świecie.

Jednak należy do tych doniesień podjeść z ostrożnością. Wśród służb wywiadowczych nie ma zgody, co do przyczyn pandemii. CIA pozostaje niezdecydowana co do źródła rozprzestrzeniania się mikroba, podczas gdy 4 inne agencje nadal podtrzymują teorię, że epidemia była wynikiem naturalnego przenoszenia.

Michael R. Gordon and Warren P. Strobel, „Lab Leak Most Likely Origin of Covid-19 Pandemic, Energy Department Now Says" Feb 26, 2023, wsj.com

Alert na Florydzie

Pracownikom tamtejszej służby zdrowia nakazano ujawnienie zagrożeń związanych ze szczepionkami covid-19 po tym, jak doniesienia o działaniach niepożądanych wzrosły w tym stanie o 1700% w 2021 r.

Reakcje zagrażające życiu wzrosły o ponad 4 400% wśród mieszkańców Florydy, którzy zgłosili się do krajowego VAERS (systemu zgłaszania poszczepiennych zdarzeń niepożądanych).

W roku poprzedzającym wprowadzenie szczepień przeciwko koronawirusowi zgłoszono 2 466 przypadków reakcji na wakcyny – ale w 2021 r., w którym wprowadzono szczepionki przeciw covid-19, zgłoszono... 41 473 reakcji.

Stanowa agencja zdrowia jest przekonana, że reakcje te są prawie wyłącznie wynikiem podawania preparatów przeciwko covid-19, a zwłaszcza szczepionek mRNA. Nie było podobnego wzrostu w 2009 r., kiedy wprowadzono wakcyny przeciw H1N1 – wtedy do VAERS zgłoszono tylko 1 358 przypadków na Florydzie.

Stanowy chirurg generalny, dr Joseph A. Ladapo, mówi, że wzrost zgłaszanych reakcji znalazł odzwierciedlenie w badaniach bezpieczeństwa szczepionek przeciwko covid-19. Szacuje się, że poważne zdarzenia niepożądane – w tym zaburzenia krzepnięcia, ostre urazy serca i zapalenie mózgu – występują u jednej na 550 zaszczepionych osób, jak stwierdzono w pewnym badaniu.

„Aby wspierać przejrzystość, stan Floryda przypomina pracownikom służby zdrowia, by dokładnie informowali swoich pacjentów o ryzyku i korzyściach wszystkich interwencji klinicznych, w tym związanych z przyjęciem szczepienia przeciwko koronawirusowi, ponieważ nadal identyfikowane są dodatkowe zagrożenia i ujawniane opinii publicznej", ogłosiły niedawno władze stanowe.

Florida Dept of Health, „Health Alert on mRNA Covid-19 Vaccine Safety" Feb 15, 2023, floridahealth.gov

Kara za krytykę

Podczas gdy w wielu miejscach na świecie ludzie rozliczają władzę i służbę zdrowia z nadużyć, do których dochodziło w czasie pandemii, u nas można obserwować trend odwrotny. Sąd Lekarski przy Okręgowej Izbie Lekarskiej w Krakowie na rok odebrał prawo wykonywania zawodu dr. n. med. Zbigniewowi Martyce z Dąbrowy Tarnowskiej. Orzeczenie zapadło na rozprawie niejawnej.

Lekarz, specjalista chorób zakaźnych, publicznie krytykował obostrzenia pandemiczne i przyjętą przez rząd strategię walki z covid-19, kwestionował m.in. zasadność szczepienia przeciwko koronawirusowi dzieci poniżej 12. r. ż. oraz przymus szczepień, obowiązek noszenia maseczek, wprowadzenie lockdownu oraz lekarskich teleporad.

– Całe szczęście, że Kopernik nie należał do okręgowej izby astronomów – na wieść o rozstrzygnięciu napisał dr Krzysztof Bukiel, były przewodniczący Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy i dodał – będzie zapewne odwołanie do sądu naczelnego – nie chce mi się wierzyć, żeby wyrok został utrzymany.

www.termedia.pl/mz/Sad-Lekarski-zawiesil-dr-Martyke-za-publiczna--krytyke-obostrzen-pandemicznych,49791.html

eprasa.pl 64535ab618

Reishi zmniejsza replikację SARS-CoV-2

Jak pokazuje eksperyment przeprowadzony przez naukowców z University of Mosul w Iraku, lakownica żółtawa (*Ganoderma lucidum*) może mieć potencjał w leczeniu covid-19. Zauważyli oni, że podawanie reishi (w dawce 0,3 g/kg masy ciała) pacjentom zakażonym koronawirusem wiązało się ze wzrostem pozytywnych wyników immunoglobulin, co może wskazywać na poprawę odpowiedzi immunologicznej organizmu na ten patogen. Zdaniem badaczy wzmacniające odporność działanie reishi może wynikać z obecności w nim różnych związków bioaktywnych, w tym 3β-5α-dihydroksy-6-metoksyergosta-7,22-dienu, kwasu ganolucydowego β, kwasu ganoderynowego A–C, ganodermanontriolu, ganodermanondiolu i lucidumolu B. Mogą one hamować aktywność proteazy SARS-CoV-2, co może potencjalnie zmniejszać replikację wirusa i pomagać w kontrolowaniu jego rozprzestrzeniania się.

Z kolei, gdy badacze z Wrocławia postanowili przyjrzeć się lakownicy, odkryli, że obecna w niej farmakologicznie aktywna frakcja polisacharydów to silne immunomodulatory, które wpływają na makrofagi, limfocyty B i T, komórki NK oraz komórki dendrytyczne. To właśnie im zawdzięczamy wzrost liczby białych krwinek. To jednak nie wszystko. Reishi pod kapeluszem kryje jeszcze triterpenoidy o udowodnionej skuteczności przeciwwirusowej – związki te stosuje się przeciwko szeregowi patogenów, w tym wirusom opryszczki pospolitej, grypy A, pęcherzykowego zapalenia jamy ustnej oraz ludzkiego wirusa niedoboru odporności (HIV).

Sys Rev Pharm 2020;11(8):537-541; Nutrients. 2021 Aug 7;13(8):2725

REKLAMA

eprasa.pl 64535ab618

Nieprzespana noc? Spieszymy z pomocą!

Wszyscy raz na jakiś czas się nie wysypiamy. Ale wcale nie musi to oznaczać, że cały następny dzień mamy z głowy przez zmęczenie i mgłę mózgową. Nie jest nawet konieczne sięganie po kawę!

Sen jest niezbędny dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Przesypianie 7-9 godz. każdej nocy pomaga kontrolować naszą wagę, zmniejsza ryzyko chorób serca i podtrzymuje prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Ale są noce, kiedy sen po prostu nie nadchodzi lub budzimy się zbyt wcześnie i nie jesteśmy w stanie znowu zasnąć. Problem polega na tym, że przed nami dzień pracy. Co można zatem zrobić, aby go przetrwać przed upragnionym powrotem do łóżka?

Mała czarna

Oczywistym rozwiązaniem jest kawa, najlepiej w dużej ilości. Ale łatwo z nią przesadzić, gdyż idealną ilością wydaje się ok. 2 filiżanek dziennie. Tyle kawy zapewnia całą przydatną kofeinę – jeśli wypijemy jej więcej, po prostu będzie nami trzęsło.

NAWADNIAJ SIĘ

Warto zacząć dzień od szklanki wody i pić dużo płynów przez cały dzień. Potrzebujemy 6 l dziennie. Ale bez paniki – liczą się wszystkie płyny, w tym herbata, kawa, sok i woda, a do tego dochodzą płyny zawarte w owocach i warzywach.

eprasa.pl 64535ab618

IDŹ NA SPACER

Przechadzka w ciągu dnia pomaga organizmowi przystosować się i wspomaga naszą czujność. Jeśli mamy wystarczająco dużo energii, możemy również pokusić się o trening czy bieganie.

Jedz pokarm dla mózgu

Według naukowców pracujących dla sklepu specjalizującego się w meblach sypialnianych Bed Kingdom – a oni się na tym znają – włączenie niektórych z poniższych pokarmów do jadłospisu po nieprzespanej nocy pomoże przezwyciężyć zmęczenie.

Awokado Dodanie plasterka lub 2 tego owocu do śniadania daje organizmowi zastrzyk potasu, co zwalcza uczucie zmęczenia. Awokado zawiera również 14 g błonnika, który poprawia zdrowie jelit.

Pomarańcze Po wkrojeniu awokado dodaj też do śniadania te cytrusy. Są one nie tylko bogate w witaminę C; zawierają również naturalne cukry, które szybko dostarczą organizmowi energii.

Bataty Warto dodać ich trochę do lunchu. Zawierają dużo witaminy C, a to pomaga zwalczać uczucie senności. Stanowią również zdrowe węglowodany, które pomagają przetrwać długi dzień.

Nasiona chia Dodaj trochę nasion szałwii hiszpańskiej do lunchu. Są bogate w magnez, który również pomaga zwalczać zmęczenie. Nasiona pomagają organizmowi zatrzymać płyny, co podtrzymuje jego nawodnienie.

Ciemna czekolada Na koniec dnia możesz wzmocnić się kilkoma kostkami ciemnej czekolady. Zawiera ona kakao, które dodaje energii, oraz przeciwutleniacze, takie jak magnez, zmniejszające ryzyko chorób serca.

I pora spać

Około godziny przed pójściem do łóżka odłóż telefon komórkowy i laptop. Zamiast tego dobrze sprawdzi się kojąca muzyka, a jeśli oglądasz telewizję, niech nie będzie to nic pobudzającego ani wyprowadzającego z równowagi. Zamiast tego lepiej poczytać książkę. Upewnij się też, że w sypialni jest tak ciemno, jak to tylko możliwe, co możesz uzyskać dzięki zasłonom zaciemniającym. Jeżeli odgłosy otoczenia utrudniają zasypianie, noś też zatyczki do uszu.

eprasa.pl 64535ab618

WARTO WIEDZIEĆ

Glukozowa rewolucja

Nawet 90% z nas doświadcza gwałtownych skoków glukozy – i nie ma o tym pojęcia. Symptomy? Zachcianki żywieniowe, ciągłe zmęczenie, mgła mózgowa, zaburzenia snu, obniżona odporność, trądzik… A z czasem choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca typu 2, nowotwory czy demencja.

Dzięki Jessie i jej edukacyjnemu profilowi @GlucoseGoddess tysiące osób zrozumiały, dlaczego są ciągle głodne, senne czy niespokojne – i zmieniły swoje życie na lepsze.

Autorka „Glukozowej rewolucji" w przystępny sposób omawia przełomowe odkrycia naukowe i pokazuje, jak zadbać o zdrowie bez konieczności wprowadzania radykalnych zmian. Na podstawie przeprowadzonych na sobie eksperymentów i 10 prostych trików uczy m.in., w jakiej kolejności spożywać produkty, co zjeść na śniadanie, by nie doświadczać spadków energii w ciągu dnia, jak jeść słodycze, by nie doprowadzać do skoków glukozy.

„Po 2 latach bez owulacji mój cykl wrócił do normy. Schudłam niemal 16 kg i pozbyłam się trądziku. Czuję się też znacznie lepiej pod względem psychicznym. Informacje, którymi dzieli się Jessie, odmieniły moje życie. Nie ma powrotu do dawnej mnie!" – napisała 31-letnia Heather. Inna czytelniczka dzięki tej książce ustabilizowała poziom cukru podczas cukrzycy ciążowej, a kolejna zmieniła przebieg menopauzy.

Jessie Inchauspé: „Glukozowa rewolucja. Kontroluj poziom cukru we krwi, odzyskaj energię i jedz to, na co masz ochotę", cena: 30,50 zł, Wydawnictwo Marginesy, www.marginesy.com.pl

Jak żyć z lękiem?

W Polsce dużo się mówi o depresji, coraz więcej o życiu z syndromem DDA... ale prawie nic o lęku. Tymczasem 25-30% z nas doświadcza zaburzeń lękowych potocznie zwanych nerwicą. Ich objawy są ciężkie i bardzo dokuczliwe, to m.in. nagłe napady paniki połączone z kołataniem serca, uczuciem duszności, zawrotami głowy, drżeniem rąk czy drętwieniem kończyn. Pandemia, wojna, galopująca inflacja znacznie powiększyły grupę osób dotkniętych tymi zaburzeniami.

Psychoterapeuta i lekarz Marcin Matych od lat pracuje z chorymi na nerwicę. Pomaga im w terapii indywidualnej, ale także w mediach społecznościowych jako Doktor Nerwica. W tej książce zaprasza do „gry w trochę lepsze życie". To wymyślona przez niego i sprawdzona razem z pacjentami metoda, która pomaga żyć pomimo lęku. Prostym i obrazowym językiem dr Matych pokazuje, jak oswajać nerwicę, jak o siebie dbać, żeby lęki nie zdominowały codzienności, pomaga też zrozumieć mechanizmy, nimi rządzące.

Poradnik daje nadzieję, że lepsze życie jest możliwe i że sięgając po wewnętrzną mądrość, można odzyskać radość i spokój. Jeżeli dręczy Cię nerwica, kup tę książkę i spróbuj zagrać w „grę o lepsze życie", bo co masz do stracenia, poza lękiem?

Marcin Matych: „Jak żyć z lękiem. Poradnik Doktora Nerwicy", cena: 26,46 zł, Wydawnictwo Agora, www.wydawnictwoagora.pl

Uspokój swoje hormony

To książka dla dziewczyn w każdym wieku mających problemy z wagą, płodnością, infekcjami intymnymi. A przede wszystkim – z emocjami i samopoczuciem. Problemy, których korzenie zaskakująco często tkwią w ciele, a dokładniej w pracy hormonów.

Nie myślimy o nich, kiedy działają poprawnie i bezszmerowo. Jak są ważne, dociera do nas dopiero wtedy, gdy coś zaczyna się psuć i pojawiają się dolegliwości wynikające z zaburzeń pracy układu endokrynnego. Wraz z nimi nasuwają się pytania: dlaczego ciągle tyję, mimo że jem zdrowo; co sprawia, że nie mogę zajść w ciążę; dlaczego przed menstruacją pragnę, by wszyscy zeszli mi z drogi?

W swojej książce dr Tadeusz Oleszczuk wyjaśnia, jakie nawyki niszczą hormonalny ład i pokazuje, jak ważne dla naszego samopoczucia są środowisko i styl życia, oraz że możemy sobie pomóc, nie tylko łykając kolejne tabletki.

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk: „Uspokój swoje hormony. Czego ginekolog Ci nie powie", cena: 31,68 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

eprasa.pl 64535ab618

„Nie musisz mi przypominać o moim wieku. Mam pęcherz, który zrobi to za mnie”
Stefan Fry

„Kiedy pojawia się rak, nie odkłada się życia. Żyjesz teraz”
Fabi Powell

Zwalcz przyczynę, nim stworzy potwora

Czy rośliny lecznicze i unikalne produkty (Ganomix, Gano-tumeric i inne), które stworzyliście jako firma Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora (1994) i tworzycie we współpracy z naukowcami z wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, mogą pomóc w chorobach dróg moczowych oraz raku pęcherza moczowego?
Tak, oczywiście. Skład fitochemiczny roślin amazońskich to unikalne, aktywne ciała czynne – kwas ursulowy, alkaloidy pentacykliczne, azadirachtyna, apigenina, kurkumina, nimbolid, antocyjany i inne, które działają na bakterie (*Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*, *klebsiella*, *proteus*, *pseudomonas* i inne) oraz działają przeciwzapalnie, antywirusowo i antynowotworowo. Każdego roku ponad 150 mln kobiet zapada na infekcje dróg moczowych (ZUM). Warto w tym miejscu wspomnieć, że ZUM występuje również u mężczyzn.

No tak, upraszczając, farmacja wywodzi się z roślin leczniczych.
To jest fakt. Rośliny lecznicze są badane jako źródło nowych produktów chemioterapeutycznych. Obecnie 60% leków stosowanych w leczeniu raka pochodzi z roślin, np. PALITAKSEL, otrzymywany z *Taxus brevifolia* (cis pacyficzny), Kamptotecyna z *Camptotheca acuminata* – drzewo życia, Kolchicyna z *Colchicum autumnale* (Zimowit jesienny) i inne.

Czy można wspomagać również leczenie raka pęcherza ziołami amazońskimi?
Proszę zwróć uwagę na przyczyny tego nowotworu – palenie papierosów (dym tytoniowy może uszkodzić komórki wyściełające pęcherz), a ryzyko również wiąże się z wykonywanym zawodem – drukarze, kierowcy ciężarówek, fryzjerzy, manikiurzystki, pracownicy rafinerii i oczywiście pracownicy mający kontakt z azbestem. Ponadto wirus HPV – brodawczak ludzki. Naszych pacjentów oczyszczamy i stosujemy zioła, produkty przeciwwirusowe i inne podnoszące odporność, takie jak Wilcaccora Impulso, Cordycaps Vense, Ganomix, Gano-tumeric (kurkuma palillo + wyciągi z grzybów). UWAGA! Rak pęcherza nawraca nawet u 70% pacjentów.

> “Gdy zobaczyłem krew w moczu, powiedziano mi: »masz raka«, poczułem jak pokój wiruje”

Może podasz jakiś przykład poprawy?
Na przykład mężczyzna, lat 66, diagnoza – nowotwór pęcherza moczowego o niekreślonym charakterze, stwierdzona obecność wirusa brodawczaka (human papillomavirus, HPV) – chorował od 2018 r. i niestety miał bezustanne wznowy HPV. Zabiegi: cystoskopie, przezcewkowe zabiegi elektroresekcji zamieniły życie człowieka w koszmar. Po 3 miesiącach indywidualnie dobranej kuracji wspomagającej leczenie (zioła amazońskie, preparaty naturalne) pacjent jest czysty, bez nawrotu brodawczaka.

Czy możesz powiedzieć coś o swoich pacjentach? Czy chętnie piją zioła?
U nas pacjent jest na pierwszym miejscu. Tłumaczymy zasadność picia naparów i odwarów, co wiąże się z lepszą przyswajalnością, działaniem prozdrowotnym na cały organizm. Przykładamy największą wagę do jakości produktów oraz jako jedyna w Polsce, a może i Europie placówka, badamy rośliny pod względem aktywności i bezpieczeństwa z „japońską precyzją” badaniami cytogenetycznymi (dr Julita Nowakowska, Kierownik Pracowni Obrazowania, Wydział Biologii UW). A więc bezpieczeństwo, empatia, skuteczność. Powtórzę za światowej sławy urologiem, prof. dr. Peterem Weiblem: „Empatia jest istotną częścią udanej terapii”. Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź. Ty jesteś dla nas pierwszy.

Adres: www.unadegato.pl
telefon: 22 751 65 07, 22 751 85 43
Masz problem, napisz do nas:
vilcacora@biorelax.pl

LITERATURA

Natural Products as New Approaches for Treating Bladder Cancer: From Traditional Medicine to Novel Drug Discovery (NIH, 2023 r)

eprasa.pl 64535ab618

Nie tak szybko: 5G napotyka przeszkodę prawną

Brytyjskie zastrzeżenia prawne mogą nałożyć na rządy bezpośrednią odpowiedzialność za wszelkie problemy zdrowotne wywołane przez superszybką sieć telefonii komórkowej 5G

Niepohamowany rozwój superszybkiej sieci telefonii 5G spotkał się z przeszkodą natury prawnej w brytyjskich sądach - a może to mieć też skutki ogólnoświatowe. Jeżeli obiekcje prawne pozostaną w mocy, to możliwe, że rządy nie będą mogły opierać się wyłącznie na instytucjach zdrowotnych, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), w ocenie bezpieczeństwa tej techniki, lecz poniosą bezpośrednią odpowiedzialność za zdrowie swych obywateli.

Rządy będą miały prawny obowiązek zachowania ostrożności, zmuszający je do wskazania wszystkich możliwych zagrożeń zdrowotnych (nawet jeśli nie zostały udowodnione), jakie stwarza sieć 5G (piątej generacji), do objaśnienia, jak obywatele mogą zmniejszyć swe narażenie na jej wpływ oraz do stworzenia systemu monitorowania przypadków zachorowań, które mogły zostać spowodowane przez promieniowanie o częstotliwości radiowej (RFR), emitowane przez tę sieć.

Chociaż zastrzeżenie skierowane jest konkretnie przeciwko rządowi brytyjskiemu, to decyzja sądu stworzy precedens prawny, który może z powodzeniem odbić się echem w całej Europie i reszcie świata.

Brytyjski Królewski Trybunał Sprawiedliwości uważa, że rząd brytyjski ponosi winę za niedopełnienie obowiązku ostrożności publicznej, a w rezultacie - za złamanie Ustawy o Prawach Człowieka z 1998 r. oraz Europejskiej Konwencji Praw Człowieka[1].

Sędzia Mary Stacey zezwoliła w lutym, podczas sądowej kontroli zgodności prawnej ustaw, na procedowanie zastrzeżenia po odrzuceniu argumentów rządu brytyjskiego, że promieniowanie o częstotliwości radiowej nie powoduje problemów zdrowotnych według wniosków Międzynarodowej Komisji ds. Ochrony przed Promieniowaniem Niejonizującym (ICNIRP) z ramienia WHO. Jak twierdził przedstawiciel gabinetu, rząd nie był zobowiązany do ostrożności wykraczającej poza stosowanie się do wytycznych grup ekspertów, takich jak ICNIRP.

A ponieważ 5G nie stwarzało zagrożeń zdrowotnych, rządowe agencje zdrowia nie musiały monitorować żadnych niepożądanych reakcji na tę sieć podczas jej rozprzestrzeniania się w kraju.

Występując w imieniu wnioskodawców, Action Against 5G, grupy lobbingowej, której sprzeciw sądowy sfinansowany został z darowizn publicznych, czołowy prawnik zajmujący się prawami obywatelskimi, Michael Mansfield, dowodził, że ICNIRP nie stwierdziła kategorycznie, że 5G jest bezpieczne. Uznała, że nie ma dostatecznej liczby badań o odpowiedniej jakości, by wydać definitywny osąd.

Grupa 5G Appeal w Unii Europejskiej, złożona ze 180 naukowców i lekarzy z 36 krajów, nawołuje do przyjęcia moratorium na rozwijanie sieci 5G

W swym raporcie z 2020 r. ICNIRP zidentyfikowała 3 potencjalne zagrożenia zdrowia, stwarzane przez pola elektromagnetyczne o częstotliwości radiowej: stymulację nerwów, zmiany w błonach komórkowych i możliwe skutki podgrzewania komórek.

Ponieważ promieniowanie 5G jest znacznie silniejsze niż promieniowanie poprzedniej sieci 4G, zaniedbaniem ze strony rządu jest zakładanie, że nie istnieją zagrożenia zdrowotne. Rządy powinny mówić swym obywatelom o wszystkich ryzykach stwarzanych przez promieniowanie o częstotliwościach radiowych (RFR), czy to udowodnionych, czy też nie, i o sposobach ochrony przed nimi. Jak twierdził Mansfield, szczególnie zagrożone przez RFR są osoby wrażliwe na pola elektryczne, małe dzieci i osoby z metalowymi implantami, m.in. z rozrusznikami serca.

My również się sprzeciwiamy

Action Against 5G nie jest jedyną grupą lobbingową, którą niepokoją zdrowotne skutki tej sieci. Grupa 5G Appeal w Unii Europejskiej, złożona ze 180 naukowców i lekarzy z 36 krajów, nawołuje do przyjęcia moratorium na rozwijanie sieci 5G „do czasu pełnego zbadania potencjalnych zagrożeń dla ludzkiego zdrowia i środowiska przez naukowców niezależnych od przemysłu".

Grupa przytacza zasadę ostrożności jako najmądrzejsze podejście do niesprawdzonej dziedziny techniki, takiej jak 5G. Zasada ta, przyjęta przez Unię Europejską w 2005 r., mówi, iż w razie niepewności co do wpływu na ludzkie zdrowie „należy podejmować działania w celu uniknięcia lub zmniejszenia takich szkód".

Grupa ta dowodzi również, że rozwijanie sieci 5G jest sprzeczne z własną rezolucją Unii nr 1815, która wymaga od instytucji regulacyjnych, „aby podjęły

eprasa.pl 64535ab618

Dr Henry Lai z University of Washington stwierdził, że 263 z 290 badań opublikowanych od 1997 r., czyli 91%, donosiło o statystycznie znaczącym wpływie promieniowania o częstotliwości radiowej na procesy komórkowe związane z wolnymi rodnikami, a tylko 27 badań (9%) nie wykazało znaczących skutków

eprasa.pl 64535ab618

wszelkie rozsądne kroki w celu zmniejszenia ekspozycji na pola elektromagnetyczne [...], a szczególnie ekspozycji dzieci i młodych osób, które prawdopodobnie są najbardziej zagrożone guzami głowy".

Nie taka znów niezależna

Chociaż ICNIRP zwróciła uwagę na kilka potencjalnych zagrożeń zdrowotnych, to jednak nadal postrzegana jest przez niektórych niezależnych badaczy jako „NGO (organizacja pozarządowa) lojalna wobec przemysłu". Wielu spośród jej członków powiązanych jest z firmami przemysłu telekomunikacyjnego, a 5 z 6 członków Międzynarodowego Projektu EMF (pól elektromagnetycznych), oceniającego długofalowe ryzyko sieci 5G, jest również członkami ICNIRP.

Mieszane przekazy na temat zagrożeń sieci mobilnych są rezultatem konfliktu interesów wśród członków ICNIRP i ich powiązań z firmami telekomunikacyjnymi, jak twierdzi Lennart Hardell, wykładowca wydziału medycyny i zdrowia na uniwersytecie Orebro w Szwecji[2].

W 2011 r. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) oceniła ryzyko raka wywoływanego przez promieniowanie o częstotliwości radiowej i sklasyfikowała je jako ryzyko grupy 2B, czyli czynnik możliwie rakotwórczy u ludzi. Mimo to, jak twierdzi Hardell, „zrobiono niewiele lub nie zrobiono nic, by zmniejszyć narażenie na jego działanie i edukować ludzi w zakresie zagrożeń zdrowotnych, stwarzanych przez promieniowanie o częstotliwości radiowej. Wręcz przeciwnie, jego poziomy w środowisku wzrosły".

Dowodów jest więcej, niż przypuszczacie

Być może WHO hamuje się w krytycznej ocenie promieniowania o częstotliwości radiowej, ale nie czynią tego niektórzy badacze. W wytycznych Europejskiej Akademii Medycyny Środowiskowej EUROPAEM dotyczących EMF stwierdza się, że istnieją mocne dowody na to, że długotrwała ekspozycja na pewne pola elektromagnetyczne jest czynnikiem ryzyka w chorobach takich, jak niektóre rodzaje raka, choroba Alzheimera i męska niepłodność[3]. W największym na świecie badaniu RFR naukowcy z Narodowego Programu Toksykologii zauważyli „statystycznie znaczący wzrost" zapadalności na raka mózgu i serca u zwierząt płci męskiej, narażonych na działanie pól elektromagnetycznych, mieszczących się poniżej poziomu bezpieczeństwa określonego przez ICNIRP[4].

W przeglądzie 94 prac naukowych stwierdzono, że 80% badań *in vivo* (w realnym życiu) i 58% *in vitro* (laboratoryjnych) „wykazywało skutki [...] lecz nie dostarczyło odpowiednich informacji dla sensownej oceny bezpieczeństwa"[5].

Dr Henry Lai z University of Washington podsumował swój nieopublikowany przegląd dowodów wnioskiem, iż 263 z 290 badań opublikowanych od 1997 r., czyli 91%, donosiło o statystycznie znaczącym wpływie RFR na procesy komórkowe związane z wolnymi rodnikami, a tylko 27 badań (9%) nie wykazało znaczących skutków.

Twierdzi on, że ekspozycja na RFR konsekwentnie zmienia status komórki pod względem wolnych rodników, a efekt ten może występować przy niskich współczynnikach absorpcji swoistej czy gęstościach energii ekspozycji. Po dokonaniu przeglądu 70 badań ekspozycji o niskiej intensywności stwierdził, że 68 (91%) z nich

WIĘC CZYM JEST TO 5G?

5G jest 100 razy szybsze niż 4G i ma 1000 razy większą przepustowość. Może wspierać znacznie więcej urządzeń, takich jak samochody samosterujące, zestawy do wirtualnej rzeczywistości, telemedycyna, zdalny nadzór i telechirurgia.

Technika 5G, uruchomiona w 2019 r., wykorzystuje wyższe częstotliwości promieniowania elektromagnetycznego niż wcześniejsze sieci, a mianowicie promieniowanie o częstotliwości radiowej (RFR). Jest to promieniowanie niejonizujące, które nie wywiera wpływu na komórki. Stanowi ono rodzaj promieniowania niskoenergetycznego, które nie posiada wystarczającej energii, by usunąć elektron (cząstkę naładowaną ujemnie) z atomu lub cząsteczki. Promieniowanie niejonizujące obejmuje światło widzialne, podczerwone i ultrafioletowe, mikrofale, fale radiowe oraz energię o częstotliwości radiowej z telefonów komórkowych.

RFR wytwarza obszar znany jako pole elektromagnetyczne (EMF), a pola takie mogą wprawiać cząsteczki w wibracje, prowadząc do możliwych skutków cieplnych w tkankach narażonych na ich działanie. Częstotliwości te lokują się znacznie powyżej zakresu częstotliwości ultrawysokich (UHF), z centymetrowymi długościami fal w zakresie częstotliwości 3-30 GHz, a milimetrowymi - w zakresie 30-300 GHz.

5G jest pierwszą generacją z adaptacyjnym kształtowaniem charakterystyki promieniowania, dzięki któremu wysyła dane bezpośrednio do urządzeń, podczas gdy poprzednie generacje wysyłały sygnały we wszystkich kierunkach. Pomimo swej mocy technika 5G działa skutecznie tylko na krótkie odległości, wymagając znacznie więcej anten, rozlokowanych co 10-12 domów.

Sytuacja, w której przemysł telekomunikacyjny nastawiony jest na czerpanie zysków z nowej sieci, a jednocześnie sam powołuje osoby badające jej bezpieczeństwo, nasuwa niektórym obserwatorom paralele z przemysłem tytoniowym

eprasa.pl 64535ab618

CHROŃ SIĘ!

Z domowym routerem łącz się za pomocą kabli, a nie wi-fi.

Staraj się ograniczyć rozmowy przez telefon komórkowy, a jeśli już to robisz, używaj słuchawek lub zestawu głośnomówiącego. Kiedy to możliwe, pisz SMS-y.

Nie przykładaj komórki do skroni, kiedy czekasz na połączenie, ani nie umieszczaj jej podczas jego użytkowania na sobie.

Pamiętaj, im mniejszy masz zasięg w telefonie, tym więcej energii będzie potrzebował do połączenia i wyemituje więcej szkodliwego promieniowania.

Wyłączaj komórkę na noc, lub przynajmniej przestawiaj ją na tryb samolotowy. Trzymaj też urządzenie z dala od łóżka.

Jeżeli mieszkasz w pobliżu nadajników, rozważ zaopatrzenie się w folie ekranujące na szyby i zewnętrzne rolety aluminiowe oraz pomalowanie ścian zewnętrznych farbami zabezpieczającymi przed polem elektromagnetycznym – to powinno wytłumić je do bezpiecznych poziomów.

odnotowało, iż RFR ma znaczący wpływ na procesy komórkowe powiązane z wolnymi rodnikami[6].

Nowy tytoń?

Pomimo tych obaw 5G przypomina pociąg, nad którym maszynista utracił kontrolę i nie jest w stanie go zatrzymać. Przewiduje się, że firmy telekomunikacyjne zainwestują w nową sieć 57 mld dolarów, zwiększając jej gęstość, dodając większe zakresy i ulepszając sprzęt. Badacze branży spodziewają się, że pełny potencjał i monetyzację nowa technika osiągnie na przestrzeni następnej dekady.

Rząd brytyjski, daleki od zaprzestania działań w wyniku jakiejkolwiek sądowej kontroli, przygotowuje się już na kolejną generację - 6G. Przekazał 3 brytyjskim uniwersytetom 28 mln funtów dofinansowania państwowego na rozwój sieci 6G w powiązaniu z Nokią, Ericssonem i Samsungiem. Kolejne 80 mln funtów sfinansowało najnowocześniejsze laboratorium UK Telecoms Lab, testujące nowe urządzenia sieciowe.

Sytuacja, w której przemysł telekomunikacyjny nastawiony jest na czerpanie zysków z nowej sieci, a jednocześnie sam powołuje osoby badające jej bezpieczeństwo, nasuwa niektórym obserwatorom paralele z przemysłem tytoniowym.

Chociaż naukowcy uważali tytoń za jedną z głównych przyczyn raka płuc już w latach 40., to przemysłowa machina propagandowa, obejmująca marketing i opłacane przez producentów badania, była tak skuteczna, że nawet w 1969 r. 1/3 amerykańskich lekarzy wciąż była przekonana, że takiego powiązania nie udało się potwierdzić.

Niezależni badacze obawiają się, że 5G jest „nowym tytoniem".

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 Philip Rule, "Judicial Review Heard," Feb 7, 2023, actionagainst5g.org
2 Int J Oncol, 2017; 51(2): 405-13
3 Rev Environ Health, 2016; 31(3): 363-97
4 bioRxiv, 2018; doi: 10.1101/055699
5 Int J Environ Res Public Health, 2019; 16(18): 3406
6 Joel M. Moskowitz, "The Effects of Radio Frequency Radiation Exposure on Free Radical-Related Cellular Processes (290 studies)," Feb 6, 2023, saferemr.com

REKLAMA

RADION
Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021

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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

eprasa.pl 64535ab618

Enzymatyczne mikrocuda

Lekarstwem na uporczywe problemy trawienne i zachcianki pokarmowe może być większa ilość enzymów, które powinny być pozyskiwane z zachodzących w organizmie procesów i produktów spożywczych

eprasa.pl 64835ab618

Kiedy dr Ellen Cutler miała 5 lat, jej reakcje na pożywienie nagle się zmieniły. Przy każdym posiłku miała skurcze i takie wzdęcia, że wyglądała, jakby była w ciąży. Rozwinęły się u niej liczne ciężkie nadwrażliwości pokarmowe i wciąż miała zaparcia.

Jak mówi, jako nastolatka ze zdumieniem patrzyła na inne dziewczęta w jej wieku, które jadły wszystko, co chciały, i wciąż były w stanie nosić obcisłe dżinsy.

– Przez lata uważałam, że nic nie mogę zrobić w związku z moją sytuacją i nie widziałam żadnej pomocy – opowiada dr Cutler.

Kiedy w 1972 r. rozpoczęła naukę w kolegium chiropraktyki, nastąpiło zaostrzenie objawów. Doszło do tego wskutek stresu związanego z uczęszczaniem na zajęcia w pełnym wymiarze godzin i jednoczesną nocną pracą na szpitalnym oddziale ratunkowym. Zdiagnozowano wrzodziejące zapalenie jelita grubego i nieswoiste zapalenie jelit oraz zalecono farmakoterapię i operację, ale dr Cutler odmówiła.

Zamiast tego wypróbowała wiele różnych terapii alternatywnych – od irygacji okrężnicy i postu po dziwne diety i suplementację. Jednak jej choroba tylko się nasilała, a ona odczuwała zmęczenie, ciągle się przeziębiała i cierpiała z powodu przewlekłego owrzodzenia jamy ustnej.

W końcu opowiedziała o tym jednemu ze swoich wykładowców. Ku jej zaskoczeniu zalecił wypróbowanie przyjmowania do posiłków roślinnych enzymów trawiennych. Ponieważ nie miała nic do stracenia, skorzystała z tej rady i sumiennie zażywała te substancje przy każdym posiłku.

– 2 tygodnie później objawy zapalenia okrężnicy ustąpiły wraz ze zmęczeniem, przeziębieniami, aftami, nadwrażliwością pokarmową i wszystkim innym. To było tak, jakbym stała się kompletnie inną osobą – opowiada dr Cutler. W tym momencie rozpoczęło się jej całożyciowe badanie tego, co nazywa „mikrocudami".

O czym mówimy?

Enzymy to składające się z aminokwasów białka wytwarzane w wielu obszarach organizmu: żołądku i jelicie cienkim, grasicy, wątrobie, trzustce i nie tylko. Są one niezbędne do wszystkich procesów życiowych i odpowiedzialne za przyspieszanie reakcji chemicznych w każdej komórce ciała.

Enzymy są znane również jako biokatalizatory. Odpowiadają za wspomaganie utrzymania homeostazy (ogólnej równowagi biochemicznej) oraz wszystkich procesów budowy (np. mięśni) i rozkładu szerokiego zakresu substancji, w tym pokarmów i toksyn.

Tysiące różnych enzymów w organizmie można przyporządkować do 6 podstawowych klas ze względu na ich funkcje. Hydrolazy biorą udział w reakcjach chemicznych z wodą, oksydoreduktazy przyspieszają procesy utleniania, liazy rozbijają wiązania chemiczne, transferazy są zaangażowane w funkcje transportowe (takie jak wysyłanie sygnałów), ligazy uczestniczą w procesach wiązania, a izomerazy umożliwiają zmiany strukturalne w niektórych cząsteczkach. Każdy enzym w organizmie odpowiada za jedno konkretne działanie – od wspomagania oddychania po umożliwianie trawienia, od krzepnięcia krwi po wsparcie funkcjonowania nerwów i replikację DNA.

„– W sprzyjających okolicznościach organizm może wytwarzać wszystkie potrzebne mu enzymy ogólnoustrojowe. Jeśli jednak zużywa swoje rezerwy, przestaje być w stanie skutecznie się leczyć czy odbudowywać – mówi dr Cutler."

Wszystkie enzymy z różnych klas można podzielić na 3 główne kategorie. Metaboliczne (tzw. ogólnoustrojowe) biorą udział w każdym aspekcie zachodzących w organizmie procesów biochemicznych. Trawienne rozkładają pokarmy, a enzymy pokarmowe można pozyskać wyłącznie ze źródeł zewnętrznych, czyli surowej żywności.

– Ogromna większość wytwarzanych przez organizm enzymów to te ogólnoustrojowe. Są one odpowiedzialne za utrzymanie tkanek krwi i narządów. Zapewniają regularne bicie serca, prawidłowe skurcze i rozluźnianie mięśni oraz zmysły, w tym wzrok i słuch, zachowanie czujności. Usuwają potencjalnie niezdrowy cholesterol LDL z krwi, produkują i równoważą hormony oraz dostarczają wspierających nastrój i pamięć neuroprzekaźników – mówi dr Cutler.

Enzymy ogólnoustrojowe wspomagają również rozwój i naprawę komórek, przekształcanie węglowodanów, białek i tłuszczów w paliwo dla nich oraz usuwanie z organizmu odpadów.

– W sprzyjających okolicznościach ciało może wytwarzać wszystkie potrzebne mu enzymy ogólnoustrojowe. Jeśli jednak organizm zużywa swoje rezerwy – przeważnie, dlatego że jest zbyt zajęty produkcją enzymów trawiennych – przestaje być w stanie skutecznie się leczyć czy odbudowywać. Wtedy pojawia się wiele problemów immunologicznych, a suplementacja odpowiednich enzymów ogólnoustrojowych może dużo zmienić – twierdzi dr Cutler.

Jedną z głównych przyczyn, dla których organizmowi trudno wytwarzać enzymy trawienne, jest fakt, że te pozyskiwane z jedzenia często są wyniszczane lub nawet eliminowane podczas gotowania, pasteryzacji i przetwarzania żywności. Innym czynnikiem, który przyczynia się do braku enzymów w pokarmach, jest szybkie zmniejszanie się ilości składników odżywczych w glebach. Wytwarzanie endogennych (produkowanych w organizmie) enzymów trawiennych staje się niezbędne do wsparcia rozkładu żywności, wchłaniania substancji pokarmowych oraz ich transportu po całym ustroju.

Niestety wraz z wiekiem, głównie z powodu stresu oraz spożywania wysokoprzetworzonych i zasadniczo niestrawnych produktów, organizm traci zdolność do wytwarzania wystarczającej ilości enzymów ogólnoustrojowych i trawiennych.

– Jeśli ciało przez długi czas nie może prawidłowo trawić pokarmu, po prostu rezygnuje z prób produkcji enzymów trawiennych. A kiedy nie trawi się żywności, jej cząsteczki przedostają się do krwiobiegu i tkanek, a układ odpornościowy ulega upośledzeniu i wówczas zaczynają się wszystkie te nadwrażliwości i reakcje pokarmowe. Zaczynasz kichać, pociągać nosem i kaszleć. Pojawiają się pokrzywka i bóle głowy. Jesteś zmęczony i nie możesz ćwiczyć. Ciągle męczą Cię ból i stany zapalne. Wypadają Ci włosy, nie jesteś w stanie zwalczać infekcji i ciągle jesteś chory – tłumaczy specjalistka.

Jej zdaniem większość specjalistów w dziedzinie medycyny alternatywnej, a nawet lekarzy, w końcu przepisuje

eprasa.pl 64535ab618

Rodzaje Twoich katalizatorów

Enzymy to wielkocząsteczkowe – w większości białkowe – związki przyspieszające specyficzne reakcje chemiczne.

Enzymy pokarmowe naturalnie występują w surowym jedzeniu. W roślinach odpowiadają za procesy dojrzewania. Po spożyciu przez człowieka uczestniczą w trawieniu przyjmowanych przez niego pokarmów.

Dobrze znane enzymy pokarmowe to papaina z papai, bromelaina z ananasa i zawarte w owocach mango amylazy. Diastazy z miodu rozkładają skrobię. Zawarte w bananach glukozydazy przetwarzają węglowodany i cukry. Lipazy z awokado rozkładają tłuszcze itd.

Wytwarzane w trzustce enzymy trawienne wspomagają trawienie 3 głównych kategorii pokarmów: białek, tłuszczów i węglowodanów. Proteazy przetwarzają białka, lipazy tłuszcze, a amylazy węglowodany.

Enzymy trawienne działają w 3 głównych obszarach organizmu: jamie ustnej, żołądku i jelicie cienkim. Amylazy w jamie ustnej rozkładają skrobię do dekstryny i maltozy. Kwas solny w żołądku rozpuszcza pokarm i przekształca pepsynogen w rozkładającą białko pepsynę. W jelicie cienkim działają enzymy trzustkowe, takie jak trypsyna i chymotrypsyna. Dalej rozkładają one białka, inne enzymy – skrobię, a lipazy – tłuszcze.

Enzymy metaboliczne oddziałują na procesy trawienne, ale są aktywne również w wielu innych obszarach organizmu, więc określa się je jako „ogólnoustrojowe". Należą do nich enzymy proteolityczne, które są najlepiej znane ze swych właściwości immunomodulacyjnych. Rozkładają białka, w tym nadmiar fibryny (włókien białkowych), we krwi i tkankach oraz wspomagają usuwanie toksyn i innych czynników infekcyjnych z organizmu. Katalizują podział komórek i pobudzają krzepnięcie krwi po urazie[1].

Enzymy proteolityczne, takie jak bromelaina, chymotrypsyna, nattokinaza, pankreatyna, papaina, rutyna, serrapeptaza i trypsyna, regulują odpowiedź zapalną organizmu, redukują obrzęk, wzmacniają ściany naczyń włosowatych oraz zmniejszają ilość zakrzepów i fibryny. Rozkładają patogeny i szczątki komórkowe, które mogą utrudniać funkcjonowanie układu odpornościowego.

Serrapeptaza redukuje objawy pacjentów z przewlekłymi chorobami układu oddechowego[2]. Nattokinaza jest bardzo skuteczna w usuwaniu i profilaktyce zakrzepów oraz pomaga ludziom cierpiącym na zaburzenia sercowo-naczyniowe[3]. Bromelaina, przeciwzapalny enzym występujący w ananasie, łagodzi ból i jest przydatny w terapii wspomagającej choroby zwyrodnieniowej stawów[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Biomolecules, 2013; 3(4): 923-42
2 Respirology, 2003; 8(3): 316-20
3 Nutr Res, 2009; 29(3): 190-6
4 Evid Based Complement Alternat Med, 2004; 1(3): 251-7

eprasa.pl 64535ab618

na tego rodzaju problemy wszelkiego typu suplementy diety. Niestety dr Cutler przyznaje też, że w przypadku zaburzeń trawienia suplementacja to raczej droga donikąd.

– Zaczynasz przyjmować witaminy i minerały i wydajesz sporo pieniędzy na nutriceutyki, a skutkuje to po prostu drogim moczem i kałem. Skoro nie możesz nawet strawić spożywanego pokarmu, jak możesz oczekiwać trawienia wszystkich tych preparatów, które przyjmujesz? Jeśli jednak po prostu zaczniesz zażywać enzymy trawienne, możesz znowu zacząć prawidłowo trawić pokarm, a układ odpornościowy ponownie się uruchamia, podobnie jak produkcja enzymów w organizmie – wyjaśnia dr Cutler.

Specjalistka opowiada o tysiącach pacjentów, którym przez lata towarzyszyła podczas enzymoterapii – np. o mężczyźnie, który zgłosił się do niej z przewlekłym zapaleniem stawu kolanowego i artretyzmem. Jako 60-latek był już po operacjach endoprotezoplastyk stawu kolanowego i obu stawów biodrowych i nie chciał poddawać się kolejnemu zabiegowi. Po ocenie jego objawów i trybu życia dr Cutler uświadomiła sobie, że pacjent nie trawi węglowodanów. Spożywał również zbyt dużo białka, nadużywał alkoholu i generalnie się przejadał. Specjalistka zapisała mu enzymy trawienne i zaleciła nieco aktywności fizycznej. Ból, stan zapalny i zachcianki pokarmowe szybko uległy redukcji. 6 lat później kolano mężczyzny wciąż jest w dobrej kondycji, podobnie jak on sam.

Odpowiedź na dolegliwości

Lecznicze działanie enzymów wykazano w przypadku szerokiego wachlarza problemów zdrowotnych, w tym niedoborów metabolicznych, zaburzeń stawów, oczu, nowotworów i chorób serca[1]. Granzym A okazał się modulatorem stanu zapalnego[2]. Enzym o nazwie PRMT1 wzmacnia funkcje odpornościowe i nasila produkcję przeciwciał[3]. L-asparaginazę od dawna stosuje się wraz z lekami do skutecznego leczenia ostrej białaczki limfoblastycznej[4].

Niedobory enzymów uznaje się za możliwą przyczynę zespołu przewlekłego zmęczenia[5]. Prowadzone jest obecnie badanie mające na celu ustalenie, czy suplementacja DAO (oksydazy diaminowej – enzymu trawiennego wytwarzanego w nerkach, grasicy i jelitach) może łagodzić objawy fibromialgii[6].

Enzymy stosuje się w terapii lizosomalnych chorób spichrzeniowych – rzadkich zaburzeń genetycznych powodujących gromadzenie toksyn w komórkach[7]. Arginazę 1 bada się jako metodę leczenia pewnych rodzajów nowotworów oraz retinopatii cukrzycowej, która powoduje tworzenie nowych naczyń krwionośnych w siatkówce oka z powodu niedoboru tlenu, co zaburza widzenie[8]. Arginazę testuje się również jako element terapii chorób sercowo-naczyniowych[9], a fosfataza alkaliczna – jak odkryto – sprzyja regeneracji przyzębia u myszy[10].

> **– Pokarmy, na które mamy apetyt, są tymi, na które jesteśmy najbardziej wrażliwi, ponieważ ich nie trawimy. Kiedy zaczynasz trawić pokarmy, na które masz ochotę, przestaniesz ją mieć – wyjaśnia dr Cutler.**

Zachcianki pokarmowe

– Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego masz ochotę na cukier, węglowodany, tłuszcz i sól czy białko – oto odpowiedź. Pokarmy, na które mamy apetyt, są tymi, na które jesteśmy najbardziej wrażliwi, ponieważ ich nie trawimy. Jeśli organizm nie rozkłada np. węglowodanów, nie są one doń wchłaniane, więc pojawia się na nie łaknienie. Kiedy zaczynasz trawić pokarmy, na które masz ochotę, przestaniesz ją mieć – mówi dr Cutler.

Błonnik

Niektórzy mają problem z surowym pokarmem, co wynika zwykle z powodu trudności z rozkładaniem celulozy – głównego elementu konstrukcyjnego ścian komórkowych roślin zielonych. U tych osób rozwija się w końcu problem z drażliwością jelita, który można łatwo rozwiązać dzięki przyjmowaniu celulazy – enzymu niewytwarzanego w ludzkim organizmie, a produkowanego głównie przez bakterie i grzyby.

Białka i tłuszcze

Ludzie, którzy nie trawią białka, mają tendencję do łaknienia białka i cukru. Często niemal natychmiast po posiłku występują u nich wzdęcia. W końcu mogą się

Idealny plan enzymoterapii

Według dr Cutler najlepiej przyjmować do każdego posiłku naprawdę dobry preparat zwierający enzymy trawienne (specjalistka oferuje swoją własną markę). Zaleca również zażywanie między posiłkami proteaz – a przynajmniej na noc, aby wspomóc odnowę organizmu. – Proteaza to odpowiedzialny za trawienie białka enzym, który na wiele sposobów przyczynia się do ogólnie dobrego stanu zdrowia. Oczyszcza krew i rozkłada cząsteczki, które mogą zaburzać funkcje odpornościowe. Łagodzi obrzęki i stany zapalne. Zapobiega również akumulacji nadmiaru fibryny, która może powodować niebezpieczne zakrzepy i zwłóknienie (odkładanie nadmiaru fibryny w tkance mięśniowej) – tłumaczy dr Cutler.

Jak zażywać?

Enzymy trawienne należy przyjmować bezpośrednio przed każdym posiłkiem, ale nie wcześniej niż 10 minut przed jego rozpoczęciem. W przypadku problemów związanych z kwasem żołądkowym takich, jak zgaga lub refluks kwasowy, zapalenie błony śluzowej bądź wrzody żołądka, należy zażywać jedną kapsułkę wraz z pierwszym kęsem pokarmu.

Bezpośrednio po szczególnie obfitym posiłku należy przyjąć kolejną dawkę. Zjedzenie zbyt dużo naraz może przytłoczyć zdolność organizmu do trawienia pokarmu. W takim przypadku powinno się zatem odpowiednio dostosować dawkowanie preparatu.

Proteaza i inne enzymy proteolityczne

W celu utrzymania dobrego ogólnego stanu zdrowia dr Cutler zaleca przyjmowanie jednej kapsułki z proteazą 2 lub 3 razy dziennie, godzinę przed posiłkiem lub 2 godziny po jego spożyciu. Jeśli ma zadziałać ogólnoustrojowo, enzym nie powinien zacząć oddziaływać na pokarm w jelitach, lecz w nienaruszonym stanie trafić z nich do krwiobiegu, gdzie może wpływać na układy krwionośny i limfatyczny. Proteazę należy popijać pokaźną ilością świeżej wody.

eprasa.pl 64535ab618

u nich rozwinąć również takie problemy, jak zapalenie błony śluzowej żołądka, zgaga czy choroba refluksowa. Są podatni na zapalenie wyrostka robaczkowego czy inne związane z nim problemy. Zmagają się także z przewlekłymi zaparciami.

W przypadku trudności z trawieniem tłuszczów występuje ochota na tłuste pokarmy i sól. Pojawiają się także wzdęcia – podobnie jak u osób mających problem z rozkładaniem białka dochodzi do nich niemal natychmiast po jedzeniu. Dodatkowo mogą wystąpić:

- trudności z redukcją masy ciała,
- częste lub przewlekłe infekcje (bakteryjne, wirusowe lub wywoływane przez drożdżaki),
- cukrzyca bądź nadmierne stężenie cukru w moczu,
- hipoglikemia,
- choroba zwyrodnieniowa stawów,
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- ostrogi kostne,
- osteoporoza,
- zaburzenia pęcherzyka żółciowego,
- niedoczynność tarczycy,

Czego szukać w preparatach zawierających enzymy trawienne?

Według dr Cutler najlepsze są preparaty wegetariańskie. Ponadto enzymy pochodzenia zwierzęcego są bardziej podatne na zniszczenie przez kwas żołądkowy. Należy się również upewnić, że kapsułki są wykonane ze składników roślinnych, a nie ze zwierzęcej żelatyny.

Wiele firm produkujących enzymy szczyci się tabletkami dojelitowymi, dzięki którym składniki te są mniej podatne na działanie kwasu żołądkowego. Dr Cutler twierdzi jednak, że tego rodzaju kapsułki są mniej skuteczne niż te bez warstwy ochronnej.

Kiedy szukasz skutecznego preparatu z enzymami trawiennymi o szerokim spektrum działania, upewnij się, że zawiera on przynajmniej 13 różnych enzymów. Nie martw się oznaczeniem ilości poszczególnych cząsteczek. Najczęściej są to jednostki enzymatyczne, czyli miary aktywności katalitycznej konkretnych enzymów (szybkości reakcji chemicznej). Są one różne dla różnych cząsteczek, np. celulazę mierzy się w jednostkach celulazy, a aktywność proteazy w jednostkach hemoglobiny na bazie tyrozyny.

– To naprawdę nie ma znaczenia. Jednostki są zazwyczaj równoważne. Niektóre firmy używają na etykietach miligramów, inne jednostek enzymatycznych. Nie powinno to niepokoić – twierdzi specjalistka, która zaleca zakup preparatów zawierających większość z poniższych enzymów, takich jak:

- **amylaza**, która przekształca węglowodany złożone w cukry proste,
- **proteaza**, która rozkłada białka,
- **glukoamylaza**, która przetwarza długołańcuchowe węglowodany i skrobię na cukry,
- **lipaza**, która rozkłada tłuszcze,
- **celulaza**, która przekształca celulozę (błonnik) w beta-glukozę,
- **alfa-galaktozydaza**, która rozkłada cukry i tłuszcze,
- **diastaza**, która rozkłada skrobię i przekształca ją w maltozę (cukier),
- **hemicelulaza**, która rozkłada hemicelulozę, rodzaj celulozy ze ścian komórkowych roślin,
- **inwertaza**, która przetwarza sacharozę na fruktozę i glukozę,
- **beta-glukanaza**, która rozkłada wiązania glikozydowe (występujące między cząsteczkami węglowodanów i innymi grupami molekuł) wspomagające tworzenie komórek grzybów, np. z rodzaju *Candidia*,
- **peptydaza**, która rozkłada białka,
- **fitaza**, która zapobiega utracie masy kostnej i łagodzi osteoporozę.

Obserwuj swoje reakcje na enzymy trawienne i ogólnoustrojowe przez miesiąc.

Diety na nietolerancje pokarmowe

Jeśli nie trawisz dobrze niektórych pokarmów, przyjmuj enzymy trawienne i spożywaj poniższe produkty przy większości posiłków, aby mieć maksymalne szanse na zdrowe życie.

Dieta na nietolerancję węglowodanów

- Dużo warzyw, gotowanych lub surowych, bez tłuszczu czy soli.
- Dużo wody mineralnej i ziołowych herbat.
- Umiarkowane ilości zdrowych tłuszczów, białek roślinnych i zwierzęcych.
- Minimalna ilość cukru, owoców, produktów nabiałowych, kukurydzy i słodkich warzyw, takich jak marchew.
- Ograniczenie spożycia słonych pokarmów (takich jak sos sojowy).
- Ograniczenie spożycia alkoholu.
- Unikanie zbóż z wyjątkiem komosy ryżowej, gryki i ryżu wodnego.
- Unikanie wszystkich sztucznych słodzików.
- Unikanie napojów z kofeiną.

Dieta na nietolerancję białka/tłuszczu

- Dużo warzyw, gotowanych lub surowych, bez tłuszczu czy soli.
- Dużo owoców oraz soków warzywnych i owocowych.
- Dużo wody mineralnej i ziołowych herbat.
- Umiarkowane ilości warzyw skrobiowych, takich jak ziemniaki, słodkie ziemniaki i dynia.
- Minimalna ilość białek, w tym roślin strączkowych i niskotłuszczowych produktów nabiałowych.
- Ograniczenie spożycia oliwek i awokado.
- Ograniczenie spożycia słonych pokarmów.
- Ograniczenie spożycia alkoholu.
- Unikanie zbóż z wyjątkiem komosy ryżowej, gryki i ryżu wodnego.
- Unikanie tłuszczów zwierzęcych i uwodornionych olejów roślinnych.
- Unikanie smażonych potraw.
- Unikanie produktów nabiałowych z pełnego mleka, serka śmietankowego, kwaśnej śmietany.
- Unikanie orzechów kokosowych i makadamia, orzechów i maseł orzechowych.
- Unikanie bekonu.
- Unikanie sztucznych słodzików i napojów z kofeiną.

eprasa.pl 64535ab618

Prawdziwe mikrocuda

Maureen miała 57 lat i prawie 32 kg nadwagi. Do dr Cutler zgłosiła się za namową psychologa, który uważał, że jej uzależnienie od pewnych pokarmów, zwłaszcza słodyczy, było w jakiś sposób związane z ukrytymi nietolerancjami pokarmowymi. Ze względu na swoją tuszę Maureen cierpiała na ciężkie dolegliwości bólowe biodra i kolana. Obawiała się, że w końcu będzie musiała poddać się zabiegowi protezoplastyki stawu kolanowego i/lub biodrowego. Kobieta bezskutecznie próbowała każdej dostępnej diety. Była ogromnie sfrustrowana i skora do wypróbowania skutecznej metody w celu zmiany swojej sytuacji.

Aby wykluczyć wszelkie ukryte problemy zdrowotne, które mogły przyczyniać się do przybierania na wadze, dr Cutler przeprowadziła badania krwi i moczu. Wykazały one zatrucie wątroby i jelit oraz brak możliwości właściwego trawienia cukrów i skrobi. Specjalistka wdrożyła protokół z detoksykującym enzymem ogólnoustrojowym w celu wsparcia wątroby i prawidłowej pracy jelit oraz enzymem trawiennym wspomagającym rozkład węglowodanów. Zaleciła pacjentce również dietę na nietolerancję węglowodanów oraz energiczny spacer 3 razy w tygodniu.

Kiedy Maureen zaczęła przyjmować enzymy wraz z odtruwającymi lekami homeopatycznymi, zaczęła też tracić na wadze. W ciągu 7 miesięcy pozbyła się całej nadwagi. Ból biodra i kolana ustąpił, podobnie jak zachcianki na cukier.

46-letnia **Sharon** miała stwardnienie rozsiane. Najcięższymi objawami, jakie odczuwała, były migreny i zmęczenie, chociaż pojawiały się również częste napady odrętwienia, zawrotów głowy, omdleń, kołatania serca i bólów dolnego odcinka kręgosłupa. Z wywiadu medycznego wynikało, że kobieta zmagała się z zaburzeniami trawienia, takimi jak okazjonalne oddawanie gazów, wzdęcia i nieregularne wypróżnienia. Trudno jej było pracować na pełen etat.

Badania wykazały nietolerancję węglowodanów oraz nadwrażliwość na konkretne produkty, takie jak: ryby, nabiał, pszenica, fasola, tłuszcze zwierzęce i roślinne, czekolada, kawa i pewne barwniki spożywcze na bazie alkoholu. Kobieta miała również zatrucie wątroby, pęcherzyka żółciowego i lekką niewydolność nerek, które przyczyniały się do bólu pleców.

Na podstawie tych odkryć dr Cutler przepisała pacjentce 5 enzymatycznych preparatów. Jeden miał poprawić pracę układu trawiennego, a inny wyleczyć jej najwyraźniej nieszczelne jelito. Trzeci protokół enzymatyczny miał odtruć wątrobę, pęcherzyk żółciowy i **nerki, a** czwarty przeciwdziałać wzdęciom. Ostatni z przyjmowanych enzym**ów** miał zwiększyć wchłanianie wapnia, magnezu i pierwiastków śladowych.

Wkrótce po wdrożeniu tej terapii Sharon zauważyła radykalne złagodzenie objawów ze strony układu trawiennego i wzdęć. Ustąpiły migreny i ból dolnego odcinka kręgosłupa. Poprawiła się jej odporność, podobnie jak ogólny stan zdrowia. Dziś kobieta może pracować w pełnym wymiarze godzin bez żadnych problemów i jeść prawie wszystko, na co ma ochotę.

- dolegliwości związane z menopauzą, zespół napięcia przedmiesiączkowego i/lub torbiele piersi,
- stany lękowe,
- niedobory witamin A, D i E.

Węglowodany

Osoby, które nie trawią węglowodanów, mają ochotę na węglowodany i cukry (chleb, ciastka itd.). W takim przypadku w końcu dochodzi do fermentacji pokarmu w jelitach, więc występują związane z tym procesem objawy. Kilka godzin po posiłku bogatym w węglowodany pojawiają się również wzdęcia.

Ludzie ci mogą mieć więcej zaburzeń związanych z drażliwością jelita, luźnymi stolcami lub zaparciami, które czasami mogą występować naprzemiennie. Mogą również cierpieć z powodu zmęczenia. Dodatkowe objawy mogą obejmować:

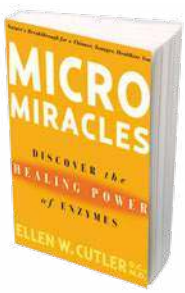
- nadmierne oddawanie gazów po spożyciu pokarmów surowych bądź zasobnych w błonnik,
- biegunkę, zwłaszcza po posiłkach zawierających laktozę,
- zaparcia, zwłaszcza po spożyciu pokarmów zawierających maltozę lub sacharozę,
- tendencję do występowania aft lub półpaśca,
- problemy skórne, takie jak trądzik, egzema i łuszczyca,
- wysoki poziom lipidów, cholesterolu całkowitego i trójglicerydów we krwi,
- zaburzenia układu oddechowego, szczególnie astmę,
- utratę przytomności lub zawroty głowy,
- zapalenie okrężnicy lub chorobę Leśniowskiego-Crohna,
- kandydozę (infekcje drożdżakowe),
- infekcje ucha,
- zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD),
- zaburzenia emocjonalne, takie jak wahania nastroju, depresja, ataki paniki, złość lub agresywne zachowanie.

Lek, ale nie panaceum

Dr Cutler jest przekonana, że choć enzymy są niezwykłe, nie stanowią rozwiązania wszystkich problemów (chociaż czasem tak się wydaje). Najskuteczniej działają w połączeniu ze zdrową dietą, odpowiednią aktywnością fizyczną, redukcją stresu, nawodnieniem i innymi prozdrowotnymi zabiegami. Czasem trzeba poczynić pewne zmiany fizyczne, pozbyć się nadwrażliwości, usunąć z organizmu problematyczne toksyny, takie jak metale ciężkie, i nie tylko. Jednakże działanie enzymów w ramach poprawy ogólnego stanu zdrowia i witalności jest zdumiewające.

– Urok enzymów polega na tym, że podczas ich zażywania naprawdę coś się czuje. Czuje się różnicę. Poprawia się stan włosów, skóry i paznokci, hormony się równoważą, traci się na wadze, wzrasta poziom energii, a zachcianki znikają. Enzymoterapia ma również działanie przeciwstarzeniowe. Możesz się starzeć, ale nie musisz się postarzeć. Powinieneś mieć tyle samo energii co wtedy, gdy byłeś młodszy. Zalecam enzymy na wydłużenie życia, przeciwdziałanie procesowi starzenia i prawidłowe trawienie – przekonuje dr Cutler.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę: DrEllenCutler.com lub przeczytaj książkę specjalistki pt. „Micro Miracles: Discover the Healing Power of Enzymes" („Mikrocuda – odkryj leczniczą moc enzymów"), wydaną przez Rodale Books, 2005.



BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci, 2021; 22(17): 9181
2. Front Immunol, 2020; 11: 931
3. Monash University, "Enzyme Behind Immune Cell Response Revealed," Oct 12, 2017, monash.edu
4. Biochemistry, 2020; 59(35): 3193-3200
5. Med Hypotheses, 2000; 54(5): 853-4
6. NIH, "Fibromyalgia Treatment with Enzyme DAO," NCT05389761, ClinicalTrials.gov
7. J Inherit Metab Dis, 2004; 27(3): 385-410
8. Medical College of Georgia at Augusta University, "Powerful Enzyme That Tamps Down Inflammation Holds Promise for Protecting the Eyes in Diabetes, Premature Birth," Oct 12, 2022, ScienceDaily.com
9. Cell Death Discov, 2022; 8(1): 413
10. J Dent Res, 2021; 100(9): 993-1001

eprasa.pl 64535ab618

Wojny białkowe

Medycyna zaczęła badać i wykorzystywać enzymy nie tylko w terapii niedoborów metabolicznych, ale także w leczeniu nowotworów oraz chorób układu krążenia

To grupa związków, bez których nie moglibyśmy żyć. Przyspieszają (katalizują) w sposób selektywny i skuteczny, podstawowe reakcje biochemiczne[1]. Biorą udział w setkach stopniowych reakcji metabolicznych, zachowując i przekształcając energię chemiczną oraz wytwarzając makrocząsteczki biologiczne z prekursorów. Enzymy są wszechobecne w ludzkim organizmie, a ich działanie zależy od genów (patrz ramka). Dlatego, w wielu chorobach spowodowanych mutacjami genowymi, aktywność enzymów może być upośledzona[2]. Ma to miejsce np. w chorobach Gauchera, Fabry'ego, Battena czy Pompego oraz w zespołach Huntera, Hurlera, Morquio typu A, Maroteaux-Lamy'ego, Sly'a, do których prowadzi brak lub niedobór konkretnych enzymów.

Ich leczenie najczęściej polega na podawaniu leków ukierunkowanych na dysfunkcyjne enzymy[3].

Jednak już pod koniec XIX w. naukowcy pomyśleli: „a gdyby tak, zamiast leków bezpośrednio podawać choremu brakujący mu enzym"? I czym prędzej przetestowali ten koncept, podając cierpiącym na niestrawność pepsynę[4].

Jednak na kolejne próby trzeba było poczekać prawie 100 lat. W 1987 r. Food and Drug Administration (FDA) zatwierdziła w Stanach Zjednoczonych użycie alteplazy – pierwszego rekombinowanego leku enzymatycznego do leczenia ostrego udaru niedokrwiennego mózgu ze względu na jego zdolność rozpuszczania skrzepów i przywracania

> Miejscowe podawanie przez cewnik preparatu kolagenazy bakteryjnej otrzymywanej z *Clostridium histolyticum* (CCH) pozwala oczyścić światło tętnicy wieńcowej z blaszek kolagenowych

ukrwienia tkanek[5]. W Polsce od wielu lat jest on jedynym dostępnym lekiem fibrynolitycznym. Stosuje się go w leczeniu niedrożności tętnic wieńcowych, masywnej zatorowości płucnej, zakrzepicy żył głębokich oraz u chorych z ostrym niedokrwieniem kończyn[6].

Rozpuścić kłopot

Zdolność do usuwania zwłóknień ma nie tylko alteplaza. Naukowcy zauważyli już jakiś czas temu, że degradację białkowych złogów w różnych typach tkanek warto pozostawić enzymom peptydazowym. Szczególnie sprawdzają się tu kolagenozy i żelatynazy, szybko więc stały się obiektem zainteresowania badaczy w kontekście leczenia różnych schorzeń.

Ta pierwsza ma specyficzną zdolność do trawienia kolagenu. I tak miejscowe podawanie przez cewnik preparatu kolagenazy bakteryjnej otrzymywanej z *Clostridium histolyticum* (CCH) pozwala oczyścić światło tętnicy wieńcowej z blaszek kolagenowych[7], a w przykurczu Dupuytrena usunąć powięź włóknistą znajdującą się pod skórą dłoni i palców[8]. CCH jest też nadzieją dla mężczyzn cierpiących z powodu choroby Peyroniego, w której przebiegu dochodzi do zaburzeń w obrębie tkanki łącznej prącia, co prowadzi do jego skrzywienia. Enzym pozyskany z bakterii trawi odpowiedzialne za to struktury włókniste[9].

Natomiast podanie go do oczu może zmniejszać lub usuwać zwłóknienia po operacji filtracji jaskry. Z kolei chondroitynaza, hialuronidaza, nattokinaza czy okryplazmina pozwalają na nieinwazyjne usunięcie ciała szklistego[10]. Zabieg ten bywa konieczny np. w leczeniu odwarstwienia siatkówki lub retinopatii cukrzycowej.

Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że – jak wykazali uczeni z Boston University i Creighton University School of Medicine – kolagenazy i metalopeptydazy macierzy są bezpieczne i skuteczne w redukcji bliznowców[11].

Nieoczekiwana zmiana ról

Jednak nie można tak powiedzieć o wszystkich enzymach. Zwłaszcza gdy na arenę wkracza rak. Wiele typów nowotworów indukuje metaboliczne przeprogramowanie komórek w celu uzyskania energii i składników odżywczych potrzebnych komórkom do proliferacji i przetrwania w nieskończoność. Swoje 3 grosze dorzucają geny kodujące konkretne białka.

Leucyna, izoleucyna oraz walina, które tworzą grupę tzw. aminokwasów rozgałęzionych, w ludzkim organizmie mogą być poddane działaniu enzymu – transferazy aminokwasów rozgałęzionych (ang. branched-chain amino acid transferase, BCAT). Dzięki temu możliwe jest ich późniejsze wykorzystanie w komórkowym cyklu oddechowym.

Jednak – jak odkryli naukowcy z Szanghaju – chorym na raka transferaza aminokwasów rozgałęzionych nie tylko może szkodzić, ale wręcz jest dla nich śmiertelnie niebezpieczna.

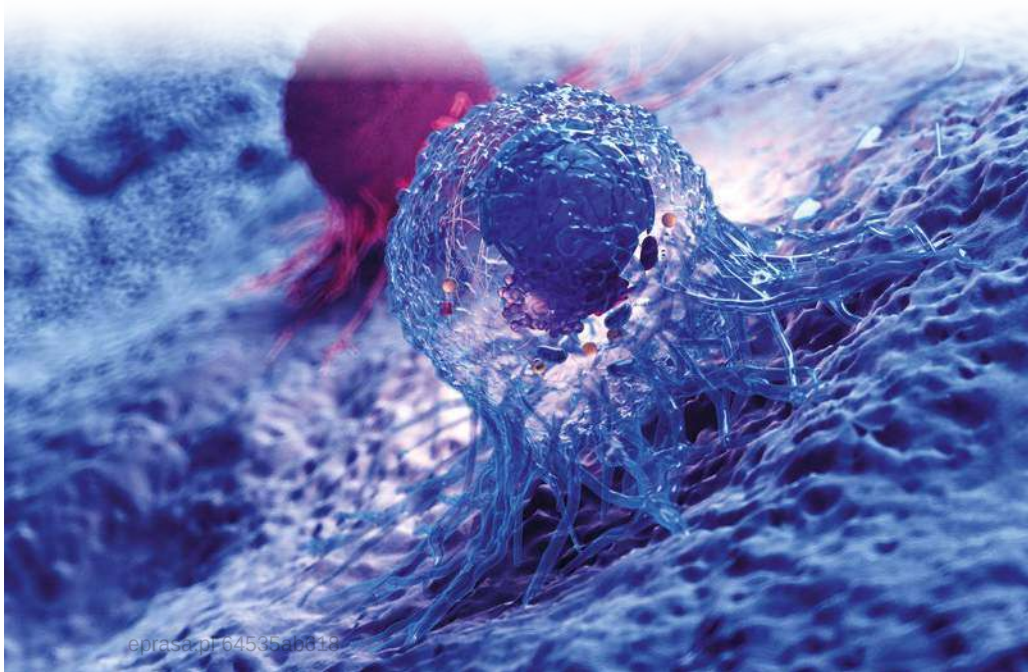
Już w 2017 r. Niemcy stwierdzili jej podejrzanie wysokie poziomy w komórkach macierzystych ostrej białaczki szpikowej (AML), które są oporne na terapię. Zdaniem badaczy to właśnie BCAT1 odgrywa w tym kluczową rolę, a jego nadprodukcja zwiększa agresywność przerzutowych guzów mózgu i piersi[12].

Z kolei w przypadku raka wątrobowokomórkowego BCAT1 promuje proliferację komórek i zmniejsza ich wrażliwość na cisplatynę – jeden z najskuteczniejszych leków chemioterapeutycznych szeroko stosowany w leczeniu nowotworów. Co ciekawe, uzyskuje to poprzez indukowanie autofagii w komórkach guza[13].

Tak oto mechanizm mający służyć ochronie organizmu zostaje obrócony przeciwko niemu.

Inhibitor kontra katalizator

Nasz organizm działa na zasadzie zestawiania ze sobą przeciwieństw – zginacz ma swój prostownik, zwiększenie poziomu jednego hormonu, aktywuje jego antagonistę (np. wzrost glukagonu



eprasa.pl 64535ab618

Jeden gen, jeden enzym

Sir Archibald Garrod, angielski lekarz żyjący na przełomie XX w., zauważył, że niekiedy całe rodziny chorują na te same choroby metaboliczne. Skupił się na pacjentach cierpiących na alkaptonurię. W jej przebiegu mocz chorego staje się czarny, ponieważ jego organizm nie rozkłada kwasu homogentyzynowego.

Dzięki przypatrywaniu się drzewom genealogicznym osób z tą chorobą Garrod zdał sobie sprawę, że alkaptonuria powielała recesywny wzór dziedziczenia. Doszedł do wniosku, że skoro organizmy cierpiących na nią osób z jakieś przyczyny nie mogą rozkładać kwasu homogentyzynowego, to ten metaboliczny defekt może być powodowany przez recesywną formę jednego z czynników dziedzicznych (np. recesywny allel genu).

Przyjął, że jest to „wrodzony błąd metabolizmu" i znalazł inne choroby, które powielały podobny wzór. Choć pomysły brytyjskiego medyka właściwie przeszły niezauważone przez jego współczesnych, to jednak dziś uznawany jest za ojca genetyki chemicznej, który jako pierwszy połączył geny z enzymami przeprowadzającymi reakcje metaboliczne.

Dopiero gdy w latach 40. XX w. George Beadle i Edward Tatum podjęli tematykę dziedziczenia, praca Garroda została ponownie odkryta i doceniona.

Beadle i Tatum hodowali w laboratorium pleśń z chleba (*Neurospora crassa*). Jej komórki mogły rozwijać się na pożywce minimalnej – z cukrem, solami i jedną witaminą (biotyną) – ponieważ organizm ten potrafi z nich wytworzyć wszystkie inne aminokwasy i witaminy, które były mu potrzebne.

Uczeni postanowili sprawdzić swoje śmiałe założenie, czy jeśli geny byłyby połączone z enzymami biochemicznymi, byłoby możliwe zaindukowanie mutacji, czyli zmian w genach, które psułyby konkretne enzymy (i w związku z tym poszczególne ścieżki) potrzebne do wzrostu na pożywce minimalnej. Aby wymusić powstanie mutacji genetycznych, badacze eksponowali spory pleśni na promieniowanie rentgenowskie, UV lub neutronowe. Po kilku etapach doborów genetycznych brali kolonie organizmów potomne ze spor podlegających napromieniowaniu i osadzali na pożywce minimalnej. Dość szybko okazało się, że kilka z tych kolonii nie mogło rosnąć na pożywce minimalnej. Teraz przed badaczami stanęło wyzwanie: jak określić, która ścieżka metaboliczna uległa uszkodzeniu?

By się tego dowiedzieć, Beadle i Tatum wykonali sprytny, 2-etapowy eksperyment. Po pierwsze, przygotowali dla zmutowanej pleśni 2 pożywki minimalne. Pierwszą uzupełnili pełnym zestawem aminokwasów, a drugą pełnym zestawem witamin. Jeśli kolonia rosła na pożywce minimalnej z aminokwasami (ale nie na tej z witaminami), oznaczało to, że mutacja uszkodziła jej zdolność do wytworzenia jednego lub więcej aminokwasów. I odwrotnie.

Następnie w drugiej serii testów mężczyźni doprecyzowali, które ścieżki zostały wyłączone – np. jeśli pleśń rosła na pożywce minimalnej zawierającej wszystkie aminokwasy, mogli oni następnie testować jej rozwój w 20 różnych fiolkach, z których każda zawierała pożywkę minimalną wzbogaconą o jeden z 20 aminokwasów. Gdy zmutowana pleśń rosła w jednej z nich, Beadle i Tatum wiedzieli, że to właśnie tego aminokwasu, który był dodany do pożywki, jej brakuje. W ten sposób uczeni byli w stanie określić poszczególne ścieżki biosyntezy aminokwasów i witamin. Ich praca zrewolucjonizowała badania genetyczne i pokazała, że pojedyncze geny były w istocie połączone z konkretnymi enzymami.

Dziś już wiemy, że hipoteza zgłoszona przez Beadle'a i Tatuma głosząca: „jeden gen, jeden enzym" jest bliska prawdzie. Gen zwykle określa białko w relacji jeden do jednego. W komórce jest wiele innych białek niebędących enzymami i te białka są także kodowane przez geny. Niektóre geny kodują podjednostki białka, a nie całe białko, a inne kodują funkcjonalne cząsteczki RNA!

uruchamia wydzielanie insuliny) i nie inaczej rzecz ma się w przypadku enzymów – one mają swoje inhibitory. Są to substancje chemiczne, które powodują zwolnienie lub zatrzymanie reakcji chemicznej, mogą też obniżać aktywność katalizatorów. Regulują aktywność wielu szlaków metabolicznych w komórce, dzięki czemu utrzymują wewnętrzną równowagę, zwaną homeostazą.

Polimeraza poli(ADP-rybozy) – PARP to rodzina enzymów zdolnych do dołączania rozgałęzionych łańcuchów ADP-rybozy do białek. Istnieje 16 genów kodujących te strukturalnie spokrewnione białka[14]. Enzymy te przenoszą dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD+) na reszty glutaminianu i lizyny w białkach akceptorowych, modyfikując ich właściwości funkcjonalne[15].

Już przed ponad 30 laty wykazano, że pęknięcia w nici DNA aktywują PARP[16]. Naukowcy stwierdzili, że PARP odgrywają nie tylko istotną rolę w naprawie DNA, ale również utrzymaniu stabilności genomu oraz apoptozie (czyli zaprogramowanej śmierci komórki)[17]. PAPR1 jest szybko rekrutowana do różnych uszkodzeń w DNA. Jeśli jest ono poważnie uszkodzone, w trakcie syntezy poli(ADP-rybozy) komórka zużywa znaczące ilości NAD+, co może prowadzić do indukcji różnych odmian śmierci komórkowej. Z takim zjawiskiem mamy do czynienia np. w przypadku incydentów niedokrwiennych[18].

Niestety, w przebiegu wielu nowotworów dochodzi do nadekspresji PARP na poziomie mRNA, białka i regulacji aktywności enzymu w guzach[19]. Największe różnice zaobserwowano w rakach piersi, jajnika, trzonu macicy, płuc, skóry, chłoniakach nieziarniczych, białaczkach oraz raku wątrobowokomórkowym. Naukowcy porównali zdrowe tkanki z nacieczonymi nowotworem. Okazało się, że poziom mRNA genu PARP1 jest wyższy w tkankach zmienionych nowotworowo niż w prawidłowych[20].

To spostrzeżenie legło u podstawy nowej strategii terapeutycznej. Uczeni doszli do wniosku, że hamowanie aktywności tego enzymu zmusi chore komórki do uruchomienia apoptozy. Kolejne badania dowiodły, że wykorzystanie inhibitorów PARP może nasilać działanie leków cytotok-

epressa.pl 64535ab619

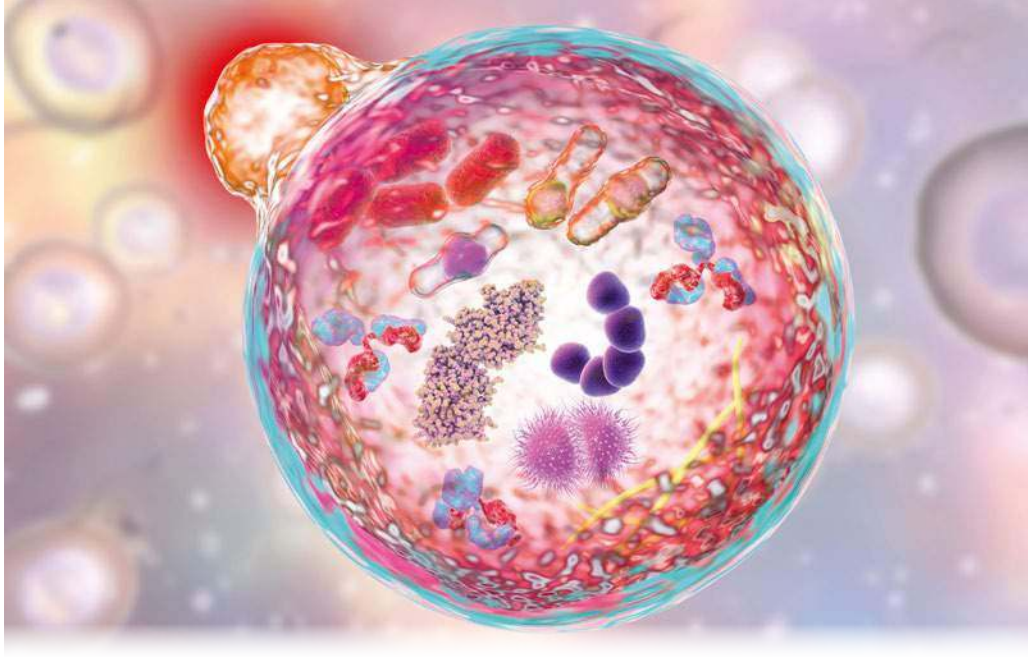
sycznych i uwrażliwiać nowotwór na działanie radioterapii[21], co więcej pozwala na ograniczenia uszkodzeń wynikających z niedokrwienia.

Zdaniem międzynarodowego zespołu naukowców pomocny może tu też być enzym deubikwitynujący USP15, który – jak udowodnili – jest w stanie modyfikować odpowiedź komórek rakowych na inhibitory PARP.

Jak tłumaczą autorzy publikacji, inhibitory PARP selektywnie zabijają raki piersi i jajnika z defektami rekombinacji homologicznej spowodowanymi mutacjami BRCA1/2. Istnieją również dowody kliniczne na ich użyteczność w nowotworach tych narządów u osób bez mutacji BRCA, choć mechanizmy leżące u podstaw tej zależności nie są jasne.

Jednocześnie wskazują, że „istnieje ciągłe zapotrzebowanie na poszukiwanie biomarkerów, które mogą skutecznie identyfikować guzy, które z największym prawdopodobieństwem zareagują na leczenie inhibitorami PARP".

Uczeni z Chin i USA dokonali dwóch interesujących obserwacji. Po pierwsze, atlas genomu raka wskazuje, że delecje (mutacje polegające na utracie fragmentu DNA) w genie kodującym enzym USP15 występują w 16% przypadków raków piersi i 5% przypadków nowotworów trzustki. Po drugie, zwiększają one wrażliwość komórek rakowych na działanie inhibitorów PARP. Oznacza to, że USP15 może być stosowany jako biomarker w leczeniu z ich udziałem raków piersi, trzustki i jajnika[22].



Enzymy kontra aminokwasy

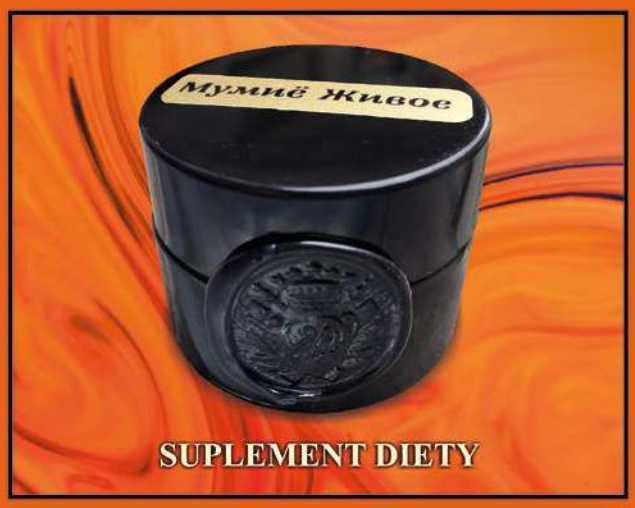
Komórki rakowe próbują wykorzystywać różne źródła paliwa, aby utrzymać szybką i nieprawidłową proliferację[23]. Dlatego też niekiedy mikrośrodowisko guza charakteryzuje się podwyższonym metabolizmem aminokwasów. Jednak niektóre komórki nowotworowe tracą zdolność syntezy określonych aminokwasów, takich jak asparagina, arginina

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

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

gsm



Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

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

eprasa.pl 64535abc18

Leki wprost z natury

Walka ludzkości z rakiem przypomina nieco wojnę pozycyjną dwóch armii o dość wyrównanych siłach. Choć my nadrabiamy diagnostyką, farmaceutykami i technologią, to jednak rak góruje nad nami rozwiązaniami strategicznymi, doskonałą orientacją w terenie, wyspecjalizowaniem wojsk oraz zróżnicowaniem metod działania.

Obecne metody leczenia są tak inwazyjne, że mogą narazić pacjentów na duże obciążenie i dodatkowo zaszkodzić ich zdrowiu. Dlatego onkologia wciąż poszukuje nowych metod terapii. Od pewnego czasu zainteresowania naukowo-badawcze skupiają się na związkach pochodzenia naturalnego, ponieważ uważa się, że mają one mniej toksyczne skutki uboczne w porównaniu np. z chemioterapią. Związki, które są niezbędne do przeżycia roślin i „utrzymania" organizmu, są analizowane pod kątem ich zdolności do hamowania wzrostu i inicjowania apoptozy komórek nowotworowych. Wiele gatunków roślin jest już wykorzystywanych do leczenia lub zapobiegania rozwojowi raka.

Polifenole Należą do nich flawonoidy, garbniki, kurkumina, resweratrol oraz gallakatechiny. Wszystkie są uważane za związki przeciwnowotworowe[1]. Resweratrol znajdziesz w orzeszkach ziemnych, winogronach i czerwonym winie. Gallakatechiny są obecne w zielonej herbacie. Dowiedziono, że włączenie polifenoli do diety może poprawić stan zdrowia i zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.

Polifenole mają właściwości indukujące apoptozę, wykazujące właściwości przeciwnowotworowe, które można wykorzystać. Inną właściwością polifenoli roślinnych jest ich zdolność do zakłócania białek obecnych w komórkach nowotworowych i promowania ich wzrostu[2].

Brassinosteroidy to roślinne związki, które odgrywają rolę m.in. w sygnalizacji hormonalnej regulującej wzrost i różnicowanie komórek. Eksperymenty dowiodły, że wykazują one działanie przeciwnowotworowe na różne linie komórek nowotworowych i okazały się skuteczne w stężeniach mikromolarnych. Ponadto mogą indukować apoptozę. Brassinosteroidy stosowano w badaniach do leczenia linii komórkowych białaczki limfoblastycznej T, szpiczaka mnogiego RPMI 8226, raka szyjki macicy HeLa, raka płuc A-549 i kostniakomięsaka HOS[3]. Uwzględniono również linie komórkowe raka sutka i prostaty[3].

Mumio to tradycyjny lek znany i stosowany od setek lat. Polscy uczeni przeanalizowali jego wpływ *in vitro* na komórki raka pęcherza moczowego (T24 i 5637) w porównaniu z prawidłowymi komórkami uroepitelialnymi (SV-HUC1). Okazało się, że mumio wpływało na żywotność obu typów komórek w sposób zależny od czasu i stężenia. Badacze zaobserwowali selektywność preparatu wobec komórek nowotworowych. Analiza cyklu komórkowego i apoptozy wykazała, że mumio hamuje cykl komórkowy, indukując apoptozę. Wyniki uzyskane przez naukowców wykazały, że mumio było znacznie bardziej cytotoksyczne dla komórek raka pęcherza moczowego niż dla zwykłych[4].

BIBLIOGRAFIA

1. FEBS Lett. 2006 Jan 23;580(2):533-8
2. Food Chem Toxicol. 2013 Nov;61:60-8
3. Food Chem Toxicol. 2012 Nov;50(11): 4068-76; Chem Biol Interact. 2010 Dec 5;188(3): 487-96
4. Sci Rep. 2021 Nov 19;11(1):22614

i metionina (czyli stają się auksotroficzne)[24]. To zaś pozwala medykom na zastosowanie kolejnej strategii antyrakowej. Polega ona na pozbawieniu guza – za pomocą enzymów – tych aminokwasów, których sam nie umie zsyntetyzować, co skutkuje zahamowaniem i upośledzeniem jego wzrostu. Podczas gdy normalne komórki są utrzymywane w dobrym stanie ze względu na swoją zdolność do syntezy tych specyficznych aminokwasów poprzez syntezę endogenną. Zabieg ten fachowo określany deprywacją aminokwasów[25] może być doskonałym podejściem terapeutycznym w leczeniu raka złośliwego.

L-asparaginaza była pierwszym enzymem rozkładającym aminokwasy, zatwierdzonym przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) w leczeniu ostrej białaczki limfoblastycznej[26]. Dziś metaboliczna terapia raka obejmuje wiele innych: glutaminaza, metionaza, oksydaza lizynowa, liaza amoniakalna fenyloalaniny, do leczenia nowotworów złośliwych, deiminaza argininowa i rekombinowana ludzka arginaza zostały opracowane w badaniach klinicznych jako potencjalne środki terapeutyczne przeciwnowotworowe do leczenia nowotworów auksotroficznych argininy.

Niestety ta metoda leczenia niesie pewne problemy. Otóż coraz więcej prac naukowych ujawnia, że autofagię można wywołać w odpowiedzi na stres metaboliczny spowodowany pozbawieniem aminokwasów. Jedną z największych przeszkód napotykanych przez medycynę jest rozwój oporności guza na leki. Wiele wskazuje na to, że jest ona powiązana właśnie z autofagią – procesem katabolicznym odpowiedzialnym za degradację dysfunkcyjnych białek i organelli.

Nic więc dziwnego, że manipulacja autofagią w połączeniu z enzymami rozkładającymi aminokwasy jest aktywnie badana jako potencjalne podejście terapeutyczne w testach przedklinicznych. Onkolodzy są zgodni: rzucenie światła na sposób, w jaki autofagia napędza metabolizm guza podczas deprywacji aminokwasów, umożliwi

eprasa.pl 64535ab618

więcej potencjalnych kombinowanych strategii terapeutycznych[27].

Sprzątanie po rozpadzie

Zespół rozpadu guza (TLS) to stan, w którym na skutek gwałtownego rozpadu komórek nowotworowych i uwolnienia dużych ilości składników wewnątrzkomórkowych do przestrzeni pozakomórkowej dochodzi do zaburzeń biochemicznych we krwi chorego. Konsekwencją tego może być hiperurykemia, czyli nadmiar kwasu moczowego. Enzym oksydaza moczanowa, który katalizuje utlenianie kwasu moczowego do 5-hydroksyizouranu, oraz jego rekombinowana wersja, rasburykaza, są stosowane w leczeniu TLS[28].

> Enzym, PEG-KINaza, nie zabija bezpośrednio komórek nowotworowych, ale powoduję degradację kinureniny oraz stymuluje układ immunologiczny do samodzielnego usuwania niechcianych komórek

Wzmocnić odporność, by oddała cios

Naukowcy z University of Texas w Austin opracowali nowe podejście do leczenia raka za pomocą terapii enzymatycznej. Wyszli z założenia, że zdrowy, w pełni funkcjonujący układ immunologiczny może samodzielnie zwalczać rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych i eliminować nowotwory. Jednak guzy ewoluowały na wiele sposobów i nauczyły się tłumić układ odpornościowy, prowadząc do wzrostu i przerzutów komórek nowotworowych. Jedną z takich strategii, jest wydzielanie kinureniny, która blokuje działanie komórek odpornościowych i utrudnia im nadzór.

Enzym, PEG-KINaza, nie zabija bezpośrednio komórek nowotworowych, ale powoduję degradację kinureniny oraz stymuluje układ immunologiczny do samodzielnego usuwania niechcianych komórek[29].

Teraz badacze chcą rozpocząć badania kliniczne, aby sprawdzić bezpieczeństwo i skuteczność enzymu.

Terapia z potencjałem

Enzymy rozpuszczają zwłóknienia i złogi, pozbawiają guzy aminokwasów, usuwają toksyczne metabolity powstałe w wyniku ich rozpadu, degradują szkodliwe aminokwasy (jak w przypadku kinureniny), zmuszają komórki do apoptozy, uwrażliwiają komórki rakowe na cytostatyki – to potężne leki, które, działając na wielu płaszczyznach, otwierają przed nami całkowicie nowe możliwości terapeutyczne, pod warunkiem, że nauczymy się, jak je kontrolować, tak by zachować skuteczność i bezpieczeństwo leczenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Org Biomol Chem. 2021 Jan 6;19(1): 37-45
2. Scientifica (Cairo). 2016; 2016: 9828672
3. Curr Opin Struct Biol. 2007 Dec; 17(6): 674-9
4. Dig Dis. 2018; 36(2): 98-105
5. Am J Cardiol. 1990 Feb; 15;65(7): 401-7; J Am Coll Cardiol. 1987 Nov;10(5 Suppl B): 11B-5B
6. Acta Angiol, 2022, Vol. 28, No. 1
7. Circulation. 2003 Sep 9; 108(10):1259-62
8. J Hand Surg Am. 2000 Jul; 25(4):629-36; Rheumatol Ther. 2016 Jun; 3(1):43-51
9. Ther Adv Urol. 2019 Feb 11; 11:1756287218823671
10. Dev Ophthalmol. 2016; 55:357-64
11. Plast Reconstr Surg Glob Open. 2015 Jul 8; 3(6):e425; Dermatol Surg . 2014 May; 40(5):519-24
12. Nature . 2017 Nov 16; 551(7680): 384-8
13. Cell Death Dis. 2021 Feb; 12(2): 169
14. Front Biosci 2008; 13: 3046-82; Mol Cell 2008; 32: 57-69
15. J. Natl. Cancer Inst. 2000, 92, 564; Clin. Adv. Hematol. Oncol. 2010, 8, 629
16. Nature 1979;282: 740-1
17. J Biol Chem 1980; 255: 10493-501
18. Current Opinion in Oncology 2010, 22: 567-72
19. Tumori 2010, 96, 875
20. Genes Cancer 2010,1, 812
21. J. Hematol. Oncol. 2010, 27, 42
22. Nat Commun 10, 1224 (2019). https://doi.org/10.1038/s41467-019-09232-8
23. Cell. 2017 Feb 9;168(4): 657-69
24. Canc. Res. 67, 309-17. doi:10.1158/0008-5472.can-06-1945; Expet Opin. Biol. Ther. 10, 833-9; Nature. 2019 Aug; 572(7769): 397-401
25. J Hematol Oncol. 2017 Jul; 27;10(1): 144; Appl Microbiol Biotechnol. 2020 Apr; 104(7):2857-69
26. Leukemia. 2013 Mar; 27(3):553-9
27. Front Pharmacol. 2020; 11: 582587
28. Int J Med Sci. 2007 Mar 2; 4(2):83-93
29. Nat Biotechnol 2018 Jul, 36, 758-64

eprasa.pl 64535ab618

Komfortowa depilacja

Sezon na sukienki i sandałki wreszcie się rozpoczął. Najwyższy czas zadbać o nogi!

Czy zdarza Ci się, że po usunięciu włosów na łydkach Twoja skóra jest zaczerwieniona i piecze albo swędzi? Takie podrażnienia są najczęściej spowodowane goleniem na sucho, zbyt mocnym przyciskaniem maszynki lub stępionym ostrzem.

Zaczerwieniona i tkliwa skóra nie tylko nie wygląda ładnie, ale też powoduje duży dyskomfort. Na szczęście można szybko i naturalnie pozbyć się świądu.

Zimny okład

Na mocno swędzące miejsca przyłóż garść pokruszonego lodu owiniętego folią i płócienną ściereczką. Chłód znieczuli ciało, a także zmniejszy obrzęk.

Pasta z płatków owsianych

Połącz ze sobą równe części zmielonych płatków owsianych i jogurtu naturalnego (po 2 łyżki na każdą nogę). Możesz dodać też łyżeczkę miodu. Dokładnie wymieszaj i nałóż mieszankę na podrażnioną skórę. Zostaw pastę na 30 min, a następnie zmyj ciepłą wodą. Stosuj 2 razy na dziennie przez 3 dni.

eprasa.pl 64535ab618

Herbaciany okład

Zaparz 2 filiżanki czarnej herbaty. Jedną wypij, drugą pozostaw do ostygnięcia. Następnie nawilż gazę lub płócienną szmatkę i przyłóż do podrażnionej skóry. Pozostaw na 2-3 min. Powtarzaj ten zabieg kilka razy dziennie. Kwas taninowy zawarty w naparze nie tylko zmniejsza zaczerwienienie, ale też zapobiega fotostarzeniu, ma właściwości antyoksydacyjne oraz przeciwdziała kolagenazie i antyelastazie[2].

Ocet jabłkowy

Zamocz wacik kosmetyczny w occie jabłkowym i przemyj zaczerwienioną skórę. Nie osuszaj wilgotnego śladu – zostaw go do wyschnięcia, a następnie zmyj letnią wodą. Przemywaj łydki 2-3 razy dziennie, aż podrażnienie ustąpi. Ocet działa ściągająco i antyseptycznie[4]. Jeśli masz skórę skłonną do podrażnień, przed nałożeniem rozcieńcz 2 łyżki octu 2 łyżkami wody.

Minimalizuj liczbę powtórnych pociągnięć

Eksperci Gillette obliczyli, że średnia liczba ruchów przy goleniu to 170, z których prawie 120 to powtórki. Uważaj, wykonując koleje pociągnięcia w tym samym miejscu; zwłaszcza gdy skóry nie chroni już powłoczka preparatu do golenia. Prowadź maszynkę zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa i pilnuj, by nie przyciskać jej zbyt mocno.

Nałóż chłodzący żel

Badacze z Indii dowiedli, że niektóre enzymy zawarte w aloesie zmniejszają stan zapalny po nałożeniu na skórę. Chcąc zredukować podrażnienia po goleniu, możesz bezpośrednio z liścia wycisnąć żel na problematyczny obszar (dobrze jest go wcześniej włożyć na kilka minut do lodówki)[1]. Jeżeli nie masz w domu tej roślinki, użyj dostępnego w handlu żelu aloesowego do skóry.

Kurkumowa pasta

2 dni po depilacji wymieszaj sproszkowaną kurkumę z kilkoma łyżkami jogurtu lub wody i nakładaj na łydki. Po 10-15 min opłucz nogi. Zabieg powtarzaj codziennie przez 30-45 dni. Taka maska osłabia wyrastające włosy u nasady[3].

Nawilżaj, a potem natłuszczaj

Jak w każdym przypadku lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. Dlatego nim przystąpisz do golenia, nawilż włoski na nogach. Nie wystarczy zmoczyć ich wodą, trzeba też nanieść na nie warstwę kremu lub pianki do golenia, które ułatwią maszynce poślizg. Natomiast gdy już skończysz depilację, na gładką i osuszoną skórę nałóż łyżeczkę oleju kokosowego.

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Dermatol. 2008; 53(4): 163-6
2. Free Radic Biol Med. 2020 Nov; 20;160: 342-355
3. Food Research Journal. 2018; 25(1):275-81
4. Sci Rep. 2018; 8: 1732, doi: 10.1038/s41598-017-18618-x

Słone terapie

Naturalnie występujące sole mogą być pomocne w wielu dolegliwościach, a korzystać z ich leczniczego działania można nie tylko w sanatoriach, ale i we własnej wannie

Solankowe kąpiele i inhalacje przynoszą ulgę w chorobach dróg oddechowych, schorzeniach skóry, alergiach, urazach i dolegliwościach artretycznych, a także wpływają kojąco na układ nerwowy i zdrowie psychiczne.

Terminem solanki określa się wody podziemne o wysokim stopniu zmineralizowania, zawierające składniki mineralne w ilości co najmniej 35 g/dm^3. Ponieważ ich głównym składnikiem jest sól, to występują w nich przede wszystkim jony chlorkowe i sodowe, ale także wapń oraz wiele innych pierwiastków, takich jak jod, magnez, potas, brom, selen, lit, miedź. Wody o niższym stopniu zmineralizowania używane są zwykle do picia i inhalacji, natomiast te najsilniej zmineralizowane służą do kąpieli oraz do produkcji soli leczniczej i kosmetyków.

Poprzez odparowanie (warzenie) solanek otrzymuje się sole kąpielowe w postaci stałej. W trakcie tego procesu ulegają one oczyszczeniu, co niestety pozbawia je części wartościowych składników. Czasem można jednak znaleźć w sprzedaży sole nieoczyszczane, zwane szlamem, których skład jest bogatszy, choć prezentują się mniej atrakcyjnie.

Istotne stopnie

Stężenie soli w kąpieli solankowej powinno wynosić 1,5-4% (co oznacza 15-40 g chlorku sodu na 1 l wody). Nie powinno ono jednak przekraczać 6%. Zalecana temperatura kąpieli to 37-39°C, a czas trwania powinien wynosić 15-20 min, maksymalnie do 30 min. Intensywność działania kąpieli zależy od składu solanki, temperatury oraz ilości i systematyczności zabiegów. Cieplejsza woda czyni zabieg bardziej skutecznym, ale jednocześnie stanowi większe obciążenie dla organizmu, szczególnie dla układu krążenia.

eprasa.pl 64535ab618

Podwyższona temperatura kąpieli powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i porów skóry, dzięki czemu substancje zawarte w wodzie są lepiej wchłaniane. Rozszerzenie naczyń włosowatych sprzyja przekrwieniu tkanek i narządów wewnętrznych, co pomaga w leczeniu ognisk zapalnych i poprawia odżywienie tkanek. Temperatura wody przyspiesza także metabolizm i wydalanie toksyn z organizmu przez skórę.

Prozdrowotne zanurzenie

Kąpiele solankowe podnoszą odporność, pomagają znormalizować ciśnienie krwi, rozluźnić mięśnie i zrelaksować organizm. Wywołują pobudzenie procesów biochemicznych organizmu trwające dłużej niż po zwykłych kąpielach wodnych, a także mają silniejsze działanie rozgrzewające. Kąpiel solankowa połączona jest również z inhalacją składników solanki.

Zanurzenie ciała w roztworze soli o stężeniu co najmniej 1% (a dla skuteczniejszego działania – ok. 2%) uruchamia procesy osmotyczne, uwalniające nadmiar płynu zgromadzonego w tkankach podskórnych i zapobiegające jego stagnacji. Stymuluje to układ limfatyczny, pomaga zmniejszać obrzęki, a także redukować cellulit. Słona woda reguluje odczyn skóry i zwiększa jej odporność.

Kąpiele solankowe oddziałują na zakończenia nerwowe w skórze i zmniejszają jej przewodnictwo, przez co działają przeciwbólowo (zmniejszając pobudliwości nerwów czuciowych i ruchowych), a także mają ogólne działanie uspokajające.

Błogosławieństwo dla stawów

Kąpiele solankowe rzadko stosuje się jako jedyną terapię, ale często włącza się je do szerszego programu leczenia jako jedną z metod dodatkowych.

Badania koncentrujące się na ich skuteczności w różnych schorzeniach wciąż nie są zbyt liczne i prowadzone są zwykle z udziałem małej liczby uczestników, często bez grupy kontrolnej, ale na ogół sugerują pozytywny wpływ kąpieli solankowych, przede wszystkim w chorobach zapalnych układu ruchu, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa oraz łuszczycowe zapalenie stawów. Znaczne zmniejszenie napięcia mięśni i intensywności bólu stwierdzono u pacjentów cierpiących na przewlekły ból krzyża[1]. 10-dniowy cykl takich kąpieli przyniósł także zmniejszenie bólu, usprawnienie funkcjonalności ruchowej i ogólną poprawę samopoczucia u pacjentów z ciężkim zwyrodnieniowym zapaleniem stawów kolanowych[2].

Redukcja bólu

Mechanizm przeciwbólowego działania kąpieli nie został jeszcze w pełni wyjaśniony. Przypuszcza się, że zanurzenie w wodzie powoduje wzrost poziomu beta-endorfin w osoczu krwi, a także obniża napięcie mięśni zarówno w wyniku oddziaływania temperatury, jak i ciśnienia hydrostatycznego. Bodźce ter-

Jak to działa?

Tężnia to konstrukcja drewniana, wypełniona gałęziami tarniny (rzadziej brzozy), służąca do zagęszczania („stężania") solanki poprzez częściowe odparowywanie z niej wody. Początkowo tężnie używane były w procesie warzenia soli, dopiero później zaczęto wykorzystywać je także w celach zdrowotnych.

Solanka pompowana jest na szczyt tężni (czasem na wysokość kilkunastu metrów), gdzie płynie korytem wzdłuż górnego pomostu, po czym spływa bocznymi otworami na faszynę wypełniającą konstrukcję. Krople solanki rozpryskują się na gałązkach, tworząc aerozol, a dodatkowo rozbijane są także przez urządzenia mechaniczne. W rezultacie w pobliżu tężni powstaje szczególny mikroklimat, a praktycznie tworzy się naturalne inhalatorium, gdzie wdychać można powietrze o podwyższonej wilgotności i wysokim stężeniu aerozolu solankowego[1]. Przy tężniach ciechocińskich, dzięki zawartości jodu w tamtejszych solankach, powstają warunki porównywalne z nadmorskim uzdrowiskiem.

Zazwyczaj optymalny czas trwania seansu w tężni to 30-45 min. Korzystanie z niej zalecane jest szczególnie osobom z przewlekłym zapaleniem zatok i nawracającymi stanami zapalnymi dróg oddechowych, z astmą i alergiami, z niedoczynnością tarczycy, z nadciśnieniem tętniczym, a także osobom pracującym lub mieszkającym w zanieczyszczonym otoczeniu oraz cierpiącym na nerwice. Spacer przy tężni to doskonały sposób odprężenia się i regeneracji sił.

Przeciwwskazaniami do korzystania z tężni są m.in. nadczynność tarczycy, choroby nowotworowe, przebyta gruźlica płuc, przebyty niedawno zawał serca, ostre stany chorobowe z podwyższoną temperaturą, niewydolność naczyń wieńcowych, szczególnie przy niskim ciśnieniu krwi, nadwrażliwość na jod, brom lub inne jony zawarte w solance.

W ostatnim czasie tężnie zyskują wielką popularność – coraz więcej takich obiektów powstaje w parkach miejskich i na osiedlach, choć na ogół są to konstrukcje znacznie mniejsze niż te w Ciechocinku, Konstancinie, Wieliczce, Gołdapi czy Inowrocławiu. Wyspecjalizowane firmy oferują nawet możliwość wybudowania niewielkiej tężni w przydomowym ogrodzie. Można też zakupić gotowe tężnie do zamontowania w ogrodzie, saunie lub w pokoju.

BIBLIOGRAFIA
1. Atmosphere 2022, 13(10), 1576

eprasa.pl 64535ab618

miczne wywołują efekt przeciwbólowy poprzez oddziaływanie na zakończenia nerwowe i podwyższanie progu bólu. Nie bez znaczenia jest także uzyskiwane dzięki takim zabiegom odprężenie psychiczne, zmniejszenie lęku oraz złagodzenie objawów depresyjnych.

Badania wykazały także, iż terapie typu spa, polegające na zanurzeniu w wodach mineralnych i termalnych lub na zastosowaniu leczniczego błota, obniżają poziom ważnych czynników prozapalnych, takich jak prostaglandyna E2, leukotrien B4, interleukina IL-1β oraz czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-α), a podnoszą poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF-1), stymulującego metabolizm tkanki chrzęstnej, oraz transformującego czynnika wzrostu beta (TGF-β)[3].

Terapia spa przyniesie ulgę także w fibromialgii, zmniejszając ból, poprawiając funkcjonalność ruchową i podwyższając ogólną jakość życia[4].

Istnieją jednak pewne przeciwwskazania do stosowania kąpieli solankowych, a są nimi choroby układu krążenia i przebyty zawał serca, wady serca, choroby nowotworowe, ciąża, nadczynność tarczycy, zaburzenia funkcjonowania jajników, czynne procesy gruźlicze, nadciśnienie tętnicze oraz ostre stany zapalne. Inhalacji solankowych nie zaleca się w ostrych stanach chorobowych dróg oddechowych.

Domowe sanatorium

Najlepsze rezultaty przynoszą kąpiele w naturalnych wodach mineralnych, ale nie zawsze mamy możliwość korzystania z zabiegów sanatoryjnych czy fizjoterapeutycznych. Kąpiele solankowe można przygotować także w warunkach domowych, by czerpać z nich korzyści zdrowotne lub po prostu zrelaksować się po męczącym dniu.

To pozwoli rozluźnić się i odprężyć, poprawi krążenie, złagodzi bóle mięśni, zmiękczy skórę, przyspieszy detoksykację. Do przygotowania takich kąpieli można używać różnych rodzajów soli, dobierając je w zależności od indywidualnych potrzeb. Nie zaleca się jednak stosowania zwykłej soli kuchennej, ponieważ przechodzi ona proces dokładnego oczyszczania, przez co staje się bardzo uboga w inne składniki poza chlorkiem sodu. Lepiej wybrać którąś z soli oferowanych przez polskie uzdrowiska.

Do wody solankowej nie należy dodawać mydła, szamponu, płynów myjących ani olejków eterycznych, by nie zakłócać działania naturalnych soli. Po kąpieli nie można spłukiwać ciała, a wystarczy tylko wytrzeć je ręcznikiem lub poczekać, aż wyschnie samoistnie. Na skórze powstaje wtedy swego rodzaju „płaszcz solny", który działa antyseptycznie, pomaga w leczeniu chorób skóry, a także dostarcza długotrwałych bodźców osmotycznych. Po wyjściu z wanny zaleca się 30-minutowy odpoczynek w pozycji leżącej. Należy też zawsze pamiętać o odpowiednim nawodnieniu przed, w trakcie i po kąpieli solankowej.

Poniżej opisujemy kilka najpopularniejszych rodzajów soli, które można wykorzystać do domowych kąpieli leczniczych. Znajdziesz wśród nich również takie, w których zamiast chlorku sodu głównym składnikiem są sole magnezu – siarczan lub chlorek. One również przynoszą wiele korzyści zdrowotnych i warto włączyć je na stałe do domowej pielęgnacji.

SPA dla stóp

Jeżeli nie masz wanny, możesz zafundować słoną terapię przynajmniej swoim stopom, które po ciężkim dniu lub forsownej wycieczce będą Ci za to bardzo wdzięczne. Jak dowodzą badania, już 15-minutowa kąpiel stóp w solance powoduje aktywację mózgowych fal beta (sprzyjających skupieniu, logicznemu myśleniu i komunikacji) oraz gamma (ułatwiających uczenie się i tworzenie nowych skojarzeń). Kąpiele stóp normalizują także ciśnienie krwi, rytm oddechu i pracy serca, obniżają poziom kortyzolu oraz działają pobudzająco na układ przywspółczulny, a hamująco na układ współczulny.

Sól jodobromowa iwonicka

Zawiera jony chlorkowe, bromkowe i jodkowe. Do kąpieli i okładów przyrządza się roztwór o stężeniu 0,5-3% (0,5-3 kg na 100 l wody). Temperatura wody powinna wynosić 37-39°C, a długość trwania: 15-30 min. Cykl leczniczy obejmuje 15-20 kąpieli, po czym należy zachować przerwę trwającą 2-3 miesiące.

Do inhalacji stężenie soli powinno wynosić 0,5-1% (5-10 g na 1 l wody) w temperaturze 37-39°C. Inhalacje należy stosować codziennie przez 15-20 dni, w odstępach 14-30 dni. Sól można wykorzystać

> 10-dniowy cykl kąpieli solankowych przyniósł zmniejszenie bólu, usprawnienie funkcjonalności ruchowej i ogólną poprawę samopoczucia u pacjentów z ciężkim zwyrodnieniowym zapaleniem stawów kolanowych

eprasa.pl 64535ab618

także do kąpieli stóp, która zmniejszy obrzęki i zmiękczy naskórek. W tym celu należy dodać 3-6 łyżeczek soli na 3 litry wody i moczyć stopy przez kwadrans.

Bocheńska sól jodowobromowa

Zawiera jony jodkowe, bromkowe, wapniowe, magnezowe, sodowe, chlorkowe. Kąpiele (1-3 kg na 100 l wody, w chorobach skóry 6 kg na 100 l) zalecane są w schorzeniach reumatycznych i zwyrodnieniowych stawów, zapaleniach mięśni, ścięgien, korzonków nerwowych, schorzeniach pourazowych, w dnawym zapaleniu stawów, w zapobieganiu niedoczynności tarczycy, w przewlekłym zapaleniu przydatków, w łuszczycy, zaburzeniach krążenia obwodowego oraz w stanach ogólnego zmęczenia. Inhalacje (30 g na 1 l wody) pomocne są w przewlekłych schorzeniach dróg oddechowych i zatok, m.in. poprzez działanie rozrzedzające śluz. Kąpiele i inhalacje działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i odkażająco, a także regulują funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego i układu przysadka-nadnercza, co m.in. łagodzi objawy reumatyczne.

Ciechocińskie skarby

Szlam może być pomocny w leczeniu urazów układu ruchu, przewlekłych zapaleń nerwów i nerwobólów, chorobie zwyrodnieniowej stawów, reumatoidalnym zapaleniu stawów, zesztywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa, w niektórych chorobach alergicznych skóry i w łuszczycy. Na 100 l wody stosuje się 3 kg szlamu. Dla dzieci i młodzieży zalecana jest połowa tej dawki. Ług ciechociński jest produktem ubocznym warzenia soli. Może być używany do kąpieli (w podobnych schorzeniach jak szlam) i inhalacji (w przewlekłych zapaleniach górnych dróg oddechowych, błony śluzowej nosa oraz w rozedmie i pylicy płuc). Do inhalacji stosuje się 15-20 ml produktu na 1 l wody. Solanka ciechocińska jest naturalnym produktem pobieranym ze złoża tych wód. Zawiera m.in. jod, magnez, brom, potas i wapń. Kąpiele w niej pomagają w leczeniu dolegliwości układu ruchu oraz schorzeń skórnych.

Kłodawska sól magnezowo-potasowa

Kąpiele z jej dodatkiem działają odprężająco i relaksująco, zalecane są przy stresie, wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, a także wspomagająco w leczeniu dolegliwości mięśniowych i kostno-szkieletowych, zmian zwyrodnieniowych stawów, rwy kulszowej, urazów układu ruchu oraz łuszczycy. Sól nie wysusza skóry, a wręcz przeciwnie – chroni jej warstwę lipidową, nawilża, ujędrnia i wygładza.

Zabłocka sól

Pochodzi ze złóż solankowych położonych ponad 500 m pod ziemią, a odkrytych w latach 50. w Dębowcu na Śląsku Cieszyńskim. Solanki te odznaczają się szczególnie wysoką zawartością jodu i bromu: w litrze znajduje się ponad 110 mg jodu, 130 mg bromu, 800 mg wapnia i 400 mg magnezu. Do kąpieli leczniczych używać można Zabłockiej Soli Uzdrowiskowej, Soli Termalnej i Solanki Termalnej. Kąpiele takie zalecane są dla uzupełnienia niedoboru jodu, a także dla łagodzenia stanów zapalnych układu ruchu, dolegliwości reumatycznych, dla szybszej regeneracji po znacznym wysiłku fizycznym oraz w przypadku problemów dermatologicznych (trądzik, łuszczyca). Stężenie roztworu do kąpieli powinno wynosić 1-5% (czyli 1-5 kg soli na 100 l wody). Zaleca się 2 serie

REKLAMA

Dla ciała i ducha

Solanka, czyli mineralna woda chlorkowo-sodowa jest pozyskiwana z ujęcia w Kopalni Soli „Wieliczka" aż na głębokości 255 m. A skąd czerpie bogactwo minerałów i biopierwiastków? Oczywiście ze złoża solnego, które powstało kilkanaście milionów lat temu.

Połącz przyjemne z pożytecznym i dodaj Naturalną solankę z Kopalni Soli „Wieliczka" do kąpieli, a odkryjesz jej relaksacyjne i pielęgnacyjne właściwości. Twoja skóra zregeneruje się, wygładzi i ujędrni, a Ty pozbędziesz się stresu i zmęczenia. Jeśli poszukujesz naturalnych, bezzapachowych kosmetyków pozbawionych konserwantów, barwników i sztucznych dodatków, Naturalna solanka z Kopalni Soli „Wieliczka" jest najlepszym wyborem. Wystarczy tylko wlać 500 ml produktu do wanny wypełnionej ciepłą wodą i cieszyć się 20-minutową kąpielą. Solanka z Kopalni Soli „Wieliczka" ma świadectwo mineralnej wody leczniczej wydane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.

Ten w 100% naturalny produkt z głębi Ziemi kosztuje tylko 11 zł (1000 ml). Solankę kupisz online na www.kopalnia.pl/sklep-online

eprasa.pl 64535ab618

w roku po 10 kąpieli co drugi dzień. Czas trwania kąpieli to 30 minut.

Producent oferuje również Zabłocką Mgiełkę do nawilżania pomieszczeń oraz inhalacji w chorobach dróg oddechowych i astmie.

Sól z Morza Martwego

Średnie zasolenie tego jeziora, do którego wpada rzeka Jordan, wynosi 348 g/l wody, co 10-krotnie przewyższa przeciętne zasolenie oceanów! W odróżnieniu od innych soli pozyskiwanych z mórz i słonych jezior, sól z Morza Martwego zawiera znacznie mniej chlorku sodu, natomiast więcej chlorków magnezu, potasu i wapnia, a także wysokie stężenie bromków. Szczególnie dobroczynne działanie mają kąpiele z jej dodatkiem w przypadku schorzeń reumatycznych oraz łuszczycy (zazwyczaj w połączeniu z działaniem światła ultrafioletowego). Bromek i chlorek magnezu hamują niekontrolowaną proliferację keratynocytów w łuszczycy, a jony magnezu działają także przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Roztwór 5% soli z Morza Martwego przynosi poprawę w atopowym zapaleniu skóry[5]. Lecznicze działanie w chorobach skóry wykazuje także błoto z Morza Martwego. Balneoterapia z użyciem soli i błota z Morza Martwego przynosi poprawę w przypadku fibromialgii oraz artretyzmu. Surowce te są także składnikiem wielu produktów kosmetycznych o działaniu nawilżającym, wygładzającym skórę i przeciwzapalnym oraz… szamponów przeciwłupieżowych[6].

Haloterapia

Termin ten może obejmować wszelkie metody leczenia przy użyciu soli (od greckiego *háls, halós* – sól), ale przede wszystkim odnosi się do terapii wykorzystujących mikroklimat jaskiń solnych, gdzie czynnikiem oddziałującym jest suchy aerozol solny.

Pionierem haloterapii był doktor Feliks Nepomucen Boczkowski (1804-1855), lekarz z Wieliczki, który na podstawie obserwacji stanu zdrowia górników stwierdził, że nasycone solą powietrze w kopalni działa leczniczo, szczególnie na drogi oddechowe. Był on również prekursorem leczenia kąpielami solankowymi i otworzył w Wieliczce pierwszy leczniczy zakład kąpielowy.

Groty solne, w których prowadzi się haloterapię, mogą mieć pochodzenie naturalne lub też mogą być zbudowane sztucznie, z pokryciem ścian solą napylaną lub płytkami solnymi. W obu przypadkach jaskinia musi być jednak wyposażona w halogenerator, czyli urządzenie zapewniające odpowiednie stężenie aerozolu, gdyż samo pokrycie ścian solą nie zapewnia wystarczającego działania terapeutycznego. Silnie rozdrobnione cząstki soli porywane są przez strumień powietrza wytwarzany w generatorze i dostarczane do pomieszczenia leczniczego. Suchy aerozol solny ma zdolność docierania do najgłębszych części dróg oddechowych, gdzie reguluje gęstość i ilość śluzu, a także stymuluje pracę rzęsek nabłonka oddechowego. Pomaga zmniejszyć obrzęk ścian oskrzeli i objawy zastoinowe, ma również działanie przeciwzapalne. Haloterapia znajduje zastosowanie w leczeniu dzieci chorych na astmę, osób uczulonych na pyłki roślin, a także w łagodzeniu schorzeń skórnych, takich jak łuszczyca i egzema. Zabiegi haloterapii przywracają właściwe pH skóry i stymulują procesy jej regeneracji. Mają także działanie modulujące układ odpornościowy, łagodzące stres i odprężające psychicznie. Aerozol powoduje też ujemną jonizację powietrza, wpływającą korzystnie na samopoczucie.

Suchy aerozol solny odznacza się znacznie większą skutecznością działania niż aerozol wilgotny. Ma także, w odróżnieniu od wilgotnego, działanie przeciwbakteryjne. Czas trwania zabiegu to zwykle 30 min dla dzieci i 40-60 min dla dorosłych. Cykl leczniczy obejmuje zazwyczaj 2 zabiegi tygodniowo przez 3-4 tygodnie[1].

Haloterapia przeciwwskazana jest w ostrych stanach chorobowych układu oddechowego, ostrych infekcjach wirusowych (np. grypie), gruźlicy i rozedmie płuc.

BIBLIOGRAFIA

1. A.W. Czerwińska, Mechanizmy działania i możliwości leczniczego stosowania haloterapii, w: Fizykoterapia w praktyce, pod red. J. Taradaja, A. Sieronia i M. Jastrzębskiego, Wydawnictwo Flamed, Katowice 2010

Sól Epsom

To siarczan magnezu ($MgSO_4$). Jej nazwa pochodzi od miejscowości Epsom w hrabstwie Surrey w Anglii, gdzie odkryto źródło zasobne w ten związek. Sól Epsom ma działanie relaksujące, zmniejsza stres, leczy problemy skórne, koi bóle i stany zapalne układu ruchu, takie jak bóle krzyża oraz bolesność i skurcze mięśni, pomaga w detoksykacji, łagodzi migrenowe bóle głowy i objawy fibromialgii, poprawia krążenie krwi. Jony magnezowe i siarczanowe są łatwo wchłaniane przez skórę. Dostarczając organizmowi magnezu, sól Epsom pozwala obniżyć poziom kwasu mlekowego po intensywnych treningach. Łagodzi też stany lękowe i depresyjne. Jony siarczanowe są ważne dla produkcji kolagenu i tkanki chrzęstnej, dlatego też sól Epsom może mieć korzystny wpływ w schorzeniach artretycznych i zwyrod-

eprasa.pl 64535ab618

> Jak dowodzą badania, już 15-minutowa kąpiel stóp w solance powoduje aktywację mózgowych fal beta (sprzyjających skupieniu, logicznemu myśleniu i komunikacji) oraz gamma (ułatwiających uczenie się i tworzenie nowych skojarzeń)

nieniowych. Wieczorna kąpiel w roztworze soli Epsom ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu. Wsyp do wanny 2-4 filiżanek soli. Kąpiel powinna trwać 15-20 min, po czym należy odpocząć przez ok. 30 min.

Biszofit

Te wykrystalizowane sole z prehistorycznego morza, zalegające dziś na dużej głębokości (ponad 2 km), wydobywane są metodą wypłukiwania zaledwie w kilku miejscach na świecie, m.in. w Rosji i na Ukrainie w okolicach Połtawy. Głównym składnikiem biszofitu jest chlorek magnezu, ale zawiera on też inne związki magnezu, wapnia, potasu oraz bardzo wiele mikroelementów. Głębokość złóż zapewnia temu minerałowi bardzo wysoki stopień czystości. Kąpiele, okłady lub smarowania biszofitem mogą być sposobem suplementacji magnezu, przynoszą też ulgę w dolegliwościach mięśniowo-szkieletowych, przy nadwerężeniach, bolesności, zmianach zwyrodnieniowych i schorzeniach reumatycznych oraz w stanach zapalnych. Łagodzą także objawy

fibromialgii, chronicznego zmęczenia oraz zmniejszają napięcie nerwowe i pomagają cierpiącym na bezsenność.

BIBLIOGRAFIA

1. ÖZPMR, Österr. Z. Phys. Med .Rehabil 20/2 (2010), DOI: 10.13140/2.1.4520.8648
2. Clin Rheumatol, 2007 Dec; 26(12): 2063-71
3. Rheumatol Int. 2011 Jan;31(1): 1-8
4. J Res Med Dent Sci, 2019, 7(2): 57-61
5. Int J Dermatol. 2005 Feb;44(2):151-7
6. IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng. 305 (2018) 012003 DOI:10.1088/1757-899X/305/1/012003

REKLAMA

eprasa.pl 64535ab618

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Nadkwasota

Sok z czerwonej porzeczki, migdały, nasiona kopru włoskiego oraz woda z kryształem górskim zmniejszą nadmierne wydzielanie kwasu żołądkowego

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

Choroba ta powstaje z powodu zwiększonego wydzielania kwasu solnego przez żołądek, przy niepowiększeniu się procesów rozcieńczania i zobojętniania.

Występuje często jako przejaw nerwicy lub jej skutek, towarzyszy także chorobie wrzodowej dwunastnicy i żołądka, pojawia się w początkowym okresie przewlekłego zapalenia żołądka, jak również po kuracji salicylowej, a także u osób nadużywających mocnej kawy, tytoniu i alkoholu. Czasem bywa pokłosiem skąpego wydzielania żółci, złej przemiany materii lub nieracjonalnej diety. Objawami nadkwaśności są m.in. bóle w nadbrzuszu, kwaśne odbijanie, zgaga i czkawka. Leczenie polega przede wszystkim na właściwym odżywianiu się.

Należy unikać pokarmów i środków pobudzających wydzielanie soków żołądkowych, a jadłospis układać tak, by obfitował w pokarmy alkalizujące i absorbujące duże ilości soku żołądkowego. Zaleca się ograniczenie soli kuchennej, przypraw takich jak papryka, pieprz, kostki bulionowe, ocet itp. Zupy powinny być gotowane na wywarach z jarzyn, nie należy ich zaprawiać zasmażkami; trzeba też zrezygnować ze smażenia mięsa i ryb. Najlepiej dusić je lub piec. Warto też ograniczyć słodycze (również te w płynie!). Mogą one bowiem u niektórych osób powodować zgagę.

Nadkwasocie mogą też sprzyjać niektóre medykamenty, np. leki przeciwreumatyczne, które zawierają syntetyczne związki salicylowe, jak i wybrane środki przeciwbólowe, ponieważ uszkadzają one błony śluzowe żołądka. Tego niekorzystnego działania nie mają związki zawarte w roślinach. Najlepszym przykładem jest kora wierzby – zawarta w niej salicyna przekształca się w kwaśnym środowisku żołądka, tworząc w efekcie tych przemian łatwo rozpuszczalne sole, które szybko przenikają do krwi i wywierają działanie przeciwzapalne oraz przeciwbólowe, nie szkodząc śluzówce. Działanie to jest powolniejsze niż środków syntetycznych, więc wymaga od pacjenta większej cierpliwości, niemniej jest skuteczne.

Na szczęście istnieją sprawdzone receptury, zawarte w nich zioła nie tylko będą działały osłonowo na uszkodzoną błonę śluzową żołądka, dzięki czemu złagodzą ból i pieczenie, ale też pomogą wyregulować wydzielanie kwasu solnego.

Ziołowy napar ojca Klimuszki

Aby złagodzić nadkwasotę, zakonnik zalecał przygotowanie mieszanki 9 ziół. Zmieszaj po 50 g ziela majeranku, krwawnika, srebrnika, szanty, liści melisy, kwiatostanu lipy, porostu islandzkiego oraz kłącza perzu i korzenia prawoślazu.

Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance 20 min przed posiłkiem[1].

Nasiona kopru włoskiego

Św. Hildegarda w przypadku dolegliwości trawiennych, zapalenia żołądka i nadkwasoty

epresa.pl 64535a0618

zalecała jedno warzywo. Tak o nim pisała: „Koper włoski nie szkodzi też jedzony na surowo. Jakby się go nie jadło, rozwesela, nadaje cerze zdrowy kolor, sprawia, że ciało ładnie pachnie i poprawia trawienie. Korzystne dla zdrowia są zwłaszcza nasiona. Stosuje się go też jako dodatek do innych środków. Kto codziennie na czczo je koper włoski lub jego ziarna, temu złagodzi on złe soki i ropienie, zlikwiduje śmierdzący oddech i rozjaśni spojrzenie".

Przeorysza z Bingen zalecała żucie nasion osobom, które chciały pozbyć się bólów żołądkowo-jelitowych oraz pragnących zneutralizować nadmiar kwasu żołądkowego. Tym ostatnim zalecała przyjmowanie ich przed jedzeniem. Dziś nasiona dostępne są w formie tabletek[2].

Mieszanka ojca Sroki

Wsyp do słoja po 100 g korzenia prawoślazu i kwiatostanu lipy, po 50 g ziela krwawnika, szanty, dziurawca, kłącza perzu i korzenia lukrecji, na koniec dodaj 20 g ziela tysiącznika. Zioła dokładnie wymieszaj. Następnie łyżeczkę mieszanki wsyp na szklankę wrzątku, zostaw do zaparzenia pod przykryciem na 30 min. Po tym czasie przecedź, pij gorące 2 razy dziennie między posiłkami[3].

W czasie kuracji unikaj cukru, miodu, tortów i słodkich ciast oraz tłustego jedzenia (w tym sosów!). Dodatkowo przez 5-6 dni spożywaj kisiel z siemienia lnianego. Łyżeczkę nasion lnu zgotuj w 0,5 szklanki wody i odstaw na noc. Rano lekko podgrzej. Wypijaj ciepłe na czczo. Po 10 dniach powtórz zabieg.

Jedz migdały

Są podręcznym środkiem alkalizującym, a więc zobojętniającym kwasy żołądkowe. Zawdzięczają tę własność dużej zawartości wapnia. W badaniach klinicznych udowodniono, że migdały przynoszą natychmiastową ulgę wielu pacjentom. Co więcej, wystarczy spożywanie garści tych orzechów dziennie, by doszło do znacznego zwiększenia produkcji maślanu, krótkołańcuchowego kwasu tłuszczowego, który wspomaga zdrowie jelit[4]. Dlatego warto zawsze mieć przy sobie parę sztuk.

Kuracja sokowa

Andrzej Żak poleca również picie soków z niektórych surowych warzyw i owoców.

Lecznicze działanie ma sok z surowego ziemniaka. Umyte i obrane ziemniaki utrzyj na tarce lub odwiruj je w sokowirówce. Pij sok z nich 3 razy dziennie po 0,5 szklanki. Kuracja powinna trwać 2-3 tygodnie.

Do skutecznych, naturalnych środków alkalizujących zawartość żołądka i przewodu pokarmowego należą także soki z marchwi, buraka (i buraki w każdej postaci) oraz z czerwonej porzeczki. Ten ostatni pity 3 razy dziennie po szklance likwiduje nadkwasotę i uczucie pieczenia[5].

Woda z kryształem górskim

„Kto odczuwa ból w sercu, żołądku lub brzuchu, niech rozgrzeje kryształ górski w słońcu i rozgrzany kamień poleje wodą, na chwilę natychmiast włoży ten kryształ do tej wody i pije ją często (codziennie), dopóki świeci słońce, a stan serca, żołądka i brzucha się poprawi" – tak radziła św. Hildegarda osobom cierpiącym na zaburzenia tarczycy (zarówno niedoczynność, jak i nadczynność), a przy tym odczuwającym dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Jak tłumaczyła, woda z kryształem górskim oczyszcza nie tylko tzw. toksyczne wole, lecz także uśmierza bóle spowodowane stresem[2].

Zioła ojców bonifratrów

Aby złagodzić nadkwasotę i zniwelować ból, zmieszaj po 50 g nasion lnu, kwiatostanu lipy, kwiatu bzu czarnego, kory wierzby, porostu islandzkiego, ziela dziurawca, krwawnika, majeranku, pięciornika gęsiego i 10 g korzenia prawoślazu. Następnie sporządź odwar w proporcji: 1 łyżka ziół na szklankę wody. Gotuj 3 min, zdejmij z ognia, zostaw do zaparzenia pod przykryciem na 5 min. Po tym czasie przecedź. Pij po 0,5 szklanki na 30 min przed śniadaniem i w południe. Wieczorem wypij 0,5 szklanki po kolacji, przed snem[6].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 132
2. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z. Jak być zdrowym »od stóp do głów«", Wydawnictwo Esprit, s. 302-303
3. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 72-73
4. Am J Clin Nutr. 2022 Dec 19; 116(6): 1790-804
5. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna 1000 skutecznych porad", Videograf II, s. 51
6. O. Teodor Książkiewicz „Ziołolecznictwo ojców Bonifratrów", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 78

Metaboliczne mity: tempo nie ma znaczenia

Debra Atkinson obala przesąd, według którego metabolizm naturalnie spowalnia wraz z wiekiem. Specjalistka zwraca uwagę na czynnik będący jednocześnie przyczyną i rozwiązaniem problemu, czyli masę mięśniową.

Czy w ostatnich latach tyjesz? Zauważasz mniejsze napięcie mięśniowe? Czy uważasz, że trudno Ci nie tylko schudnąć, lecz także utrzymać wagę na jednym poziomie?

Nie tylko Ty masz takie spostrzeżenia. Jednak jeszcze się nie poddawaj. Nie obwiniaj też metabolizmu. Opublikowane w 2021 r. wyniki pewnego badania obaliły mit, według którego spowalnia on w dorosłym wieku. Okazało się, że od 20. do 60. r.ż. pozostaje stabilny, nawet u kobiet w ciąży[1].

Czym jest metabolizm?

Nawet jeśli używa się tego pojęcia, zanim zagłębimy się w temat, warto mu się szybko przyjrzeć. Odnosi się ono do ogółu zachodzących w organizmie chemicznych procesów, które są niezbędne do podtrzymania życia. Jest to metabolizm spoczynkowy. Im większa aktywność fizyczna, tym większe również jego pobudzenie w czasie ćwiczeń i – jak to omówimy – natychmiast po wysiłku.

Czy tempo metabolizmu naprawdę obniża się wraz z wiekiem lub z powodu zmian hormonalnych w średnim wieku? Przenalizujmy 2 najważniejsze czynniki obwiniane często za spowolnienie metabolicznych przemian.

Hormony: W czasie menopauzy, kiedy obniża się poziom estrogenów (i innych hormonów), może być łatwiej o ubytek masy mięśniowej. Jedno z badań wykazuje, że niższy poziom estrogenów zaburza również zdolność organizmu do regulacji stężenia glukozy, insuliny i leptyny we krwi myszy[2]. Powoduje to nasilenie odkładania tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicy brzucha, oraz wzrost ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych. Skutkiem większego przyrostu tkanki tłuszczowej jest – ponownie – spowolnienie metabolizmu.

Starzenie się: Wiadomo, że z każdą dekadą życia należy ograniczyć liczbę spożywanych kalorii, aby uniknąć przybierania na wadze[3]. Zmiana ta jest konieczna, ponieważ wraz z redukcją aktywności fizycznej i ubytkiem masy mięśniowej podstawowe procesy w organizmie stają się mniej energochłonne.

Ale dlaczego?

Przez lata tracimy mięśnie, ponieważ generalnie jako ludzie z wiekiem stajemy się mniej aktywni. Popełnianym przez wiele osób błędem jest myślenie, że na emeryturze znajdą czas na ćwiczenia i wszystkie aktywności, które umknęły im podczas balansowania między życiem rodzinnym a karierą. Często jednak kończy się to chorobą, degeneracją i brakiem możliwości. W związku z tym wielu dorosłych – kiedy mają już czas – nie mają już energii lub zdrowia.

Nie ulega wątpliwości, że z wiekiem łatwiej o utratę mięśni niż o ich zyskanie lub nawet utrzymanie. Przynajmniej do tej pory. Delikatnie przypominam, że niewielu 90-, a nawet 80-latków ćwiczy w sposób, który pomoże im stale utrzymywać masę mięśniową w ramach prowadzonego trybu życia. Nie mają też już wielu życiowych aktywności, od których zaczynali.

Z biegiem lat życie 90-latka staje się coraz mniej aktywne. Dawno minęły czasy obowiązków gospodarskich czy uprawy i zbioru własnej żywności. Nie trzeba nawet wstawać, by zmienić kanał w telewizji, przygotować kolację czy iść do biura. Jednak większość tego pokolenia nie zdołała wykształcić regularnych aktywności zwiększających sprawność.

Jednak istniejący obecnie wzorzec starzenia się nie musi pozostać jedyną opcją. Można odrzucić model słabnięcia, utraty zdrowia i tycia wraz z wiekiem. Szybkie rozejrzenie się wokół przynosi dane wskazujące na to, że przybierania na wadze na starość i po menopauzie można uniknąć. Gdyby tak nie było, wszyscy dojrzali ludzie i kobiety po okresie przekwitania mieliby nadwagę, a tak przecież nie jest.

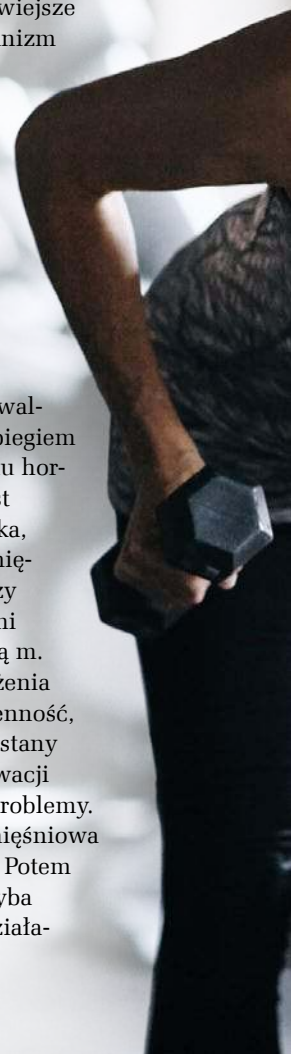
Wspólny mianownik: mięsień

Mięśnie to jedyna aktywna metabolicznie tkanka organizmu. Oznacza to, że – w przeciwieństwie do tkanki tłuszczowej – do funkcjonowania potrzebuje kalorii. A zatem utrata mięśni to zanik pewnej elastyczności metabolicznej, a więc łatwiejsze przybieranie na wadze. Organizm w mniejszym stopniu przystosowuje się bowiem do wzrostów i spadków podaży kalorycznej oraz zużycia energii.

Kiedy podaż kalorii zbytnio się obniża, metabolizm spowalnia. A kiedy jest zbyt wysoka, wzrasta prawdopodobieństwo, że organizm je odłoży.

Prawdziwą przyczyną spowalniania przemiany materii z biegiem lat oraz ze spadkiem poziomu hormonów w wieku średnim jest zmiana zachowania człowieka, która skutkuje utratą masy mięśniowej. W czasie menopauzy czynnikami przyczyniającymi się do redukcji aktywności są m. in. częste objawy wahań stężenia lub zaniku hormonów. Bezsenność, uderzenia gorąca, depresja i stany lękowe nie zwiększają motywacji do ćwiczeń, a to niejedyne problemy.

Poziom szczytowy masa mięśniowa osiąga ok. 25. r.ż. człowieka. Potem rozpoczyna się jej utrata, chyba że podejmuje się aktywne działa-



eprasa.pl 64535ab618

nia zaradcze. Człowiek ma tendencję do zaniku 3-8% masy mięśniowej na dekadę, począwszy od 30. r.ż., a jeszcze więcej traci po sześćdziesiątce[4]. Do 80. r.ż. większość dorosłych ma o ok. 30% mniej mięśni.

Kiedy przeprowadzałam wywiad ze sławnym dietetykiem dr. Joelem Fuhrmanem na temat metabolizmu i starzenia się, powiedział: „Aktywność fizyczna to jedyny sposób na przyspieszenie przemiany materii bez przyspieszania procesu starzenia".

Rozwiązanie bezpłatne i niefarmakologiczne

Odpowiedzią na tendencję do wolniejszego metabolizmu jest budowa masy mięśniowej. Mięsień to chłonąca glukozę z krwi gąbka, metabolicznie aktywna i darmowa.

Gdyby ktoś pytał, to nie, nigdy nie jest za późno. Odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej i właściwe źródła energii, szczególnie białko, to 2 skuteczne metody na utrzymanie beztłuszczowej tkanki mięśniowej.

Udowodniono, że trening oporowy, w połączeniu z odpowiednio odżywczą dietą zasobną w wysokiej jakości białko, poprawia stan tkanki mięśniowej w każdym wieku[5]. 90-latkowie mogą zyskiwać siłę, chociaż w przypadku najstarszych nie udokumentowano przyrostu masy mięśniowej.

Pozytywny wpływ mięśni na metabolizm jest dwutorowy. Po pierwsze, wykorzystują one glukozę jako źródło energii podczas ćwiczeń[6]. Im regularniej się to odbywa, tym bardziej organizm będzie magazynował cukier z krwi w mięśniach jako rezerwę. To o wiele zdrowsze miejsce do przechowywania glukozy i szybszy sposób na usunięcie jej z krwiobiegu. Naturalnie występujące po posiłkach skoki glikemii ulegają redukcji.

Po drugie, wraz z przyrostem masy mięśniowej dzięki większym rozmiarom i liczbie włókien mięśniowych pozytywna zmiana składu ciała przyspiesza metabolizm przez całą dobę[7]. Pod tym względem jest to czynnik wyróżniający moc treningu siłowego w porównaniu z wytrzymałościowym. Czy chcesz spalać więcej kalorii przez 30 min, czy przez całą dobę?

Innymi słowy: jeśli regularnie podnosisz ciężary (z wystarczającą ilością bodźców), to kiedy siedzisz wygodnie i to czytasz, spalisz więcej kalorii niż osoba w tym samym wieku i o tej samej wadze, która nie robi tego w ramach codziennych ćwiczeń. Warto zwrócić uwagę również na tzw. zwiększony potreningowy pobór tlenu (ang. excess post oxygen consumption, EPOC). W przypadku ćwiczeń siłowych w porównaniu z wytrzymałościowymi jest on wyższy i dłuższy[8]. Właściwie metabolizm znacząco przyspiesza na 38 godz. po treningu oporowym, ponieważ organizm naprawia tkankę i przywraca procesy fizjologiczne.

Popularny trening interwałowy o wysokiej intensywności (ang. high-intensity interval training, HIIT) również zapewnia większą stymulację niż jednostajna sesja ćwiczeń wytrzymałościowych. Ta ostatnia nie przynosi starzejącym się mięśniom całodobowego przyspieszenia metabolizmu spoczynkowego, które wynika z przyrostu beztłuszczowej masy mięśniowej. Jeśli chodzi o metabolizm, ćwiczenia interwałowe to treningowy przyjaciel pytający: „Co ostatnio dla mnie zrobiłeś?".

Ale jeśli...

Możesz mieć swoje ograniczenia. Możesz nie być w stanie obciążać konkretnych części ciała. Rób, co możesz, i na tym się skup. Mięśnie są potrzebne do wszystkich wykonywanych w ciągu dnia ruchów. Ich większa liczba to więcej energii i większa ochota, by więcej się ruszać.

Korzyści związane z przyspieszeniem przemiany materii mogą wystąpić zarówno w przypadku większej, jak i silniejszej masy mięśniowej przez całe życie. Zwiększ liczbę i siłę mięśni w celu pozytywnej zmiany nie tylko metabolizmu, lecz także ogólnego stanu zdrowia i życia.

Prawdziwą przyczyną spowalniania przemiany materii z biegiem lat oraz ze spadkiem poziomu hormonów w wieku średnim jest zmiana zachowania człowieka, która skutkuje utratą masy mięśniowej

BIBLIOGRAFIA

1. Science, 2021; 373(6556): 808-12
2. Diabetes, 2019; 68(2): 291-304
3. US Dept of Agriculture, "Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025," Dec 2020, DietaryGuidelines.gov
4. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2004; 7(4): 405-10
5. Eur Rev Aging Phys Act, 2020; 17: art. 11
6. Diabetol Metab Syndr, 2020; 12: art. 14; Diabetes, 1985; 34(10): 1041-8
7. Eur J Clin Nutr, 2015; 69: 831-6
8. Res Q Exerc Sport, 2015; 86(2): 190-5; Eur J Appl Physiol, 2002; 86: 411-417

Mgr Debra Atkinson, certyfikowana specjalistka treningu siłowego i kondycji, jest dyrektorem firmy Flipping 50 i twórczynią kursu dla trenerów sportowych i zdrowotnych, zatytułowanego Flipping 50 Menopause Fitness Specialist. Jest specjalistką w dziedzinie ćwiczeń leczniczych z blisko 40-letnim doświadczeniem. W trakcie swojej kariery zawodowej nauczała kinezjologii na Uniwersytecie Stanu Iowa, prowadziła międzynarodowe prezentacje dla zawodowych trenerów fitness, organizowane przez najważniejsze stowarzyszenia fitness, a także pracowała jako ekspert dla Amerykańskiej Rady ds. Ćwiczeń Fizycznych.

Jest wziętą prelegentką przemawiającą na rzecz przeformułowywania procesu starzenia się i nauki tego, jak to robić, a jej wystąpienie na konferencji TEDx nosi tytuł „Wszystko, czego kobiety w menopauzie dowiedziały się o ćwiczeniach, może być kłamstwem".

eprasa.pl 64535ab618

Twoja ziołowa apteczka oczyszczająca

Znany amerykański naturopata i zielarz, dr Chris Chlebowski, przedstawia najlepsze zioła dla wiosennego detoksykującego oczyszczenia – a także dla ogólnej poprawy zdrowia

eprasa.pl 64535ab618

Wszystkie narządy organizmu muszą pozbyć się toksycznych składników, by funkcjonować prawidłowo, ale dla kilku z nich – wątroby, układu limfatycznego i nerek – usuwanie odpadów jest zadaniem podstawowym. W przypadku innych narządów – przewodu pokarmowego, płuc i skóry – usuwanie odpadów jest funkcją drugorzędną. Narządy pozbywające się z organizmu odpadów nazywamy wydalniczymi.

Utrzymywanie tych organów w stanie oczyszczonym i zwiększanie ich zdolności usuwania odpadów zapobiega gromadzeniu się toksyn w organizmie i jest zasadniczą metodą zachowania prawidłowego działania układu odpornościowego. Nie można zapobiec pojawianiu się sygnałów wirusowych, jeśli narządy są pełne toksyn. Wspaniałym sposobem ich oczyszczenia są zioła.

Oto rośliny ważne dla poszczególnych obszarów ciała lub układów narządów, mogące w łatwy sposób uzupełnić program detoksykacji i należące do najczęściej stosowanych w zachodnim zielarstwie. Są poza tym łatwe do uprawy i powszechnie dostępne do kupienia w zielarniach.

Wątroba

To prawdopodobnie najlepiej znany narząd oczyszczający organizm, ale objawy jej zatrucia są mniej znane. Łatwo rozpoznawalne oznaki w całym organizmie mogą wskazywać na dysfunkcję wątroby i potrzebę ziołowego oczyszczenia tego narządu.

Zatrucie wątroby i pęcherzyka żółciowego objawia się często jako ból pod prawą łopatką lub też napięcie i skurcz mięśni barku, odczuwane szczególnie po prawej stronie, a także w górę do szyi i tyłu głowy, często wywołujące też ból skroni lub tępy ból czołowej części głowy.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Kwiat ten jest uniwersalnym, łagodnym czyścicielem tak wątroby, jak i nerek. Usuwa zatory w tych narządach oraz „toksyczne gorąco", będące skutkiem zanieczyszczeń w żywności i otoczeniu. Gdy stosuje się go przez długi czas, może poprawiać trawienie i łagodzić problemy skórne, takie jak trądzik, egzemę i łuszczycę, będące często wyrazem przeciążenia narządów.

Niektóre rośliny detoksykujące najlepiej jest stosować przed narażeniem się na działanie toksyn, ale mniszka można używać przed, w trakcie lub po ataku toksyn, i – co istotne – nawet jego długotrwałe stosowanie jest bezpieczne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Kiedy stosować zioło? Nieco obrzmiały i obolały narząd, reagujący lekkim bólem na spożycie zbyt dużej ilości alkoholu lub zbyt obfitego posiłku, może także być dobrym wskazaniem do użycia rośliny. Mniszek może pomóc usunąć rzutowane bóle mięśniowo-szkieletowe, mające swą przyczynę w wątrobie.

Ze względu na szerokie i łagodne działanie tej rośliny, często używam jej jako bazy dla wielu moich preparatów detoksykujących, jak również zalecam ją w postaci herbatki, którą można popijać wiosną i latem, na gorąco lub z lodem.

Wprawdzie główną częścią mniszka stosowaną w nalewkach jest korzeń, ale jego zielone liście są doskonałym dodatkiem do sałatek, bogatym w witaminy B i C, składniki mineralne oraz przeciwutleniacze. Należy zwracać uwagę, by zbierać je z miejsc oddalonych od dróg, pól golfowych i nieorganicznych gospodarstw rolnych, gdyż takie okazy często zawierają toksyny. Można też kupować organiczne liście na targu.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Ostropest ma silne własności chroniące i regenerujące tkankę wątroby. Jako że zwiększa on przepływ żółci i zmniejsza zastój krwi w tym obficie ukrwionym narządzie, wskazaniem do jego użycia są przeciążenie i stany zapalne organu, włącznie z zapaleniem wątroby, żółtaczką, marskością, zapaleniem dróg żółciowych i cholestazą.

Jest to też doskonałe zioło do detoksykacji mózgu i śledziony, będące przykładem tego, że rośliny, w odróżnieniu od leków farmaceutycznych, przynoszą korzyści wielu układom narządów.

Ostropest ma szerokie działanie przeciwko bardzo różnorodnym chemikaliom i toksynom, takim jak roztwory do prania chemicznego, akrylamidy, kadm, etanol, tal, czynniki chemioterapeutyczne i związki fosforoorganiczne.

Myślę o ostropeście, gdy wiem, że dana osoba będzie narażona na toksyny, np. podczas nocy spędzonej w pubie lub serii chemioterapii.

Rzetelne dowody potwierdzają, że ostropest chroni wątrobę poprzez szereg mechanizmów: zmniejsza stres oksydacyjny, moduluje odporność, obniża całkowite wchłanianie toksyn, zwiększa produkcję glutationu i łagodzi stany zapalne. Niewiele jest roślin o tak szerokim oddziaływaniu na tak ważny narząd detoksykacji.

Kilka badań wykazało również, że ostropest poprawia poziom klasycznych laboratoryjnych markerów wątroby w surowicy krwi – AST i ALT – co czyni go bardzo użytecznym w alkoholowym i niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniu wątroby (NAFLD), które niestety szerzy się w naszych czasach[1].

Ostropest radzi sobie również dobrze z naprawianiem uszkodzeń powstałych w wyniku toksyczności lub przedawkowania paracetamolu (acetaminofenu, np. Tylenolu czy Panadolu), będących główną przyczyną zgłoszeń do ośrodków leczenia zatruć. Nie jest jednak wszechmocny, dlatego nie należy przesadzać z przyjmowaniem tych leków przeciwzapalnych!

Sylimaryna, czyli ekstrakt z ostropestu, ma także zdolność zwiększania ilości enzymu cytochromu P450 w wątrobie i w ten sposób wpływa na metabolizm wielu leków, pomagając organizmowi szybciej się z nich oczyszczać.

Z tego powodu, jeśli przyjmujesz jakieś farmaceutyki, sprawdź, czy ta silnie działająca roślina wywiera na nie wpływ, gdyż może ona obniżyć skuteczność ich działania.

Leczniczymi częściami ostropestu są liście i nasiona. Zmiażdżone nasiona działają znacznie silniej i mogą być stosowane w postaci proszku, naparu lub nalewki.

Nerki

Te bliźniacze filtry mogą przyjmować straszliwe ciosy w przewlekłej wieloukładowej chorobie degeneracyjnej (CMSDD), a wiele toksyn, na jakie jesteśmy narażeni, musi przechodzić przez nie, by mogły być wydalone. Dlatego też nerki mogą ulec uszkodzeniu, jeśli nie pracują prawidłowo.

Widziałem mnóstwo przewlekle chorych osób, które śpieszyły się

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

eprasa.pl 64535ab618

do dializ, nie mając pojęcia, że prostymi metodami mogą wydobyć swe nerki nawet z zaawansowanego stadium (3 i 4) niewydolności.

Dodatek umiarkowanej ilości witaminy B6 (50 mg), magnezu (300-400 mg) i l-glutaminy (1 g) do rutynowej suplementacji może w ciągu kilku miesięcy odwrócić postępującą niewydolność nerek. Proces ten można jeszcze przyspieszyć, dodając jedno lub więcej z poniższych ziół.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Roślina ta pomaga usuwać zanieczyszczenia z układu moczowo-płciowego. Ponieważ cała krew w naszym organizmie musi przejść przez nerki, jest to ostatni przystanek dla wielu toksyn.

Jedną z najczęstszych i najbardziej niebezpiecznych substancji trujących dla nerek jest ołów. Powolne, niemal nieuniknione gromadzenie się tego metalu ciężkiego jest, moim zdaniem, jedną z głównych przyczyn rozwijania się niewydolności nerek w toku życia człowieka.

Nalewka lub herbatka ze skrzypu pomoże z czasem usunąć z nerek te zanieczyszczenia[2]. Skrzyp jest również łagodnym diuretykiem, czyli w umiarkowany sposób zwiększa produkcję moczu. A dzięki mądrości właściwej tylko roślinom wypełnia swą rolę moczopędną bez pozbawiania organizmu składników mineralnych i elektrolitów.

Nerki uszkadzane są także przez niekontrolowany poziom cukru we krwi i cukrzycę; skrzyp może pomóc odwrócić ten proces[3].

Oprócz tego jest rośliną użyteczną w leczeniu infekcji pęcherza moczowego i nerek, a także w usuwaniu toksycznych złogów, które mogą się pojawić, gdy układ moczowy jest przeciążony.

Herbatkę lub nalewkę ze skrzypu można przygotować, rozkruszając na drobno twarde, włókniste łodygi. 1-2 filiżanki takiego naparu dziennie wystarczą, by uzyskać dobry wpływ na nerki.

Zioło jest również bogatym źródłem naturalnej, organicznej krzemionki. Stanowi ona co najmniej 25% jego suchej wagi, a oprócz niej skrzyp obfituje także w wapń, potas, siarkę, cynk, magnez i mangan, jest więc doskonałym ziołowym suplementem mineralnym.

Herbatka z tej rośliny działa tonizująco na tkankę łączną, pomagając w odbudowie chrząstek i kości. Przyda się też osobom skarżącym się na utratę włosów lub łamliwe, słabe paznokcie.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Nie wiem, czy istnieje coś, czego ta roślina nie mogłaby zrobić dla naszego organizmu. Ma ona zadziwiające własności alkalizujące, detoksykujące, chroniące serce, przeciwrakowe i przeciwcukrzycowe. Znana jest głównie ze swej zdolności wiązania globuliny wiążącej hormony płciowe (SHBG) i pomocy w zmniejszaniu rozmiarów gruczołu prostaty w jego łagodnym przeroście. Jednakże badania jej przydatności we wspomaganiu leczenia nowotworów prostaty, piersi, jelita grubego i przewodu pokarmowego ujawniają jej właściwości cytotoksyczne, przeciwprzerzutowe i przeciwrakowe. Podejrzewam, że w końcu odkryjemy, iż pokrzywa jest pomocna w leczeniu większości, jeśli nie wszystkich, raków.

Detoksykacyjna siła tego zioła bierze się głównie z jej zdolności łagodnego zmieniania pH naszej krwi, co pomaga przywrócić nam równowagę.

Kwasowość krwi jest przyczyną wielu chorób. Umożliwia ona żyjącym w naszych ciałach bakteriom endobiotycznym rozrost zaburzający równowagę, a także wytwarza gościnne środowisko dla organizmów egzogennych. Tworzy też środowisko toksyczne, w którym wirusy nieustannie wywołują pętlę sygnałów objawowych. Pokrzywa może zmniejszyć tę kwasowość.

Ma też silne działanie przeciwutleniające. Badanie z 2015 r. wykazało, że szczury, którym wcześniej podawano ekstrakt z pokrzywy, uniknęły uszkodzenia nerek, kiedy dostały im dawkę popularnego leku chemioterapeutycznego – gentamycyny[4]. W innym badaniu gryzonie poddano działaniu rtęci. Badacze stwierdzili, że zwierzęta, którym podano roztwór z liści pokrzywy, wykazywały przy narażeniu na ten toksyczny metal ciężki podwyższony poziom glutationu w wątrobie, nerkach i jądrach[5]. Jak się więc okazuje, zioło to może nie tylko zmieniać nasze pH, ale wywierać również ochronny wpływ na nasze najważniejsze narządy detoksykacyjne.

Pokrzywa działa dobrze w postaci sproszkowanej. Można dodawać ją praktycznie do wszystkiego, co pi-

Przytulia czepna (*Galium aparine*)

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Koniczyna czerwona (*Trifolium pratense*)

eprasa.pl 64535ab618

jemy, zaparzać z niej herbatkę lub mieszać z niewielką ilością ciepłej wody, tak jak ja to robię. Gorliwie wypełnia swe zadania także w postaci nalewki, przyjmowanej w ilości 30 kropli 1 lub 2 razy dziennie. Jednak z picia pokrzywy powinny zrezygnować osoby mające zbyt wysoki poziom żelaza we krwi, gdyż jest ona niezwykle bogata w ten związek.

Według Farmakopei Polskiej maksymalny czas stosowania naparów z pokrzywy zwyczajnej nie powinien przekraczać 4 tygodni. Następnie należy zrobić 2-3-tygodniową przerwę.

Układ limfatyczny

Prawie wszystkie tkanki organizmu posiadają kanały limfatyczne, odprowadzające duże cząsteczki odpadowych białek z przestrzeni śródmiąższowej do krwi. Bez tej niezbędnej funkcji zginęlibyśmy w czasie krótszym niż 24 godziny. Czysty i dobrze funkcjonujący układ limfatyczny ma zasadnicze znaczenie dla dobrego zdrowia, a w procesie jego oczyszczania może pomóc nam wiele roślin.

Przytulia czepna (*Galium aparine*)

Jest fantastycznym lekiem na powiększone węzły chłonne wokół w szyi. Taka sytuacja często następuje po infekcjach uszu lub gardła u dzieci.

Może to odnosić się także do węzłów chłonnych w pachwinach lub pod pachami, które mogą zostać zaatakowane przez *Bartonellę*, pleśń lub inne przewlekłe infekcje.

Podobnie jak większość roślin, przytulia wykazuje powinowactwo z więcej niż jednym układem naszego organizmu. Jest ona także diuretykiem i lekiem na nerki. U osób, których nerki cierpią z powodu toksyn lub zamulonego układu limfatycznego, może ona być doskonałym środkiem zaradczym.

Dawka od kilku kropli do całego zakraplacza nalewki z przytulii może łagodnie oczyścić układ limfatyczny. Krwinki białe, zamieszkujące te okolice, będą w stanie wtedy przygotować się na każdego raka, bakterię lub sygnał wirusowy, jaki nadejdzie.

Ta pospolita roślina ogrodowa może również ułatwiać usuwanie starych odpadów i zatorów w nerkach oraz drogach moczowych.

Przytulia działa najlepiej w postaci świeżego naparu lub nalewki. Świeżej rośliny nie można przechowywać zbyt długo, więc zaraz po zerwaniu zużyj ją lub nastaw z niej nalewkę.

Koniczyna czerwona (*Trifolium pratense*)

Jest w najszerszym znaczeniu sprzątaczką zanieczyszczeń – oczyszcza krew. Pomaga przekształcać i usuwać śmieci z tych okolic ciała, w których sprawiają one problemy.

Gdy widzę pacjenta z nagromadzeniem toksyn oraz z zatorem ślinianek lub pojedynczym powiększonym, twardym węzłem chłonnym i sztywną szyją, myślę o dodaniu czerwonej koniczyny do jego protokołu leczenia. Stymuluje ona również wątrobę i pęcherzyk żółciowy, może też łagodzić artretyzm poprzez obniżanie pH organizmu i pobudzanie przepływu limfy.

Ta maleńka przyjaciółka jest też silnym czynnikiem przeciwrakowym i występuje w większości dawnych, eklektycznych preparatów przeciwrakowych jako zioło wspierające, które pomaga detoksykować limfę i krew, podczas gdy inne rośliny powodują rozpad komórek rakowych.

Czerwona koniczyna zawiera dużo izoflawonów, pomagających równoważyć i regulować funkcje hormonalne. Jednym z nich jest irylon, który w naturalny sposób potęguje działanie progesteronu. W liniach komórkowych raka jajników i endometrium może on pomagać zmniejszać rozmiary guza i w naturalny sposób równoważyć działanie estrogenu i progesteronu.

Formononetyna to kolejny izoflawon występujący w czerwonej koniczynie. Wywołuje ona apoptozę komórek rakowych i spowalnia tworzenie przerzutów w rakach hormonalnych[6].

Czerwona koniczyna ma wysoką naturalną zawartość witamin i składników mineralnych, włącznie z molibdenem. Niedobór tego niezbędnego pierwiastka często stwierdzam u osób mających trudności z usuwaniem toksyn z organizmu.

Molibden pomaga usuwać z ciała odpady azotowe. Często osoby mające trudności ze spożywaniem związków siarki, np. czosnku, cebuli, NAC czy glutationu, mogą potrzebować po prostu suplementacji odrobiną molibdenu. Możemy podać trochę tego pierwiastka albo tylko przepisać kilka tygodni stosowania herbatki z czer-

Dziewanna drobnokwiatowa (*Verbascum thapsus*)

Babka zwyczajna (*Plantago major*)

porasa.pl 64535ab618

wonej koniczyny, by pomóc oczyścić zatkane ścieżki detoksykacyjne.

Ze względu na działanie hormonalne czerwonej koniczyny zazwyczaj trzymamy się od niej z daleka podczas ciąży, ale w pozostałych przypadkach można ją bezpiecznie spożywać. Działa wspaniale jako herbatka lub nalewka.

Płuca

We wszystkich okolicach miejskich na całym świecie powietrze zanieczyszczone jest do pewnego stopnia unoszącymi się w nim toksynami, które mogą ulokować się w płucach i uszkodzić ich nabłonek.

Z biegiem lat stwierdzam, że dodawanie czynników detoksykujących płuca do schematu leczenia moich pacjentów po narażeniu na działanie toksyn zmniejsza u nich ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych następnej zimy.

Dziewanna drobnokwiatowa (*Verbascum thapsus*)

Liście dziewanny są dobre do detoksykacji zarówno płuc, jak i nerek, a także są przydatnym lekiem w przypadku bólu uszu u dzieci.

Myślę o dziewannie, gdy kogoś dręczy zastarzały, suchy, drażniący kaszel, pozostałość niedoleczonej infekcji oskrzeli lub toksycznej ekspozycji płuc na ostre chemikalia, dym papierosowy, covid albo dym z pożaru.

W zachodnich Stanach Zjednoczonych w wakacje często zdarzają się nam pożary lasów, a dziewanna przychodzi z pomocą moim pacjentom jesienią, gdy ich płuca są zapchane po wdychaniu dymu pożarów przez całe lato.

Dziewanna jest z natury także goicielką ran. Można się domyślać, że jest to też jeden ze sposobów jej działania w płucach: rozkłada ona stare blizny i fibrynogen w tkance płuc i pozwala pęcherzykom płucnym powrócić do poprzedniego, zdrowego stanu. Ta odporna i plenna roślina indukuje także apoptozę w komórkach raka płuc[7].

Dziewanna może łagodzić stan zapalny w płucach, układzie limfatycznym i nerkach, otwierając ścieżkę dla usuwania toksycznego szlamu. Wtedy mogą przejąć pałeczkę jej własności kojące i wykrztuśne, które pozwolą płucom lub nerkom pozbyć się niepożądanego materiału.

Jest to dobre, bezpieczne zioło do długotrwałego spożywania i zawsze powinno się brać je pod uwagę w programie detoksykacji płuc, szczególnie gdy tkanki wydają się suche i podrażnione.

Babka zwyczajna (*Plantago major*)

Zioło to koi, uspokaja i powleka płuca, jelita i drogi moczowe. Może wiązać się z toksynami i usuwać je z wszystkich tych okolic. W pewnym sensie oczyszcza organizm z trucizn i śluzu.

Obok uwielbianej przez wszystkich jeżówki (*Echinacea*), babka jest faworytką w leczeniu zatruć krwi i należy pamiętać o niej zawsze, gdy krew staje się osłabiona.

Badania pokazały, że babka zmniejsza zgrubienia i mikroskopijne krwawienia w nabłonku pęcherzyków płucnych po uszkodzeniach płuc przez toksyczne opary, prowadzące do stanów astmatycznych[8].

Jak każdy dobry środek detoksykujący roślina ta obniża także poziom mediatorów zapalnych we wspomnianych tkankach. Możemy korzystać z tej zasady we wszelkiego rodzaju toksycznych uszkodzeniach płuc czy to w wyniku działania dymu, pleśni, czy innych substancji chemicznych. Herbatka lub nalewka z babki może pomóc rozwiązać takie problemy.

W nerkach babka zmniejsza uszkodzenia spowodowane przez czynniki chemioterapeutyczne, takie jak cisplatyna[9]. Sądząc po rozległych efektach stosowania tego zioła w kilku układach organizmu, przypuszczam, że z czasem odkryjemy, iż niewiele jest takich obszarów, w których nie mogłoby ono pomóc nam w powrocie do zdrowia po toksycznych uszkodzeniach.

Świeże albo suszone liście babki mogą służyć jako herbatka lub też można przyrządzić z nich nalewkę i przechowywać ją do użycia w przyszłości.

Mózg

Wszystkie zaburzenia neurodegeneracyjne powiązane są z pewnym poziomem neurotoksyczności, dlatego też oczyszczenie mózgu jest jednym ze sposobów zapobiegania schorzeniom, takim jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, stwardnienie zanikowe boczne (ALS) i stwardnienie rozsiane.

Nasze mózgi chronione są barierą krew-mózg, jedynym w swoim rodzaju systemem unaczynienia, który otacza nasz układ nerwowy i pełni rolę filtra. Bariera ta przepuszcza małe molekuły glukozy

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)

eprasa.pl 64535ab618

Płynne oczyszczanie

Soki owocowo-warzywne to nie tylko pyszne uzupełnienie codziennej diety, ale i doskonały sposób na detoks organizmu. Warto przygotować je z sezonowych produktów, bo właśnie w nich jest najwięcej składników odżywczych. Kuracja sokowa zalecana jest osobom osłabionym, przemęczonym oraz chcącym naturalnie wzmocnić swoją odporność przed sezonem jesienno-zimowym.

Bomba witaminowa 2 buraki, 2 pomarańcze, 2 szczypty suszonego imbiru, 1 marchewka, 3 jabłka. Owoce dokładnie umyj, obierz ze skórek i pokrój. Wrzuć do wyciskarki. Na koniec dopraw imbirem i od razu wypij.

Sok wspomagający trawienie 4 słodkie jabłka, ćwierć selera, mały burak, 2 cm kłącza imbiru. Owoce i warzywa umyj. Seler, marchew i imbir obierz ze skórki. Owoce i warzywa pokrój i przepuść przez sokowirówkę. Na koniec dodaj kawałek imbiru. Wymieszaj i wypij bezpośrednio po przygotowaniu, gdyż napój z sokowirówki podczas przeciskania natlenia się, powodując oksydację cennych składników odżywczych.

Na piękne włosy i zdrowe paznokcie 6 jabłek, 6 kiwi, garść świeżej pokrzywy, woda mineralna niegazowana. Obrane ze skórki jabłka, kiwi oraz umytą i osuszoną pokrzywę przeciśnij przez wyciskarkę do owoców i warzyw, całość uzupełnij niegazowaną wodą mineralną i zostaw na kwadrans w lodówce, aby się schłodziła.

i neuroprzekaźników, zatrzymując jednocześnie na zewnątrz większe i bardziej szkodliwe cząsteczki.

Czynniki takie jak nadciśnienie, częstotliwości elektromagnetyczne, przewlekłe infekcje i nieuregulowany poziom cukru we krwi mogą nadwerężać barierę krew-mózg. Gdy ulegnie ona uszkodzeniu, mykotoksyny, aluminium, rtęć i ołów mogą przez nią przenikać i gromadzić się w mózgu i rdzeniu kręgowym[10].

Także rozpowszechnione neurotoksyny, takie jak polichlorowane bifenyle (PCB), toluen, DDT, fluorki i polibromowane difenyloetery (PBDE), mogą przedostawać się do mózgu i wyrządzać w nim szkody. Gdy te związki chemiczne znajdą się wewnątrz układu nerwowego, nasz organizm w odpowiedzi odkłada substancje takie jak białko tau i blaszki amyloidowe. Złogi te są oznaką chorób neurodegeneracyjnych i sygnalizują uszkodzenia.

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Roślina ta, znana również jako gotu kola, posiada wiele własności neuroochronnych, ale jej sprawność w detoksykacji mózgu wynika prawdopodobnie z jej właściwości przeciwutleniających.

Poprzez tłumienie stresu oksydacyjnego może ona pomagać w łagodzeniu choroby Alzheimera i innych zaburzeń neurodegeneracyjnych[11]. Niedawne badania pokazały, że wąkrota sprzyja wzrostowi dendrytów i chroni tkankę układu nerwowego przed wczesną programowaną śmiercią komórek.

Tak jak wiele silnych ziół wąkrotę należy przyjmować rzutami, czyli „pulsacyjnie". Niektóre z zawartych w niej związków mogą odkładać się i wywierać szkodliwy wpływ na ludzkie tkanki, jeżeli będzie zażywana bez przerw przez długi czas.

Ja zalecam przyjmowanie jej przez 6 tygodni, a następnie 2-4 tygodni przerwy przed wznowieniem kuracji.

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)

To zioło pochodzące z regionu śródziemnomorskiego jest obecnie dostępne w handlu na całym świecie i używane do produkcji aromatów, w medycynie i kuchni. Ma własności przeciwdrobnoustrojowe, przeciwutleniające, przeciwrakowe, przeciwzapalne, poprawiające krążenie oraz neuroochronne. Zapobiega także śmierci komórek.

Deficyty pamięci często towarzyszą starzeniu się, ale nie są rzeczą normalną. Utrata zdolności przypominania jest częściowo skutkiem stanu zapalnego i pogorszenia kondycji neuronów.

Pomóc tu może zwykły ogrodowy rozmaryn. 2 z jego składników – kwasy rozmarynowy i ursolowy – pomagają cofnąć deficyty związane z pamięcią przestrzenną i wspomnieniową poprzez zmniejszenie stanu zapalnego i leczenie neuronów[12].

Swój charakterystyczny aromat roślina zawdzięcza zawartym w nim olejkom eterycznym o ostrym zapachu. Składniki tych diterpenów – kwasy karnozowy i rozmarynowy – szczegółowo przebadano i stwierdzono, że powstrzymują one śmierć komórkową neuronów zarówno na szalce Petriego, jak i u badanych ludzi. Zwiększają gęstość i ekspresję wzrostu neuronów, jak również zdrowie synaps, czyli przestrzeni między neuronami, w której odbywa się ich komunikacja.

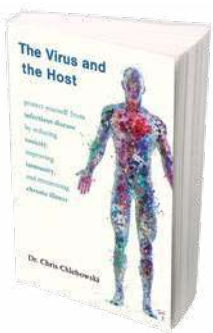
Jako czynnik tonizujący krążenie rozmaryn poprawia przepływ krwi nie tylko w mózgu, lecz także w kończynach. Poprawia też wchłanianie glukozy w neuronach, dzięki czemu te spragnione cukru komórki karmione są bardziej wydajnie.

Często zalecam to zioło pacjentom cierpiącym na mgłę mózgową i zaniki pamięci, gdy spada ich poziom cukru[13]. Podobnie jak wszystkie dobre detoksykatory rozmaryn musi też zmniejszać stany zapalne.

Ta popularna roślina ogrodowa ma duże znaczenie w zapobieganiu procesowi prowadzącemu do tworzenia lipopolisacharydów, które mogą uszkadzać mózg i błony jelit[14].

Nie wolno stosować rozmarynu w dużych dawkach podczas ciąży ze względu na jego silne działanie na układ krążenia i zdolność stymulowania krwawień miesiączkowych. Doskonałym sposobem przyjmowania tego ziela są herbatki i nalewki. Wysusz go i przygotuj nalewkę, którą możesz stosować przez cały rok.

Jest to zaadaptowany fragment książki dr. Chrisa Chlebowskiego pt. *The Virus and the Host* [*Wirus i gospodarz*], wydanej przez Chelsea Green Publishing, 2022



BIBLIOGRAFIA

1 C. Mulrow et al., AHRQ Publication No. 01-E024, Sept 2000, ncbi.nlm.nih.gov
2 Toxicol Reports, 2015; 2:716-20
3 Int J Pharmacol, 2007; 3(2):155-59
4 Asian Pac J Trop Biomed, 2015; 5(9):756-60
5 Vet World, 2015; 8(12):1458-65
6 J Nat Prod, 2018; 81(9):1962-67
7 Arch Pharm Res, 2011; 34(5):703-7
8 Avicenna J Phytomed, 2013; 3(2):143-51
9 Saud J Kidney Dis Transpl, 2018; 29(5):1057-64
10 Toxicol Appl Pharmacol, 2003; 192(1):1-11
11 Indian J Pharm Sci, 2010; 72(5):546-6
12 Phytomedicine, 2021; 83:153490
13 Appl Physiol Nutr Metab, 2021; 46(2):141-47
14 Food Chem, 2013; 136(2):1047-54

eprasa.pl 64535ab618

www.eujuicers.pl tel: 42 252 96 60

Wyciskaj własny najzdrowszy olej

z czego chcesz,
kiedy chcesz
i ile chcesz...

Prasa do oleju Sana jest opcjonalną przystawką do poziomych wyciskarek soku: Sana, Omega i Vidia

Prasa do oleju Sana **tłoczy olej „na zimno"**. Olej tłoczony tą metodą jest **znacznie zdrowszy**, bardziej wartościowy, bardziej aromatyczny i smaczniejszy, niż oleje ze sklepu – różnica jest wyraźna.

W przeciwieństwie do innych urządzeń tego typu prasa Sana **nie wymaga wstępnego podgrzewania**, ani suszenia nasion przed tłoczeniem, co pozwala zachować ich wartości odżywcze.

Przy pomocy prasy Sana można tłoczyć olej **z ponad 20 gatunków nasion i orzechów**, takich jak: siemie lniane (także Budwigowe), sezam, słonecznik, dynia, rzepak, mak, czarnuszka, konopie i wiele innych.

Prasa do oleju Sana wykonana jest **ze stali nierdzewnej i produkowana jest w Polsce**. Można zakupić ją osobno lub w zestawie z wyciskarką.

Więcej informacji:
www.eujuicers.pl
tel: 42 252 96 60

olej lniany | **olej konopny** | **olej z sezamu** | **olej z czarnuszki**

Zamawiając podaj kod OCLNP23 aby otrzymać 100zł* rabatu

*UWAGA: upusty i rabaty z różnych tytułów nie sumują się! Kod ważny do 31-12-2023

eprasa.pl 84335ab018

Przestrzeń dla zdrowia

Z Karoliną Kupisz – kobietą, która postanowiła zmienić świat, organizatorką i producentką Międzynarodowego Kongresu i Festiwalu Medycyny Holistycznej Green World Festival – rozmawia Marta Borek-Białecka

OCL: Skąd wziął się pomysł na Green World Festival?
Karolina Kupisz: jest on wynikiem mojej wieloletniej podróży przez meandry zarówno medycyny konwencjonalnej, jak i naturalnej oraz terapii wspomagających leczenie.

OCL: To brzmi znajomo…
Karolina Kupisz: Tak, bo wielu z nas ma podobne doświadczenia: rozczarowania, bezradności, poszukiwań innej odpowiedzi na dręczące pytania niż „trzeba z tym żyć" albo „taka już pani uroda".

Od strony socjologicznej to także ciekawe zjawisko (choć mnie napawa smutkiem) – wielu ludzi nie otrzymuje właściwej pomocy w odpowiednim czasie. Poziom zaufania społecznego z każdym rokiem maleje na wielu płaszczyznach – nie tylko w kontekście zdrowia.

Z tych powodów chciałabym stworzyć przestrzeń, gdzie ludzie, dla których zdrowie i dobrostan są priorytetem, będą mogli w końcu komuś zaufać. Miejsce, w którym kwitnie współpraca, a lekarze działają ramię w ramię z naturoterapeutami i zielarzami.

OCL: Festiwal łączący medycynę konwencjonalną z naturalną to odważny koncept. Nie miała Pani obaw, że ta integracja może się nie udać?
Karolina Kupisz: Te światy nie są znowu tak odległe, one wręcz przenikają się wzajemnie każdego dnia! Wierzę, że po wielu latach bezsensownych sporów teraz jest czas na prawdziwą współpracę. Po obu stronach są wspaniali pasjonaci, prawdziwi mistrzowie w swoich specjalizacjach. Ludzie o wielkich sercach, którzy mimo wielu lat doświadczenia nie stracili wrażliwości, którzy wciąż kochają, to co robią oraz – co kluczowe – chcą pomagać innym.

Dlatego wydało mi się istone stworzenie platformy, na której mogliby wymieniać się doświadczeniami, uczyć od siebie wzajemnie i współpracować na rzecz pacjentów. Przestrzeń, w której liczą się człowiek i doświadczenie, a nie teoria i statystyka. Gdzie droga ku wyzdrowieniu wiedzie nie tylko przez ciało, ale także przez emocje, duszę i umysł.

I tą drogą jest nurt holistyczny – który dla świata zachodniego jest nadal nowym trendem, choć przecież w starych systemach medycznych, takich jak medycyna chińska czy ajurweda, od zawsze był ich podstawą.

OCL: Teraz już rozumiem, skąd nazwa: Międzynarodowy Kongres i Festiwal Medycyny Holistycznej.
Karolina Kupisz: To nowy kierunek rozwoju medycyny na świecie. Medycyna holistyczna to wielopłaszczyznowe partnerstwo medycyny akademickiej i innych tradycyjnych systemów oraz sprawdzonych metod leczenia, takich jak, ajurweda, akupunktura, fizjoterapia, ziołolecznictwo, osteopatia, chiropraktyka, dietetyka, homeopatia, psychologia i psychoterapia, których wspólnym celem jest poprawa efektywności leczenia, zwłaszcza w kontekście chorób przewlekłych.

To holistyczne zaopiekowanie się każdym aspektem na każdym poziomie funkcjonowania pacjenta – jego ciałem, umysłem i duchem. To budowanie głębokiej relacji między pacjentem a lekarzem, opartej na zaufaniu i doświadczeniu.

To także wszechstronne i całościowe podejście do zdrowia fizycznego i psychicznego, w którym uwzględnia się wpływ czynników środowiskowych, klimatycznych, emocjonalnych, diety oraz trybu życia, po to, aby człowiek mógł osiągnąć harmonię na wszystkich płaszczyznach – tzw. wellbeing.

Proszę sobie wyobrazić medycynę przyszłości, w której wszyscy przedstawiciele tych niby skrajnych nurtów wspólnie analizują problem pacjenta i wspólnie ustalają ścieżkę zdrowienia, łącząc nowoczesną, zaawansowaną diagnostykę z indywidualnie dobraną metodą leczenia, wybraną z całego wachlarza skutecznych metod dostępnych na świecie. Bez podziału „moja" czy „twoja". Istnieje tylko „nasza". W końcu życie nie jeden raz pokazało, że nikt nie ma monopolu na prawdę, bo możliwe jest, że za kilka lat znowu w jakiejś zasadniczej kwestii zostanie dokonany przełom lub obalony kolejny mit zdrowotny.

OCL: W Japonii można wybrać system, w którym prowadzone będzie leczenie, np. wybrać się na konsultacje do specjalisty medycyny Kampo lub zwykłego lekarza. Obie praktyki są objęte podobną refundacją. Podobnie jest w USA. Jednak nawet tam daleko jest do nakreślonej przez Panią wizji. U nas niestety holistyczne leczenie dopiero zaczyna raczkować, trudniej też znaleźć specjalistów.
Karolina Kupisz: O nie zgodzę się! W Polsce mamy wielu wspaniałych lekarzy holistycznych czy farmaceutów-zielarzy, którzy od lat przecierają holistyczne ścieżki, a swoją

eprasa.pl 64535ab618

wiedzę i doświadczenie stosują w codziennej praktyce z pacjentem.

Lekarze holistyczni to wyjątkowa grupa „lekarzy przyszłości". Ciągle się rozwijają, uczą nowych rzeczy, są pasjonatami wiedzy w każdej formie. Mają wielkie serca, a ich ideą jest pomagać. Współpraca z nimi to największy zaszczyt dla człowieka takiego jak ja – który nie jest przedstawicielem żadnej z grup, a może doświadczać geniuszu tych wybitnych jednostek. Ich wiedza jest oszałamiająca!

I nie mówię tu tylko o lekarzach, ale o każdym pasjonacie swojej dziedziny, który będzie częścią kongresu i festiwalu – prelegentach czy wspaniałych wystawcach. To właśnie dzięki tym wyjątkowym ludziom, którzy od początku utożsamili się z ideą festiwalu, którzy wierzą, że współpraca tych światów nie tylko jest możliwa, ale wręcz jest konieczna, projekt w ciągu kilku tygodni rozrósł się do rangi kongresu międzynarodowego – z racji udziału prelegentów także z zagranicy. Takiego wsparcia ze strony m.in. lekarzy holistycznych, wystawców i mediów nigdy się nie spodziewałam.

OCL: Kto wystąpi w trakcie kongresu?
Karolina Kupisz: Swoją obecnością zaszczycą nas m.in. prof. dr hab. Andrzej Frydrychowski, prof. dr hab. Tomasz Stuczyński, lek. Anna Furmaniuk, dr Marek Roland, farmaceuta/fitoterapeuta Grzegorz Carowicz, lek. stom. Anna Uchniewska oraz prezes Fundacji Nautilus, wieloletni dziennikarz – Robert Bernatowicz. W sumie 20 osób, a wśród nich dr Saurabh Pardeshi współpracujący m.in. z Robertem Lewandowskim, który da wykład online – wprost z Indii, oraz dr Larisa Stiepanowna Sotnikova, która poprowadzi arcyciekawą prelekcję o nowym podejściu w medycynie spersonalizowanej.

Najwyższa pora, aby ludzie poznali ich bliżej i dowiedzieli się, jak wiele mogą zrobić sami dla swojego zdrowia, jak się leczyć, jak się chronić.

OCL: Czy każdy może przyjść i posłuchać wykładów?
Karolina Kupisz: Zapraszamy każdego, kto szuka ogromnej dawki wiedzy o zdrowiu. Niestety dysponujemy określoną liczbą miejsc, więc w sprzedaży jest tylko 380 biletów 2-dniowych, które można kupić online przez platformę ebilet.pl.

Dla osób, które będą chciały uczestniczyć w kongresie zdalnie, przygotujemy live stream – bilety także można nabyć przez platformę ebilet.pl.

Na festiwal można wejść przez 2 dni, kupując bilet online lub w dniu eventu. Zapewniam, że prócz wykładów przygotowaliśmy sporo innych atrakcji.

Karolina Kupisz

Organizatorka i producentka Międzynarodowego Kongresu i Festiwalu Medycyny Holistycznej GREEN WORLD FESTIVAL. Producentka eventów i Pr-owiec.

Producentka gali Top Woman in Real Estate. Organizatorka pierwszej imprezy integrującej rodziców i dzieci na parkiecie – FAMILY BOUNCE. Gdy nie pracuje, interesuje się nowymi technologiami, sztuką, medycyną i tajemnicami wszechświata.

OCL: Wspomniała Pani również o wystawcach…
Karolina Kupisz: Oprócz edukacyjnego kongresu stworzyliśmy strefę wystawienniczą, w której można będzie spotkać przedstawicieli terapii wspomagających leczenie, prezentowane też będą produkty naturalne eko/bio, nowe technologie w medycynie i wiele innych wspaniałych rozwiązań ułatwiających znalezienie drogi do zdrowia.

Poza tym wydzieliliśmy również strefę chilloutu, tzw. „Uniesień" – przygotowaną przez Radosława Świta i Annę Niewiarowską, w której przez 2 dni będzie można wspólnie koncertować na gongach, bębnach, relaksować się w trakcie koncertów, tworzyć mandale czy pić ceremonialne kakao.

OCL: To jednak nie wszystko. Pani chyba lubi łamać „uświęcone konwencje", nie dość, że stworzyła Pani przestrzeń, w której spotykają się 2 światy, to nie poprzestała Pani na tym i otworzyła Mobilną Holistyczną Poradnię Zdrowia. Proszę nam zdradzić, co kryje się pod tą nazwą?
Karolina Kupisz: Czasami sama wiedza nie wystarczy. Potrzebna jest realna pomoc. Holistycznie podeszliśmy więc także do samego festiwalu. Dzięki wsparciu wspaniałych lekarzy i naszych prelegentów – m.in. prof. dr. hab. Andrzeja Frydrychowskiego oraz dr. Marka Roland udało się zorganizować grupę niesamowitych specjalistów, którzy będą współtworzyć pierwszą w historii festiwalową Mobilną Holistyczną Poradnię Zdrowia. Goście, którzy szukają pomocy lub wsparcia, będą mogli skorzystać z 15-minutowej konsultacji. W tym czasie dowiedzą się, co mogą zrobić, aby znaleźć swoją drogę do zdrowia.

Swój udział zapowiedziało także: 3 neurologów, psychiatra, psycholog, 2 farmaceutów-zielarzy oraz lekarz homeopata.

Aby dostać się do lekarzy, należy przyjść na festiwal. Nie prowadzimy zapisów ani rezerwacji. Poradnia będzie działać w sobotę i niedzielę od godz. 10.00 do 17.00.

Konsultacje są płatne – cegiełka kosztuje 50 PLN (wyłącznie gotówka).

Czytelników magazynu *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* po więcej szczegółów zapraszam na stronę festiwalową: www.greenworldfestival.pl, a po bilety na www.ebilety.pl.

OCL: Dziękuję za rozmowę.
Karolina Kupisz: Do zobaczenia na festiwalu!

eprasa.pl 64535ab618

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

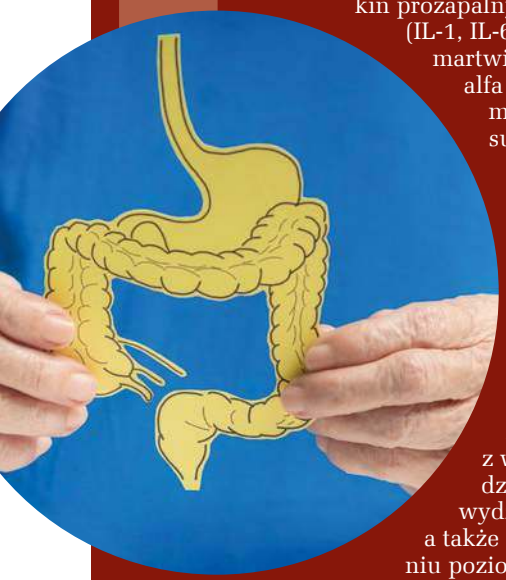
Przyjmuj siarkę

Oto 10 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Siarka jest trzecim, po wapniu i fosforze, najobficiej występującym w naszym organizmie składnikiem mineralnym i stanowi ok. 0,3% wagi ciała. Trudno zliczyć funkcje, jakie pełni w naszym ciele. Jest niezbędnym składnikiem kilku aminokwasów (metioniny, cysteiny, tauryny), a także wielu enzymów, hormonów (przede wszystkim insuliny), tiaminy (witaminy B1), biotyny (witaminy B7), keratyny (budującej włosy i paznokcie), koenzymu A (regulującego przemiany metaboliczne), sulfolipidów (wzmacniających stawy), mukopolisacharydów (m.in. heparyny, siarczanu chondroityny) oraz kwasu liponowego. Siarka zapewnia przestrzenną organizację łańcuchów białek (m.in. poprzez tworzenie łączących je mostków dwusiarczkowych), chroni komórki i tkanki przed stresem oksydacyjnym, a cały organizm – przed działaniem toksyn (które wiąże i pomaga eliminować). Bierze udział w syntezie glutationu i naturalnego kolagenu, normalizuje krzepliwość krwi i poziom cukru, uczestniczy w przemianach energetycznych na poziomie komórkowym, zapewnia też prawidłową elastyczność i przepuszczalność błon komórkowych, spowalnia starzenie, wspiera funkcjonowanie wątroby oraz produkcję kwasów żółciowych, zwiększa też wytwarzanie przeciwciał i łagodzi stany zapalne.

1 Redukuje stany zapalne

Siarka hamuje aktywność jądrowego czynnika transkrypcyjnego NF kappa B (NF-κB), biorącego udział w sygnalizacji odpowiedzi zapalnej. W rezultacie następuje także zmniejszenie wydzielania cytokin prozapalnych: interleukin (IL-1, IL-6) oraz czynnika martwicy nowotworów alfa (TNF-α). Suplementacja metylosulfonylometanem (MSM), czyli organicznym związkiem siarki, występującym naturalnie w owocach, warzywach i świeżym mleku, znacząco zmniejszyła stan zapalny u myszy z wrzodami żołądka dzięki hamowaniu wydzielania cytokin, a także dzięki podniesieniu poziomu glutationu[1].



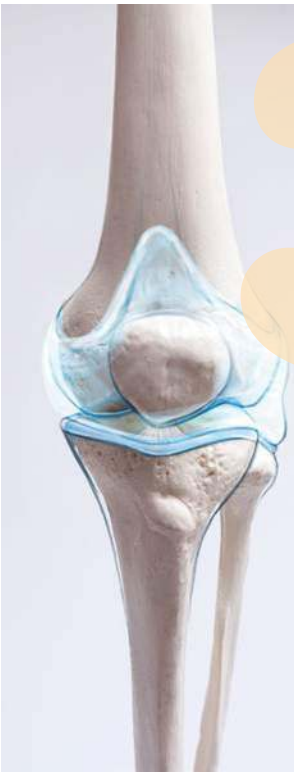
Gdy zdrowym i aktywnym fizycznie mężczyznom podawano 3 g MSM przez 28 dni przed intensywnymi ćwiczeniami, przeprowadzona później analiza krwi wykazała stłumienie odpowiedzi zapalnej i zmniejszenie wydzielania cytokin prozapalnych w porównaniu z grupą placebo[2].

2 Pomaga w chorobach stawów

Dzięki silnym własnościom przeciwzapalnym suplementy siarki często stosowane są jako naturalna alternatywa dla leków w łagodzeniu objawów artretyzmu. Zmniejszają ból i sztywność stawów, a także poprawiają ich zakres ruchu i funkcjonalność. W prospektywnym badaniu klinicznym 49 osób z artretyzmem kolana podawanie 1,125 g MSM 3 razy dziennie przez 12 tygodni przyniosło złagodzenie bólu oraz zmniejszenie sztywności i obrzęku stawów w porównaniu do grupy placebo[3]. W innym eksperymencie podawanie 3 g suplementu siarkowego 2 razy dziennie przez 26 tygodni przyniosło znaczącą poprawę u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych lub biodrowych we wszystkich aspektach skali WOMAC, czyli w podskalach bólu, sztywności, funkcjonalności fizycznej i ogółu objawów. Nie zaobserwowano przy tym żadnych niepożądanych skutków ubocznych[4].

Suplementacja siarki w zapaleniu stawów przynosi szczególnie dobre rezultaty w kombinacji z innymi związkami łagodzącymi objawy tej choroby, a mianowicie z glukozaminą, siarczanem chondroityny, kwasem boswelowym i kolagenem typu II. Badanie obejmujące 118 pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym zapaleniem kości i stawów, którym podawano 500 mg glukozaminy albo 500 mg MSM lub też jedno i drugie 3 razy dziennie przez 12 tygodni, wykazało, że połączenie tych leków przynosiło szybsze i skuteczniejsze zmniejszenie bólu i obrzęku oraz poprawę funkcjonowania stawów[5].

eprasa.pl 64535ab618



3 Chroni chrząstkę

Badanie prowadzone *in vitro* oraz *in vivo* na zwierzętach wykazało, że siarka suplementowana w postaci metylosulfonylometanu moduluje ekspresję genów odpowiedzialnych za różnicowanie mezenchymalnych komórek macierzystych, sprzyjając chondrogenezie, czyli tworzeniu tkanki chrzęstnej, oraz wytwarzaniu preosteoblastów, czyli komórek prekursorowych tkanki kostnej[6]. MSM obniża także poziom homocysteiny, która hamuje powstawanie poprzecznych wiązań kolagenu w tkance chrzęstnej i łącznej[7]. Duże znaczenie mają też przeciwzapalne własności siarki, gdyż w procesie destrukcji tkanki chrzęstnej (np. w schorzeniach artretycznych) istotną rolę odgrywają cytokiny prozapalne.

4 Zmniejsza stres oksydacyjny

Przeciwutleniające działanie siarki przebiega dwutorowo, gdyż z jednej strony hamuje ona wytwarzanie wolnych rodników, a z drugiej – podnosi poziom naturalnych przeciwutleniaczy. W badaniach na zwierzętach wykazano, że metylosulfonylometan znacząco obniżał poziom lub aktywność enzymów nasilających stres oksydacyjny i podtrzymujących stan zapalny (mieloperoksydazy, dialdehydu malonowego, interleukiny IL-1β), zwiększając jednocześnie produkcję glutationu i katalazy, czyli związków o silnym działaniu przeciwutleniającym[8]. Suplementacja siarką może zmniejszać stres oksydacyjny wywołany intensywnymi ćwiczeniami. W jednym z badań u nietrenujących ochotników podawanie MSM przez 10 dni w dziennej dawce 50 mg/kg wagi ciała obniżyło wskaźniki stresu oksydacyjnego po dużym wysiłku fizycznym (przebiegnięciu 14 km) w porównaniu do grupy placebo[9]. W innym badaniu prowadzonym w takich samych warunkach stwierdzono, że w grupie przyjmującej siarkę nastąpił o wiele niższy wzrost poziomu kinazy kreatynowej (markera uszkodzeń mięśni) i bilirubiny (pośredniego wskaźnika stresu oksydacyjnego), za to większy wzrost całkowitej pojemności antyoksydacyjnej (TAC) niż w grupie placebo[10].

5 Przeciwdziała bolesności mięśni po treningach

Długie i intensywne ćwiczenia fizyczne mogą prowadzić do mikrourazów mięśni i tkanki łącznej, a w rezultacie – do lokalnych stanów zapalnych, objawiających się bólem. W wielu badaniach udowodniono skuteczność przyjmowania siarki w postaci MSM w przeciwdziałaniu takim objawom i łagodzeniu ich, zarówno dzięki działaniu przeciwzapalnemu, jak i korzystnemu wpływowi siarki na tkankę łączną. Suplementacja 3 g metylosulfonylometanu dziennie przez 21 dni przed planowanym znacznym wysiłkiem fizycznym oraz przez 2 dni po wysiłku przyniosła złagodzenie bólu mięśni i stawów w porównaniu z grupą placebo[13].

6 Łagodzi objawy alergii

W jednym z badań przyjmowanie przez 30 dni siarki w dawce 2,6 g dziennie spowodowało już po 7 dniach znaczące złagodzenie objawów kataru siennego, takich jak swędzenie, kichanie, niedrożność nosa i spłycenie oddechu. Uczestnicy odczuli także wzrost poziomu energii[11]. Przeciwalergiczne działanie siarki wynika najprawdopodobniej z jej właściwości przeciwzapalnych i hamujących wydzielanie cytokin i prostaglandyn. W innym badaniu potwierdzono, że codzienna dawka 3 g MSM zmniejszała objawy kataru siennego o ponad 50% i była skuteczniejsza niż wyższe dawki tego suplementu[12].

eprasa.pl 64535ab618

Poprawia stan włosów i paznokci

Głównym budulcem tych struktur jest keratyna – białko tworzące włókna, połączone między sobą poprzecznymi wiązaniami dwusiarczkowymi, nadającymi im wytrzymałość i sztywność. Niedobór siarki w organizmie może uniemożliwić tworzenie wystarczającej ilości takich wiązań, w wyniku czego włosy i paznokcie stają się osłabione i matowe, końcówki włosów rozdwajają się, a paznokcie łatwiej się łamią. Suplementacja MSM zwiększa podaż siarki i wzmacnia wiązania między cząsteczkami keratyny. W jednym z eksperymentów 63 zdrowe kobiety w wieku 35-59 lat podzielono na 2 grupy: jedna przyjmowała codziennie 3 g MSM, a druga – 1 g. Badanie trwało 18 tygodni, a co miesiąc oceniano wpływ suplementacji na włosy i paznokcie uczestniczek. W obu grupach nastąpiła znacząca poprawa stanu włosów i paznokci, nabrały one połysku i wyglądały zdrowiej. U pań przyjmujących wyższą dawkę korzyści pojawiły się szybciej i były wyraźniejsze niż w grupie przyjmującej 1 g[14].

Odmładza skórę

Siarka bywa nazywana minerałem piękna i od dawna wiązana jest ze zdrową skórą, gdyż odgrywa zasadniczą rolę w procesach syntezy kolagenu, kwasu hialuronowego i keratohialiny, a więc związków obficie występujących w macierzy pozakomórkowej (ECM) tkanki łącznej – substancji wypełniającej przestrzeń między komórkami i decydującej o zachowaniu jej prawidłowej struktury. Degradacja macierzy powoduje osłabienie tkanki łącznej i czyni ją bardziej podatną na szkodliwe czynniki, co prowadzi do zwiotczenia skóry i powstawania zmarszczek. Suplementacja siarką zwiększa ilość wiązań dwusiarczkowych między włóknami kolagenu i elastyny, wzmacniając strukturę tkanki. Ważną rolę odgrywa tu też przeciwutleniające i przeciwzapalne działanie MSM, gdyż zarówno stres oksydacyjny, jak i działanie cytokin prozapalnych przyczynia się do degradacji ECM. Badania wykazały także, że siarka wpływa na skórę na poziomie genetycznym, regulując ekspresję kilku genów odpowiedzialnych za stan zapalny, skuteczną barierę skórną i nawilżenie skóry, a także genów związanych z procesem starzenia. U kobiet przyjmujących 3 g MSM dziennie przez 4 miesiące zaobserwowano zmniejszenie zmarszczek, wygładzenie skóry oraz poprawę jej elastyczności i jędrności[15].

Ułatwia detoksykację

Siarka jest niezbędna dla ścieżek detoksykacyjnych w wątrobie – można powiedzieć, że jest głównym narzędziem usuwającym toksyny z organizmu. Bierze ona również bezpośredni udział w detoksykacji metali ciężkich, m.in. rtęci, baru, arsenu, ołowiu i aluminium, tworząc z nimi trudno rozpuszczalne związki, które następnie są wydalane z organizmu. Jedną z najważniejszych jej cech jest zwiększenie przepuszczalności błon komórkowych, co umożliwia łatwiejsze usuwanie z nich toksyn i produktów przemiany materii[16].

eprasa.pl 64535ab618

Istotne powiązanie: siarka i kolagen

Uczeni z University of Tennessee badali wpływ obniżenia poziomu siarki nieorganicznej w diecie na metabolizm kolagenu w skórze. Okazało się, że u szczurów karmionych dietą zawierającą 0,0002% siarczanów produkcja kolagenu była znacznie niższa niż u zwierząt otrzymujących karmę wzbogaconą o 0,02% siarczanu.

Co więcej, gryzonie otrzymujące karmę ubogą w siarkę produkowały gorszej jakości kolagen, w jego strukturze brakowało wewnątrzcząsteczkowych wiązań poprzecznych. Amerykanie wysunęli teorię, że zmniejszona produkcja kolagenu była spowodowana spadkiem aktywności fibroblastów spowodowanym ograniczeniem metioniny w diecie. Ich zdaniem to ograniczenie jest pokłosiem zmniejszenia podaży siarczanów, które normalnie chroniłyby metioninę[1].

Płynie z tego wniosek, że gdy mamy za mało siarki w diecie, nasz organizm wyprodukuje kolagen, który nie będzie w stanie dobrze scementować komórek. W tym miejscu warto wspomnieć, że kolagen stanowi ok. 30% wszystkich białek w organizmie. Jego nazwa wywodzi się od greckich słów *cola* – klej i *genno* – rodzić. Spaja on elementy komórkowe w całość, dzięki czemu umożliwia – powstawanie tkanek oraz narządów.

Niedobór kolagenu

Niestety po 25. r.ż. ilość kolagenu w skórze zaczyna się zmniejszać, po 50. r.ż. następuje gwałtowny spadek jego syntezy, a dekadę później synteza kolagenu zanika całkowicie. Niedobory tego spoiwa pierwsza odnotowuje skóra – traci jędrność i gęstość, osłabieniu ulegają również włosy i paznokcie, stają się cieńsze i kruche.

Przy niedoborze kolagenu mogą się pojawić dolegliwości bólowe stawów oraz większa podatność na złamania. Do destrukcji włókien kolagenowych może dochodzić również pod wpływem m.in. zaburzeń hormonalnych, chorób, stresu, nadmiernej ekspozycji na słońce, palenia papierosów.

Odzyskać jędrność

Na szczęście odkrycia przeprowadzone kilka lat temu w Chinach, wskazują, że związki siarki mogą zapobiegać produkcji gorszego kolagenu. Siarka bierze bowiem udział w syntezie tego cennego białka i hamuje jego twardnienie i zanikanie. Naukowcy z Państwa Środka dowiedli, że endogenny dwutlenek siarki łagodzi przebudowę kolagenu, ponieważ kontroluje jego syntezę i degradacje[2]. Dlatego warto połączyć przyjmowanie kolagenu z suplementacją siarki organicznej. Tym bardziej że pierwiastek ten wchodzi w skład m.in. cysteiny i keratyny, białek budujących skórę, włosy i paznokcie.

Jak zwiększyć efekt kolagenu?

Skuteczność suplementów diety z kolagenem zależy przede wszystkim od źródła pochodzenia zawartych w nich substancji aktywnych. Generalnie najlepiej kierować się zasadą, że im prostszy i bardziej czysty skład suplementu, tym lepiej. Ponieważ popularne formuły często zawierają wypełniacze, stabilizatory czy konserwanty, warto czasem dokładniej przyjrzeć się etykietom produktów.

Kolejnymi ważnymi czynnikami odpowiedzialnymi za skuteczność suplementów z kolagenem są ich przyswajalność oraz zawartośćmożliwie dużej ilości typów kolagenów w jednej dawce. Często duża ilość tzw. jednostek aktywnych sama w sobie nie gwarantuje rezultatów, a skomplikowane procesy technologiczne i chemiczne, potrzebne do wytworzenia niektórych suplementów, tak naprawdę pozbawiają je prozdrowotnych właściwości.

Wybierz swoje OVi

Prowadzone od dekad badania nad membraną jaja kurzego (eggshell membrane), znalazły swoje zwieńczenie w kilku wyjątkowych odkryciach na całym świecie, w tym w Polsce, gdzie po raz pierwszy na skalę światową opracowano technologię, dzięki której sproszkowana błona skorupki jaja kurzego zachowuje wszystkie cenne składniki w optymalnych proporcjach. W tym kolageny typu I, II, III, IV, V i X, aminokwasy endo- i egzogenne oraz ceniony i szeroko stosowany kwas hialuronowy, żelazo, krzem, cynk, a także siarczan chondroityny i kilka innych protein.

Pozyskana w efekcie zastosowania nowatorskiej metody membrana stała się podstawą do stworzenia nowej, lepiej przyswajalnej formuły *Kolagenu z Biotyną OViLiNE*.

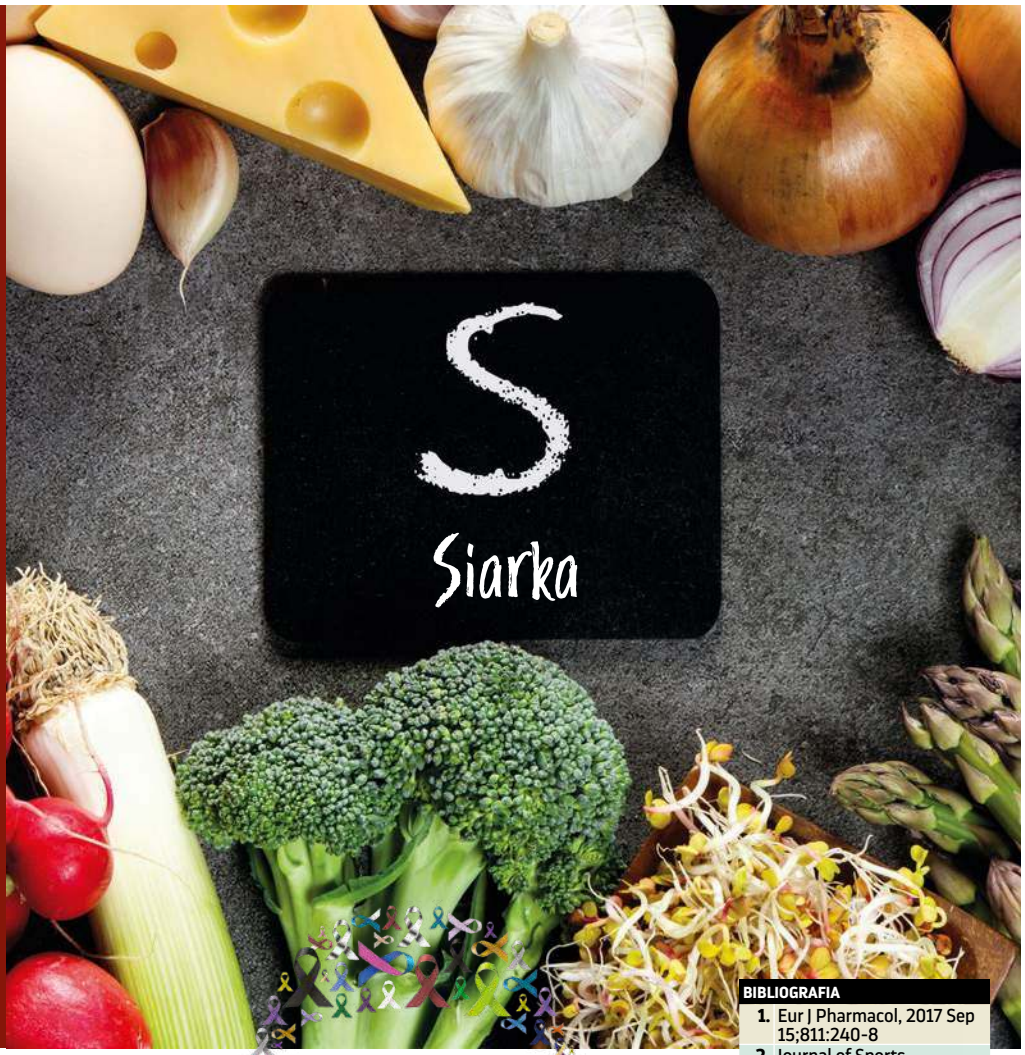
BIBLIOGRAFIA

1. The Journal of Nutrition, 1965 Oct, 87(2): 228-32, doi:10.1093/jn/87.2.228
2. Pages 228-232,Sci Rep. 2016; 6: 19503.

eprasa.pl 64535ab618

Gdzie szukać?

Głównym źródłem siarki w naszej diecie są aminokwasy siarkowe, czyli metionina i cysteina. Ta pierwsza należy do aminokwasów niezbędnych (egzogennych), których organizm nie jest w stanie sam wyprodukować i musi pobierać je z pożywienia. Cysteinę możemy natomiast syntetyzować sami, o ile zapewnimy organizmowi stałą podaż siarki w wystarczającej ilości. Aminokwasy siarkowe występują przede wszystkim w białkach zwierzęcych, a więc w mięsie, podrobach, rybach, jajach, mleku i przetworach mlecznych. Związki siarki znajdziemy także w roślinach strączkowych, orzechach, warzywach kapustnych (takich jak kapusta, kalafior, brokuły, brukselka), w chrzanie, rzodkwi, rzepie, cebuli i czosnku, morelach, awokado, truskawkach. Na wielu terenach zawartość siarki w glebie spada jednak na skutek intensywnej produkcji rolnej, co może powodować niedobory tego pierwiastka mimo pozornie zrównoważonej diety, tym bardziej że ilość siarki w produktach obniża się jeszcze bardziej podczas ich przetwarzania. Niedobór siarki zagraża także osobom stosującym dietę wegetariańską, a zwłaszcza wegańską.



10 Może walczyć z rakiem

Choć liczba badań nad skutecznością siarki w zwalczaniu komórek rakowych jest jeszcze niewielka, to ich rezultaty są obiecujące. Badania *in vitro* i na zwierzętach pokazały, że MSM hamuje wzrost komórek m.in. raka żołądka, przełyku, wątroby i jelita grubego[17]. Jego działanie polega na zatrzymywaniu cyklu komórkowego i wywoływaniu apoptozy (programowanej śmierci) komórek rakowych. Może on także powodować zmiany ekspresji genów w tych komórkach. Poza tym może hamować angiogenezę, czyli tworzenie nowych naczyń krwionośnych, odżywiających guzy nowotworowe, a także zapobiegać migracji i inwazji komórek rakowych, hamując w ten sposób powstawanie przerzutów[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Pharmacol, 2017 Sep 15;811:240-8
2. Journal of Sports Medicine, Vol 2016, Article ID 7498359
3. BMC Complement. Altern. Med. 2011, 11, 50
4. Int Journal of Orthopaedics 2014 June 23 1(1): 19-24
5. Clin. Drug Investig. 2004, 24, 353-63
6. Stem Cell Research & Therapy (2021) 12:326
7. Osteoarthr Cartil. 2006;14(3):286-94
8. Toxicol Appl Pharmacol. 2011;253(3):197-202
9. The Journal of pharmacy and pharmacology. 2011;63(10):1290-4
10. J Sport Med Phys Fit. 2012;52:170-4
11. J. Altern. Complement. Med. 2002, 8, 167-73
12. JMIR Research Protocols. 2018;7(11):e11139
13. J Int Soc Sports Nutr 12 (Suppl 1), P8 (2015)
14. Natural Medicine Journal, November 2019, 11(11)
15. Nat. Med. J. 2015, 7
16. Drug Delivery, Volume 16, 2009 - Issue 5 , Pages 243-8
17. J Gastrointest Cancer, 2012 Sep;43(3):420-5; Int J Mol Sci . 2016 Jul 15;17(7):1123
18. Anticancer Research, April 2017, 37 (4) 1637-46

eprasa.pl 64535ab618

Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS - działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie.

Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 36 zł.

Adwertorial

KolagenCito – bestseller!
Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!
- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH
1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu
Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl 64535ab618

Wyciszenie w tonacji B

Stres i lęk należą do schorzeń najpowszechniej diagnozowanych i nadmiernie medykalizowanych, choć w wielu przypadkach, jak odkryła Celeste McGovern, rozwiązaniem może być po prostu pigułka witaminowa

eprasa.pl 64535ab618

Elisa Black przeprowadziła się z powrotem do rodzinnego domu, gdy miała 25 lat, ponieważ nie była w stanie poradzić sobie samodzielnie. Zamknęła się w pokoju na 3 miesiące, gdyż była przekonana, że umrze, jeśli tylko wyjdzie z domu.

Już jako dziecko Elisa była nerwowa; gdy była mała, rozwinęły się u niej obsesje związane z błotnistymi kałużami, czyhającymi, by pochłonąć jej rodziców. W miarę dorastania pojawiały się nowe fobie: lęk przed zarazkami, lęk przed zarażeniem się trądem, lęk przed wodą, lęk przed jedzeniem w miejscach publicznych, ponieważ mogłaby zwymiotować. Nękały ją ataki paniki. Wciąż towarzyszyło jej „wieczne poczucie, że zaraz wydarzy się jakaś katastrofa" – uczucie lęku, które czasem nawiedza każdego z nas, ale u pewnych osób, takich jak Elisa, jest zawsze obecne i dominujące.

Elisa próbowała wielu sposobów, by uleczyć swój lęk. Odwiedzała psychiatrów i brała mnóstwo leków: Aropax, Cipramil, Effexor, Zoloft. Chodziła do psychologów i próbowała terapii poznawczo-behawioralnej, hipnozy i terapii ekspozycyjnej, po czym podjęła eksperymenty z jogą, ćwiczeniami, medytacją, naturopatią, terapią ziołową i innymi metodami.

W końcu, po wielu latach porażek, a nawet obwiniania się o to, że nie dość się stara, natknęła się na coś, co wreszcie okazało się skuteczne. Tym czymś były witaminy z grupy B.

Elisa opowiedziała swą historę w książce pt. „The Anxiety Book: A True Story of Phobias, Flashbacks and Freak-Outs and How I Got My Inner Calm Back" (Księga lęku: Prawdziwa historia fobii, retrospekcji i dziwactw, i tego, jak odzyskałam wewnętrzny spokój). Ale jest to tylko jeden z tysięcy przypadków osób, które obecnie zwracają się ku „mikroelementowemu" podejściu do zdrowia psychicznego i odnajdują trwałe rozwiązanie bez szkód wyrządzanych przez leki psychotropowe.

Jedna nazwa, wiele twarzy

Lęk jest jedną z częstszych chorób psychicznych, dotykającą ok. 18% Amerykanów[1], ponad 8 mln Brytyjczyków[2] i ok. 2,5 mln Polaków.

Zaburzenia lękowe częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn i obejmują cały szereg jednostek diagnostycznych, takich jak lęk napadowy, fobia społeczna, uogólnione zaburzenia lękowe, zespół stresu pourazowego (PTSD) i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD). Często uniemożliwiają one normalne życie i powodują koszty społeczne, osobiste i zawodowe. W samych tylko Stanach Zjednoczonych ich skutki ekonomiczne oszacowano na blisko 47 mld dolarów – niemal 1/3 kosztów wszystkich zaburzeń psychicznych[3]. Choć już z samym lękiem trudno sobie poradzić, to jeszcze często przekształca się on w inne „zaburzenia nastroju", takie jak depresja i choroba dwubiegunowa, charakteryzująca się huśtawką od maniakalnych „wzlotów" niekontrolowanej i często niewłaściwie ukierunkowanej energii po depresyjne „doły" ponurej rozpaczy i bierności.

Notorycznie bezowocne

Literatura medyczna przyznaje, że lęk „otoczony jest złą sławą schorzenia trudnego do skutecznego leczenia" i szacuje, że co najmniej 30% pacjentów nie reaguje na standardowe terapie[1]. Może to być jednak ocena optymistyczna. Kilka badań poświęconych terapii lęku wyznaczyło o wiele wyższy poziom niepowodzeń. W jednym z nich, przykładowo, obserwowano osoby cierpiące na uogólnione zaburzenia lękowe, lęk napadowy lub uporczywą depresję podczas 5 lat leczenia i stwierdzono, że zaledwie 12% osiągnęło całkowitą remisję. Dalsze 47% odczuwało poprawę, lecz nie była ona „w pełni satysfakcjonująca" z powodu utrzymujących się nadal objawów, podczas gdy 40% donosiło o „ogólnie słabych rezultatach" i trwającej wciąż chorobie[3].

„Pomimo zasługujących na uwagę postępów, wielu pacjentów z zaburzeniami lękowymi nie reaguje odpowiednio na istniejące sposoby leczenia farmakologicznego", podsumowano – z jaskrawym niedomówieniem – jeden z przeglądów panoramy metod leczenia lęku[4].

Niebezpieczeństwa leków

Ale i postępy medycyny nie są radykalne. Od ponad 50 lat lekarze rozdają leki uspokajające, zazwyczaj benzodiazepiny, takie jak Valium i Xanax. Gdy dowody ich silnego potencjału uzależniającego stały się przytłaczające – a obejmowały m.in. straszliwe, dobrze udokumentowane objawy odstawienne, jak również uszkodzenia mózgu i 50-procentowe ryzyko choroby Alzheimera[5] – zaczęto w końcu odradzać stosowanie ich jako podejścia pierwszego rzutu.

Już od kilkudziesięciu lat początkową terapię lęku przestawia się na leki przeciwdepresyjne, inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny oraz inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny i noradrenaliny, podczas gdy leczenie drugiego rzutu obejmuje różne kategorie antydepresantów: trójcykliczne leki przeciwdepresyjne i inhibitory monoaminooksydazy. W „opornych" przypadkach lekarze mogą zalecać stosowanie leków przeciwpsychotycznych, takich jak Risperdal lub Abilify. Jednakże wszystkie te leki psychotropowe poza brakiem skuteczności cechuje również związek z dobrze znanymi skutkami ubocznymi, często powodującymi u pacjentów tak silne mdłości lub otumanienie, że wkrótce tracą oni chęć kontynuowania terapii.

Co gorsza, duże badanie, w którym przez okres do 14 lat wielokrotnie wykonywano skany mózgu, potwierdziło to, co wielu podejrzewało: leki przeciwpsychotyczne powodują uszkodzenia mózgu poprzez postępujące zmniejszanie objętości tkanki mózgowej, prowadzące do upośledzenia funkcji poznawczych[6].

Ta klasa leków powiązana jest także z mnóstwem innych problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca i późna dyskinezja (zaburzenie neurologiczne z mimowolnymi i niekontrolowanymi ruchami lub tikami), bełkotliwa mowa, drżenia, lęk, niezdolność do spokojnego siedzenia, wewnętrzny niepokój, poczucie udręczenia i paranoja. Trudno więc uznać je za lekarstwo, którego poszukują osoby cierpiące z powodu lęku.

Witaminy i mózg

Dwukrotny laureat Nagrody Nobla, biolog molekularny Linus Pauling, który propagował stosowanie wysokich dawek witaminy C w różnorodnych problemach zdrowotnych, był zafascynowany pracami psychiatry Abrama Hoffera. W 1968 r. Pauling ukuł termin „ortomolekularna" na określenie praktyki zapobiegania chorobom i leczenia ich poprzez dostarczanie organizmowi optymalnych ilości substancji naturalnych, w tym witamin. Ta nowa kategoria medycyny obejmowała także „ortomolekularną psychiatrię", jaką praktykował Hoffer.

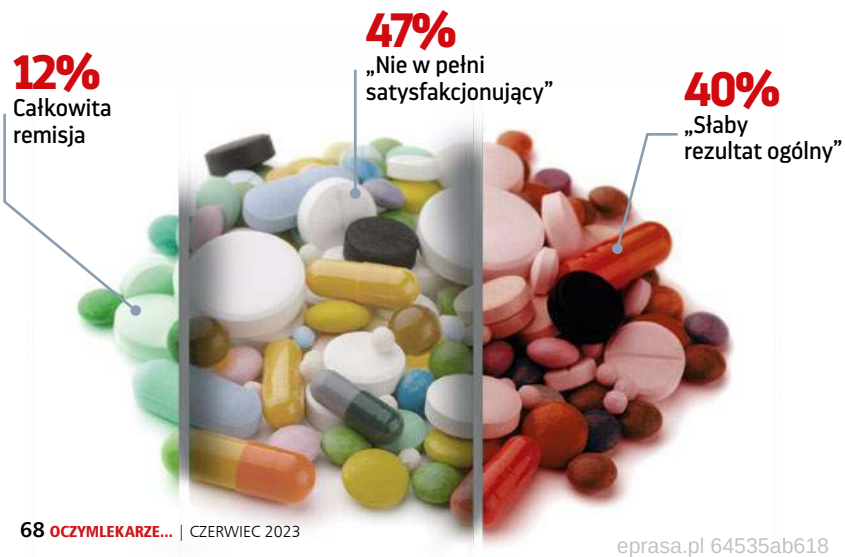
Nigdy nie istniał żaden test diagnostyczny, który mógłby wykazać, że dowolna choroba psychiczna, włącznie z lękiem, jest wynikiem nierównowagi chemicznej, ale w badaniach, które analizowały status żywieniowy pacjentów psychiatrycznych zauważono, że osoby takie wykazują zazwyczaj niedobór pewnych witamin z grupy B i składników mineralnych[1].

Niedawne tureckie badanie 52 dzieci i nastolatków cierpiących na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne wykazało znacząco niższy poziom witamin B12 i D, a także wyższy poziom homocysteiny niż w grupie kontrolnej 30 zdrowych uczestników[2]. Mutacje genu MTHFR również wywierają wpływ na przetwarzanie tego aminokwasu. W istocie podwyższony poziom homocysteiny wydaje się być powiązany przyczynowo ze schizofrenią[3], a także zwiększać ryzyko otępienia i choroby Alzheimera[4].

BIBLIOGRAFIA
1 Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2006; 74: 75-85; Am J Psychiatry, 2004; 161: 1705-8
2 Psychiatry Res, 2017; 254: 232-7
3 BMC Med Genet, 2015; 16: 54
4 Brain, 2013; 136: 2707-16

Słaba średnia rezultatów leczenia standardowego

W badaniu osób cierpiących na uogólnione zaburzenia lękowe, lęk napadowy lub utrzymującą się depresję w 5-letnim okresie leczenia zaledwie 12% osiągnęło całkowitą remisję. Kolejne 47% odczuwało poprawę, lecz była ona „nie w pełni satysfakcjonująca" ze względu na utrzymujące się nadal objawy, podczas gdy 40% donosiło o „ogólnie słabym rezultacie" i trwającej w dalszym ciągu chorobie[3].



Podejście ortomolekularne

– Leki sprawiają, że zdrowy staje się chory. W jaki więc sposób leki mogą sprawić, by chory stał się zdrowy? – to proste pytanie zadał nieżyjący już Abram Hoffer, kanadyjski psychiatra, który zainteresował się żywieniowym leczeniem zaburzeń psychicznych. Był jednym z pierwszych, którzy dostrzegli podobieństwa między objawami schizofrenii i objawami niedoboru witaminy B3 (niacyny), czyli pelagry: zamęt umysłowy i otępienie.

Jak napisał: „Gdybyśmy usunęli z naszego pożywienia witaminę B3 (kwas nikotynowy i/lub nikotynamid), to w ciągu roku wszyscy stalibyśmy się psychotykami. Na długo przed wystąpieniem psychozy pojawiłaby się równie szeroko rozprzestrzeniona pandemia nerwic we wszelkich postaciach: depresji, hipochondrii, lęku i stanów obsesyjno-kompulsyjnych, a także zaburzeń osobowości"[7].

W latach 50. Hoffer zaczął leczyć dziesiątki tysięcy schizofreników za pomocą diet pozbawionych cukru i wysokorafinowanych węglowodanów, a za to z megadawkami witaminy B3, a czasem także witaminy B6, i odnosił przy tym podobno „zadziwiające" sukcesy[8].

Ponieważ witaminy i składniki mineralne uczestniczą w praktycznie każdym procesie biologicznym, to niedobory mikroelementów zazwyczaj wywołują objawy rozproszone po całym organizmie. Witaminy z grupy B odgrywają zasadniczą

eprasa.pl 64535ab618

rolę w metabolizmie komórkowym, a ich wystarczająca podaż jest niezbędna dla zapewnienia energii ciału i mózgowi.

Logiczne jest także, że w przypadku ich braku wszystko idzie źle. W istocie wszystkie rozpoznane objawy niedoborów różnych witamin z grupy B powiązano z zaburzeniami układu nerwowego.

Medycyna i psychiatria głównego nurtu utrzymują, że dieta dostarcza nam więcej niż dosyć tych składników odżywczych i że ich niedobory są rzadkie, lecz wiele osób z tym się nie zgadza.

– Większość ludzi dotkniętych jest niedoborami mikroskładników odżywczych nawet w „dobrze odżywionych" populacjach, a szczególnie dotyczy to pacjentów z zaburzeniami psychicznymi, włącznie z zaburzeniami nastroju u młodzieży i dorosłych – stwierdził Charles Popper, psychiatra z Uniwersytetu Harvarda.

Zdaniem Poppera, nowoczesne techniki rolnicze, zmniejszenie ilości składników odżywczych w glebach, przetwarzanie żywności oraz powszechne spożycie wysokoprzetworzonego śmieciowego jedzenia i cukrów blokuje wchłanianie lub wytwarza zwiększone zapotrzebowanie na te składniki odżywcze i – jak twierdzi naukowiec – wszystkie te czynniki mają swój udział we wzroście liczby przypadków chorób psychicznych[9].

Mutacje genu MTHFR

Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że genetyczna mutacja genu MTHFR, zawierającego instrukcję wytwarzania ważnego enzymu zwanego reduktazą metylenotetrahydrofolianu (MTHFR), może spowodować nawet u 1 na 5 osób trudności z przetwarzaniem witamin z grupy B. Tę niezdolność, prowadzącą do niedoborów tych składników, powiązano z przeróżnymi schorzeniami: od lęku i depresji po wielokrotne poronienia, udar, chorobę wieńcową i cukrzycę, by wymienić tylko kilka z nich.

U Elisy Black test wykazał obecność tej mutacji. Gdy lekarz przepisał jej wersję kwasu foliowego pod nazwą „kwas folinowy" oraz witaminę B12 pod postacią „metylo-B12" (metylokobalamina, bardziej biodostępna forma witaminy, wspierająca metabolizm organizmu), to odmieniło jej życie.

– Gdybym tylko wiedziała, że coś tak prostego – i pozbawionego skutków ubocznych – jak witamina B jest godną zaufania opcją leczenia, zanim wydałam wszystkie pieniądze na płyn dezynfekujący do rąk w ilości wystarczającej do poskromienia wszystkich bakterii na świecie... – wzdycha Elisa.

Przeciętnemu lekarzowi rodzinnemu daleko jest jednak zarówno do zrozumienia mutacji MTHFR, jak i uświadomienia sobie wagi jej możliwych powiązań z zaburzeniami psychicznymi.

– Większość lekarzy zaprzeczy, by istniał związek z lękiem lub depresją, ale 70% naszych pacjentów z mutacją MTHFR zgłasza się z zaburzeniami lękowymi – mówi naturopatka Carolyn Ledowsky, założycielka MTHFR Support Australia. – Co więcej, większość pacjentów MTHFR cierpiących z powodu lęku ma również obniżony poziom witaminy B6 i cynku w organizmie – dodaje. – Gdy się temu zaradzi, a także przywróci prawidłowy poziom B12 i kwa-

REKLAMA

Dla czytelników „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" **5% rabatu** na zakupy z kodem: **ZDROWIE**

eprasa.pl 64535ab618

su foliowego, lęk zmniejszy się o ok. 80% w ciągu jakichś 3 tygodni.

Lekarz medycyny funkcjonalnej Jill Carnahan zaleca pacjentom wykonanie testu DNA firmy 23andme w celu ustalenia, czy są nosicielami wariantu genu MTHFR, a w przypadku wyniku dodatniego radzi zwiększyć suplementację.

– Zwracaj uwagę, by suplementować niezbędne składniki odżywcze, takie jak metylo-B12, metylofolian, trimetyloglicyna (TMG), N-acetylocysteina, ryboflawina, kurkumina, olej rybny, witaminy C, D i E oraz probiotyki.

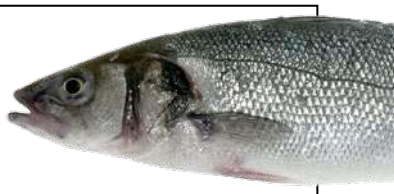
Carnahan dodaje, że równowaga ta może być jednak zdradliwa, a osoby, które odziedziczyły mutacje MTHFR w obu kopiach genu, powinny bardzo ostrożnie postępować z suplementacją metylo-B12 i metylofolianu, ponieważ mogą nie być zdolne do przetwarzania ich wysokich dawek. A już wyjątkową ostrożność należy zachować przy suplementacji niacyny, która może stłumić metylację[10].

„Ogólnie rzecz biorąc, istnieje wystarczająco dużo dowodów na poparcie przynajmniej stosowania wysokich dawek witamin B w leczeniu stresu i lęku w populacji ogólnej, a jedno z badań sugeruje jeszcze większe korzyści, gdy zostaną one połączone z szerokim wachlarzem składników mineralnych" – piszą profesor psychologii na University of Canterbury Julia Rucklidge i profesor nauk o zdrowiu społecznym na University of Calgary w Albercie Bonnie Kaplan w swoim przeglądzie literatury naukowej[11].

Coraz częściej badacze przychylają się ku używaniu „szerokiego spektrum" witamin i składników mineralnych zamiast megadawek pojedynczych składników odżywczych, takich jak niacyna lub witamina B12.

Rucklidge i Kaplan prowadziły badania nad markową multiwitaminą o nazwie EMPowerplus firmy Truehope, założonej przez Tony'ego Stephana z prowincji Alberta, którego żona Debbie cierpiała na chorobę dwubiegunową i w 1994 r. popełniła samobójstwo. Tony rozpaczliwie

Naturalne leki przeciwlękowe



Wszystkie poniższe metody udowodniły swą skuteczność w leczeniu różnorodnych problemów lękowych.

Jedz ryby, oleje rybne i siemię lniane Niedobór w diecie kwasu dokozaheksaenowego (DHA), składnika olejów rybnych (kwasu tłuszczowego omega-3), od dawna wiązany jest z podwyższonym ryzykiem zaburzeń lękowych. Niezbędne kwasy tłuszczowe mogą łagodzić stres prenatalny, obniżać poziom kortyzolu oraz zmniejszać zarówno lęk przedmiesiączkowy, jak i lęk menopauzalny u kobiet[1].
Sugerowane dzienne dawkowanie: Możesz kupić zawierający wysokie dawki lub czysty DHA olej rybny, siemię lniane lub olej lniany. Staraj się przyjmować 20 g dziennie lub więcej zarówno DHA, jak i kwasu eikozapentaenowego (EPA)

Bierz magnez Badania na zwierzętach wiążą niedobór tego pierwiastka z lękiem[2], natomiast połączenie magnezu z witaminą B6 może zmniejszać lęk w zespole przedmiesiączkowym oraz łagodny lęk u kobiet[3].
Sugerowane dzienne dawkowanie: Tlenek magnezu: 200-600 mg; witamina B6 (pirydoksyna): 50 mg

Dodaj witaminę C Wysokie dawki jej suplementu o przedłużonym uwalnianiu mogą zmniejszać lęk i łagodzić podwyższone w reakcji na stres ciśnienie krwi[1].
Sugerowane dzienne dawkowanie: 8 g (w podzielonych dawkach po 2 g)

Doprawiaj Udowodniono, że kurkumina, składnik przyprawy używanej w kuchni indyjskiej, zwiększa syntezę DHA, szczególnie z wegańskiego źródła, jakim jest olej lniany[4].
Sugerowane dzienne dawkowanie: 500 mg kurkuminy 2 razy dziennie (w postaci kapsułek)

Nakarm bakterie jelitowe Spożywanie większej ilości prebiotyków może pomóc w naprawieniu szkód wyrządzonych przez stres dzięki odżywianiu i wspomaganiu wzrostu korzystnych bakterii jelitowych.

Prebiotyki występują w błonniku roślinnym, np. w surowym korzeniu cykorii, bulwach topinambura, surowych: liściach mniszka, czosnku, porach, szparagach oraz surowej i gotowanej cebuli. Jak donoszą naukowcy z University of Colorado, wstępne badania laboratoryjne sugerują, że prebiotyki mogą także pomagać ochronić dobre bakterie w okresach stresu, a nawet pomóc w przywróceniu prawidłowych schematów snu, co z kolei również może niwelować lęk[5].

Probiotyki, takie jak jogurt, kefir i fermentowane warzywa, np. kiszona kapusta, wprowadzają do jelit ponownie korzystne bakterie.

Ruszaj się Badacze z Teksasu, którzy dokonali przeglądu kilkudziesięciu badań, odkryli, że ćwiczenia fizyczne wywierają wpływ na obszary mózgu, mogące przeciwdziałać depresji i lękowi. Poprawa pod względem nastroju i poziomu stresu jest widoczna już po 25 min ćwiczeń[6].
Sugerowane dzienne dawkowanie: 2-2,5 godz. umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń tygodniowo

Sięgnij po zioła Krzew znany jako kava (pieprz metystynowy, *Piper methysticum*) wykazał w badaniu przeprowadzonym na uniwersytecie w Melbourne zdolność wybitnej redukcji lęku, szczególnie w cięższych przypadkach, po zaledwie 6 tygodniach, i to bez niepożądanych reakcji lub problemów z uzależnieniem[7].

Wyciągi z dziurawca (*Hypericum perforatum*), od dawna stosowane w medycynie tradycyjnej, a w Niemczech dopuszczone do leczenia lęku, depresji lub zaburzeń snu[8], okazują się równie skuteczne jak leki przeciwdepresyjne, przy znacznie mniejszej ilości skutków ubocznych. Zwiększają one liczbę receptorów serotoniny, co może być kluczem do leczenia depresji, zamiast podwyższania poziomu samego hormonu szczęścia.
Sugerowane dzienne dawkowanie: 120 mg kava 2 razy dziennie, 0,3-1 g dziurawca

BIBLIOGRAFIA

1. JBI Database System Rev Implement Rep, 2017; 15: 402-53
2. Neuropharmacology, 2012; 62: 304-12
3. Nutrients, 2017; 9: 429; doi: 10.3390/nu9050429
4. Biochim Biophys Acta, 2015; 1852: 951-61
5. Front Behav Neurosci, 2017; 10: 240; doi: 10.3389/fnbeh.2016.00240
6. Front Psychiatry, 2013; 4: 27; doi: 10.3389/fpsyt.2013.00027
7. J Clin Psychopharmacol, 2013; 33: 643-8
8. BMJ, 1996; 313: 253-8

eprasa.pl 64535ab618

Naturalne, zbilansowane spektrum witamin i mikroelementów.

Odkryj sekret suplementacji holistycznej!!!

Preparaty otrzymywane z wyselekcjonowanych szczepów drożdży pomagają utrzymać aktywność, energię i szybkie tempo życia.

4,76 ★★★★★ 79 ocen i 4 recenzje

4,88 ★★★★★ 425 ocen i 37 recenzji

★★★★½ 4,6 68 opinii

Saccharomyces cerevisiae to drożdże, które wytwarzają niemal wszystkie, naturalne witaminy z grupy B między innymi: biotynę, pirydoksynę, ryboflawinę, tiaminę i kwas pantotenowy.

Dodatkowo drożdże dostarczają niezbędnych minerałów takich jak: potas, cynk, fosfor, żelazo, magnez, selen, chrom.

Najważniejsze witaminy wytwarzane przez drożdże **Saccharomyces cerevisiae:**
B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12

www.humavit.pl | Dla czytelników **-15%** na zakupy z hasłem OCZYM15

eprasa.pl 64535ab618

szukał pomocy, gdy u jego nastoletniego syna Josepha i dorosłej córki Autumn, również zdiagnozowano chorobę dwubiegunową, ponieważ oboje przyjmowali mnóstwo leków i uważani byli za zagrożonych wysokim ryzykiem samobójstwa.

Lekarze powiedzieli mu, że dla jego dzieci nie ma nadziei, a on powinien „zaakceptować rzeczywistość" i przygotować się na najgorsze. Później jednak, podczas przypadkowej dyskusji z przyjacielem, Davidem Hardy, który produkował karmy dla zwierząt hodowlanych, Tony dostrzegł podobieństwa objawów chorób psychicznych u ludzi i pewnych zachowań u świń. Powszechnie wykorzystywano metody żywieniowe do leczenia wieprzy rozdrażnionych z powodu zamknięcia w kojcach, a Hardy odnosił szczególne sukcesy dzięki wykorzystaniu pewnych witamin i pierwiastków śladowych.

2 przyjaciele zorganizowali w kuchni prowizoryczne laboratorium i stworzyli ludzką wersję karmy dla świń Hardy'ego, łącząc 4 różne produkty z licznymi innymi składnikami, a następnie wypróbowali ją na synu Stephana, Josephie. Po 5 dniach stosowania suplementu Joseph kompletnie się odmienił.

– Całkiem nagle stał się łagodny – wspomina jego ojciec. – Zmieniło się jego zachowanie. Zaczynał myśleć pozytywnie o swym życiu.

„Po 5 dniach stosowania suplementu Joseph kompletnie się odmienił. Zmieniło się jego zachowanie i zaczął myśleć pozytywnie o swym życiu."

W tym czasie Autumn była na obserwacji mającej chronić ją przed samobójstwem, a wcześniej przepisano jej cały zestaw leków psychotropowych przeciwko paranoi i lękowi napadowemu. Nie mogła też pozostawać sama ze swym dzieckiem z powodu myśli o zabójstwie. W 5 dni po otrzymaniu zmodyfikowanego preparatu dla świń zaczęła robić pierwsze postępy. Mogła wziąć pierwszy prysznic bez ubrania, nie obawiając się, że zostanie zaatakowana. Jej stan w dalszym ciągu się poprawiał, a po upływie kolejnych kilku lat wyzdrowiała zupełnie.

Zadziwieni swymi rezultatami Stephan i Hardy przedstawili swój produkt zainteresowanym badaczom i naukowcom. W efekcie ich 36-składnikowy preparat, znany jako EMPowerplus, stał się jedną z najczęściej testowanych formuł multiwitaminowych dla zdrowia psychicznego.

Jest to tym bardziej niezwykłe, że wszelkie tego typu badania były od kilkudziesięciu lat udaremniane przez konwencjonalny nacisk kładziony na psychiatryczne rozwiązania problemów zdrowia psychicznego, a także dlatego, że substancje naturalne przynoszą znacznie mniej zysków niż leki.

Co zawierają skuteczne suplementy?

Kilka różnych produktów w łatwych do połknięcia kapsułkach lub w postaci proszku dodawanego do napojów wyłoniło się drogą ewolucji z pierwotnego preparatu Hardy'ego, m.in. Hardy's Daily Essential Nutrients, a także z pierwotnego 36-składnikowego preparatu firmy Truehope pod nazwą EMPowerplus Methylated Advanced.

Obie firmy sugerują dzienne dawki, zawierające:

- witaminę B12 w ilości 240-1200 mcg (znacznie więcej niż 2,4 mcg zalecane przez dietetyków głównego nurtu);
- dużą ilość metylofolianu: 384-1068 mcg;
- tiaminę (B3) w ilości 4,8-80 mg;
- niacynę w ilości 24-120 mg (skromnej w porównaniu z zaleceniami ortomolekularnymi, wynoszącymi 100-600 mg 3 razy dziennie);
- witaminę D w ilości 384-4000 j.m.;
- dodatkowe dawki witamin A, C i E, a także cynku, magnezu, molibdenu, selenu i chromu – wszystkie niezbędne dla funkcjonowania układu nerwowego;
- śladowe ilości orotanu litu (tylko w preparacie Hardy'ego), który, jak stwierdzono, pomaga osobom z depresją, lękiem i zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (OCD)[1].

BIBLIOGRAFIA
1 Nutr J, 2008; 7: 2

Rucklidge i Kaplan prowadziły kontrolowane ankiety poziomu lęku i zespołu stresu pourazowego (PTSD) u osób po trzęsieniu ziemi w Christchurch w Nowej Zelandii w latach 2010-2011 i po powodziach w Calgary: zaledwie 4-6 tygodni stosowania EMPowerplus znacząco (a nawet „bardzo mocno") poprawiały nastrój, poziom lęku i poziom energii[12].

2 opisy przypadków – 11-letniego chłopca z psychozą i zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi oraz 12-letniego chłopca z chorobą dwubiegunową – potwierdziły, że takie leczenie mikroelementami „góruje nad leczeniem konwencjonalnym", a poprawa cofa się, gdy zaprzestaje się suplementacji[13].

Julia Rucklidge bada obecnie efekty pokrewnego preparatu z firmy Davida Hardy'ego, Hardy Nutritionals, u kobiet ciężarnych. Jak wyjaśnia, zarówno preparat pierwotny, jak i wersja dla kobiet w ciąży różnią się znacznie od standardowych preparatów witaminowych, jakie widzimy na półkach supermarketów, gdyż zawierają wyższe dawki witamin powiązanych z mózgiem i szerszy wachlarz pierwiastków śladowych (patrz ramka).

Wciąż napływają nowe historie wyzdrowień z lęku i zaburzeń nastroju przy zastosowaniu suplementów. Gloria Steinlein była niezdolna do pracy i zadbania o siebie, ponieważ nękały ją napady lęku i paniki, przez co wielokrotnie była hospitalizowana – dopóki nie zaczęła przyjmować EMPowerplus.

– Ta wielka ziejąca pustką dziura, którą nosiłam w sobie, gdy byłam chora, ten nieustępujący ból, który nigdy nie dawał wytchnienia, i to ciągłe wrażenie ciemności... To niewiarygodne, że to wszystko odeszło, a w zamian pojawiło się szczęście każdego dnia – mówi Gloria.

BIBLIOGRAFIA
1 Dialogues Clin Neurosci, 2015; 17: 305-17
2 www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-anxiety
3 Psychol Med, 1998; 28: 1149-57
4 J Clin Psychiatry, 2010; 71: 839-54
5 BMJ, 2014; 349: g5205
6 Arch Gen Psychiatry, 2011; 68: 128-37
7 Psychosomatics, 1970; 11: 522-5
8 Can Fam Physician, 1975; 21: 78-82
9 Child Adolesc Psychiatr Clin N Am, 2014; 23: ix-xii
10 http://doccarnahan.blogspot.co.uk/2013/05/mthfr-gene-mutation-whats-big-deal.html
11 Expert Rev Neurother, 2013; 13: 49-73
12 Hum Psychopharmacol, 2012; 27: 440-54; Psychiatry Res, 2015; 228: 373-9
13 BMJ Case Rep, 2012; doi: 10.1136/bcr-2012-007213; J Child Adolesc Psychopharmacol, 2009; 19: 453-60

eprasa.pl 64535ab618

Produkty Dr. Jacob's
dla spokoju i balansu psychicznego

Silne nerwy suplement diety

Produkt zawiera 3 mocne ekstrakty roślinne: z **różeńca górskiego** (zawiera co najmniej 3% rozawiny i 1% salidrozydu), **grzybka reishi** (zawiera 30% polisacharydów i 2% triterpenów) oraz **ashwagandhy** (zawiera co najmniej 7% aktywnych witanolidów)*.

Ekstrakty te są połączone z **witaminami B_1 i B_5. Witamina B_1** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki; **witamina B_5** (kwas pantotenowy) wspiera prawidłową sprawność umysłową, redukcję poczucia zmęczenia i prawidłową syntezę oraz metabolizm niektórych neuroprzekaźników.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać właściwości tych składników, ale polecamy fachowe artykuły w literaturze lub internecie*

Dobry sen

Melatonina, ekstrakty z kozłka lekarskiego, chmielu, melisy oraz męczennicy i magnez **Hypro-ri®**. Magnez sprzyja relaksacji, melatonina skraca czas zasypiania, ekstrakty wspomagają relaks i dobry sen.

Pure FOCUS

Składniki wspierające spokój i koncentrację, sprawność umysłową, dobry nastrój i pracę układu nerwowego. Z innowacyjnym **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, **ashwagandhą i magnezem**.

MelisaBalans

Specjalny **ekstrakt z melisy Cyracos** i składniki dla silnych nerwów, odporności psychicznej, układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz dobrego snu: **magnez, witaminy: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12} i kwas foliowy**.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla funkcjonowania układu nerwowego, prawidłowego napięcia mięśni, relaksacji, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka.

Melatonina + B_{12} Forte

Melatonina skraca czas zasypiania. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i funkcje psychologiczne. Wspomaga metabolizm energetyczny (lepszy wypoczynek nocny).

B_{12} Liposomalna Forte

Witamina B_{12} w bioaktywnej postaci metylo- oraz hydroksykobalaminy. B_{12} jest bardzo ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz wytwarzania energii w komórkach.

Lactirelle

Koncentrat do tworzenia napoju dla orzeźwienia umysłu i ciała. Zawiera **żelazo, witaminę B_1 i B_{12}** oraz **potas** dla pracy układu nerwowego, funkcji poznawczych i psychologicznych oraz wytwarzania energii.

Lactacholin

Witaminy z grupy B i **niacyna** dla układu nerwowego, energii i odporności psychicznej. **Cholina** dostarcza budulca dla osłonek komórek nerwowych oraz pracy wątroby i trawienia tłuszczów.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 64535ab618

Dr Arielle Schwartz, psycholog kliniczna z Boulder w stanie Kolorado, specjalizująca się w leczeniu urazów psychicznych, ma do opowiedzenia wiele historii takich urazów oraz efektów zdrowotnych stymulacji nerwu błędnego.

Na przykład u pewnej pacjentki, która musiała zidentyfikować ciało swego ojca po tym, jak popełnił on samobójstwo, wystąpiła później gastropareza, czyli dotkliwe schorzenie, charakteryzujące się mdłościami, wymiotami i bólem brzucha. W końcu jej stan pogorszył się do tego stopnia, że nie mogła już wychodzić z domu.

– Gdy odwiedziła mnie po raz pierwszy, nie była w stanie prowadzić samochodu – wspomina. – Podczas sesji czuła taki lęk i mdłości, że nawet nie rozmawiałyśmy o niczym związanym z traumą. Nie mogłyśmy. Zamiast tego nauczyłam ją oddychania przeponowego (które stymuluje nerw błędny) i robiłyśmy to razem. W trakcie tej jednej sesji zdołała obniżyć o połowę poziom lęku i problemów fizjologicznych. To był ogromny postęp.

Dr Schwartz pomogła pacjentce przeanalizować jej konkretny uraz podczas późniejszych sesji, włączając do nich pracę somatyczną (z ciałem) i terapię EMDR. Skrót ten oznacza „desensytyzację i przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych" (ang. eye movement desensitization and reprocessing), formę medycyny energetycznej, opracowaną w celu redukcji stresu po urazach psychicznych metodą wspominania traumy przy jednoczesnym skupianiu wzroku w pewnym punkcie.

– Jednakże terapie te wprowadziłyśmy dopiero wtedy, gdy pacjentka była na nie gotowa – mówi dr Schwartz. – Najpierw musiałyśmy ustabilizować jej układ nerwowy, by mogła spać w nocy i lepiej trawić pokarm, gdyż jej trauma wszystko to zaburzyła.

Dr Schwartz nauczyła kobietę domowych technik samodzielnej stymulacji nerwu błędnego (patrz ramka pt. „Naturalne sposoby leczenia"), które mogła stosować między sesjami, gdy czuła, że nasilają się objawy fizyczne i lęk. W ciągu 3 miesięcy pacjentka zaczęła znów wychodzić z domu, prowadzić samochód i odzyskała zdolność do prowadzenia stosunkowo normalnego życia.

Główny przewodnik

Stymulacja nerwu błędnego jest skutecznym i natychmiastowym sposobem łagodzenia objawów zespołu stresu pourazowego, lęku i innych rodzajów stresu, ponieważ nerw ten (*nervus vagus*) jest głównym przewodnikiem komunikacji między mózgiem a resztą ciała, przenoszącym zarówno informacje motoryczne, jak i sensoryczne. *Vagus* po łacinie oznacza „wędrowiec".

Nerw błędny jest najdłuższym nerwem czaszkowym; ma swój początek w pniu mózgu, biegnie w dół poprzez szyję, klatkę piersiową i brzuch aż do okrężnicy. Jest on jednym z głównych sterowników autonomicznego (niezależnego od woli) układu nerwowego i kontroluje szeroki zakres funkcji organizmu, takich jak rytm pracy serca, ciśnienie krwi, trawienie, oddychanie, pocenie się, wydzielanie śliny, odruchy kaszlu i wymiotów, przełykanie i koordynacja głosowa.

Są to właściwie 2 nerwy, z których jeden biegnie wzdłuż prawej strony ciała, a drugi – wzdłuż lewej, choć zazwyczaj określa się je zbiorczo mianem nerwu błędnego. Nadmiernie stymulowany lub zbyt słabo funkcjonujący *nervus vagus* powoduje zespół dolegliwości zdrowotnych, znanych ogólnie jako dysautonomia, czyli zaburzenie funkcjonowania nerwów regulujących funkcje mimowolne.

Nerw błędny, najdłuższy w naszym ciele, steruje reakcją walcz lub uciekaj, ale uraz psychiczny może całkiem wytrącić go z równowagi. Cate Montana stara się dowiedzieć, jak możemy odzyskać spokój.

Dysautonomia, dotykająca według szacunków ponad 70 mln osób na całym świecie, jest regularnie błędnie diagnozowana i czasem potrzeba kilku lat, by została zidentyfikowana (patrz historia Joy).

Teoria poliwagalna

Jednym z systemów terapeutycznych, jakie wykorzystuje dr Schwartz, jest terapia poliwagalna, opracowana przez dr. Stephena Porgesa, wykładowcę psychiatrii z University of North Carolina oraz dyrektora i założyciela Konsorcjum Badań nad Stresem Urazowym przy Indiana University. Ten twórca kilku protokołów interwencji w przypadkach urazów psychicznych ukuł termin „neurocepcja" na opisanie nieustannego, wysoce czułego „skanowania" niebezpieczeństw, jakie prowadzi autonomiczny układ nerwowy. Jego zdolność wyczuwania jest znacznie bardziej subtelna niż postrzeganie zmysłowe i całkowicie omija normalną świadomość.

Dr Porges identyfikuje 3 ścieżki odpowiedzi neurocepcyjnej:

1. Ścieżka grzbietowa błędna przywspółczulnej gałęzi układu nerwowego – poziom najbardziej prymitywny, z reakcją „zamarcia", czyli unieruchomienia.
2. Współczulna gałąź układu nerwowego, która rozwinęła się w następnej kolejności, dając nam zdolność działania (walki lub ucieczki).
3. Ścieżka brzuszna błędna gałęzi przywspółczulnej – najnowsze osiągnięcie ewolucji, umożliwiające nawiązywanie relacji i bezpieczne zaangażowanie w związki społeczne.

eprasa.pl 64535ab618

UKOIĆ TRAUMĘ

Naturalne sposoby leczenia

Badania pokazują, że stymulacja nerwu błędnego łagodzi wiele poważnych dolegliwości, negatywnie wpływających na nasze zdrowie i samopoczucie. Oto lista aktualnych podejść leczniczych.

Świadome oddychanie Jednym z najbardziej bezpośrednich sposobów, w jakie możemy stymulować nerw błędny, jest oddech, a badania wykazują, że wolne tempo oddychania i niski stosunek wdechu do wydechu zwiększa napięcie nerwu błędnego[1].

– Gdy jesteśmy zestresowani i funkcjonujemy w trybie walcz lub uciekaj, wykonujemy płytkie oddechy górną częścią klatki piersiowej, a nawet nieświadomie wstrzymujemy oddech – wyjaśnia dr Arielle Schwartz – i w ten sposób wysyłamy do pnia mózgu wiadomość, że w tej chwili nie czujemy się bezpiecznie, a mózg reaguje na to bez udziału naszej świadomej uwagi.

Większość ludzi, o ile nie jest pod wpływem stresu, wykonuje 7-13 oddechów na minutę. Jeżeli zaczniemy po prostu liczyć do 5 przy wdechu i do 5 przy wydechu, to możemy spowolnić oddychanie do 6 oddechów na minutę. Kiedy to robimy, spowalniamy wszystko i zmieniamy stosunek między tlenem i dwutlenkiem węgla w krwiobiegu – mówi dalej dr Schwartz. – To zaczyna stymulować chemoreceptory, by odnotowały tę zmianę i wysłały za pośrednictwem nerwu błędnego wiadomość do mózgu, mówiącą: „Hej, uspokajamy się, w tej chwili nie ma zagrożenia". A wtedy cały nasz organizm rozluźnia się i zwalnia.

Leczenie zimną wodą Według dr Schwartz inną klasyczną techniką stymulacji nerwu błędnego jest oddziaływanie zimną wodą. Może to być zimna ściereczka do mycia lub kilka kostek lodu zapakowanych w plastikową torebkę, owiniętą ściereczką. Jeżeli czujesz się na siłach, możesz też wskoczyć do lodowatej kąpieli lub wziąć zimny prysznic. Ostra świadomość ciała, jaką wytwarza nagła zmiana temperatur, a także samo zimno, oddziałuje na nerw błędny, wysyłając do mózgu sygnał, że jesteśmy obecni, świadomi i mamy wszystko pod kontrolą.

Joga Badania pokazują, że zmniejsza ona znacząco objawy zespołu stresu pourazowego i jest w tym równie skuteczna jak interwencje psychoterapeutyczne i psychofarmakologiczne[2]. Dr Schwartz od lat uczy jogi poliwagalnej, stosowanej w leczeniu urazów.

– Świadomy ruch jest ogromnie ważny – mówi specjalistka. – Wspaniale działa uczucie skurczenia klatki piersiowej, a następnie jej otwarcia, unoszenie głowy, a potem skulenie pleców w pozycji kota lub krowy. Stymulujemy okolicę, w której nerw błędny przechodzi przez klatkę piersiową i przez przeponę, gdy kurczymy, a potem otwieramy brzuch i gardło. Tego typu ruchy stymulujące nerw błędny można wykonywać, nawet siedząc na krześle.

Mruczenie i różne wokalizacje Nerw błędny przebiega w pobliżu strun głosowych i ucha wewnętrznego, więc wibracje, jakie wytwarzasz podczas mruczenia, mogą wpływać na stan układu nerwowego. Możesz mruczeć, wydawać jakikolwiek dźwięk, jaki masz chęć wydać, możesz brzęczeć jak pszczoła. Zwróć uwagę na odczucia w klatce piersiowej, gardle i głowie. Zaobserwuj, jak Twoje ciało i układ nerwowy uspokajają się.

Próba Valsalvy Badania pokazują, że ten manewr łagodzi arytmię serca związaną ze stresem[3]. Aby go wykonać, zamknij usta, zaciśnij nos i próbuj wydmuchnąć powietrze, jak gdyby starając się odblokować uszy, tak jak robi się to podczas lądowania samolotu.

– W ten sposób wytwarza się pewne ciśnienie tam, gdzie nerw błędny przechodzi przez obszary wokół serca i płuc, i poczujesz to w klatce piersiowej – mówi dr Schwartz. – Gdy wypuścisz ten zatrzymany oddech, zareaguje całe ciało, gdyż poczuje się nagle odświeżone, jak gdyby właśnie obudziło się z drzemki!

Mocno zakaszl W ten sposób zwiększa się ciśnienie w klatce piersiowej, co wywiera wpływ na nerw błędny.

Technika Havening Badania pokazują, że akupresura przynosi natychmiastową ulgę w lęku[4]. Metoda Havening, będąca poliwagalnym podejściem w celu uspokojenia i przywrócenia poczucia bezpieczeństwa w ciele, jest procesem silnego dotykania swego ciała wzdłuż ramion i nóg oraz różnych punktów akupresurowych, przez co wywiera się wpływ na nerw błędny w celu zmniejszenia stresu.

Łączność Staraj się nawiązać kontakty z innymi osobami będącymi w dobrym stanie umysłowym. Nie musi to być łączność fizyczna. Nawet wybranie czyjegoś numeru telefonu lub napisanie SMS-a do kogoś, komu ufasz, może pomóc rozpocząć regulację ciała i umysłu. Związki z innymi osobami rodzą żartobliwość i kreatywność, pozwalają nam rozluźnić się i odnaleźć zaufanie w relacjach.

Probiotyki „Wstępne dowody" pokazują, że bakterie jelitowe mogą pozytywnie wpływać na nastrój i poziom lęku poprzez swe oddziaływanie na nerw błędny. Wiele wskazuje na to, że *nervus vagus* służy jako ścieżka sygnałowa lub komunikacyjna między bakteriami jelitowymi a mózgiem[5].

BIBLIOGRAFIA

1 Front Hum Neurosci, 2018; 12: 397
2 J Clin Psychiatry, 2014; 75(6): e559-65
3 S. Srivastav, R.T. Jamil, and R. Zeltser, *Valsalva Maneuver* (StatPearls, 2022)
4 Acupunct Med, 2015; 33(5): 353-9
5 Front Psychiatry, 2018; 9: 44

eprasa.pl 64535ab618

– Gdy jesteśmy mocno zakorzenieni w naszej brzusznej ścieżce błędnej, czujemy, że jesteśmy bezpieczni, powiązani z innymi, spokojni i uspołecznieni. Poczucie (neurocepcja) niebezpieczeństwa może wytrącić nas z tego stanu i cofnąć na ewolucyjnej osi czasu do gałęzi współczulnej. Mobilizujemy się, by zareagować i podjąć działanie – tak Deb Dana, terapeutka poliwagalna i współpracowniczka dr. Porgesa, opisuje wzajemne interakcje tych 3 ścieżek.
– Podjęcie działań może pomóc nam powrócić do stanu bezpiecznego i społecznego. Kiedy jednak czujemy się uwięzieni w pułapce i nie możemy uciec przed zagrożeniem, grzbietowa ścieżka nerwu błędnego ciągnie nas wstecz, aż do naszych ewolucyjnych początków jako pradawnych zwierząt kręgowych. W takim stanie jesteśmy unieruchomieni. Zamykamy się, by przeżyć. Daleka droga dzieli nas od poczucia bezpieczeństwa i więzi społecznych, a przebycie jej jest bolesne.

Objawy słabego napięcia nerwu błędnego

Ponieważ nerw błędny odgrywa rolę w tak wielu funkcjach organizmu – rytmie pracy serca, trawieniu, oddychaniu, napięciu ścian naczyń, wokalizacji itd. – to objawy spadku jego napięcia są liczne i zróżnicowane. Do wczesnych oznak należą:

Lęk i depresja Słabe napięcie nerwu błędnego wiązane jest z upośledzeniem neurotransmisji monoamin w mózgu (neuroprzekaźnikami monoamin są takie neuroprzekaźniki i neuromodulatory, jak serotonina, dopamina i norepinefryna); rozregulowaniem aktywności między podwzgórzem, przysadką mózgową i nadnerczami; zmniejszeniem plastyczności neuronalnej oraz przewlekłym stanem zapalnym w mózgu.

Wszystkie te stany wywołują depresję[1]. Ponieważ nerw błędny jest odpowiedzialny za regulowanie współczulnego układu nerwowego i odpowiedzi organizmu na stres, to słabe napięcie tego nerwu może także być przyczyną przewlekłego lęku[2].

Bóle głowy, migreny i drgawki Włókna nerwu błędnego przeplatają się z nerwem trójdzielnym, twarzowym, językowo-gardłowym i podjęzykowym, i przypuszcza się, że sterują one ścieżkami mózgowymi bólu głowy. Kiedy nerw błędny nie działa prawidłowo, mogą pojawiać się bóle głowy, klasterowe bóle głowy, migreny i drgawki[3].

Bradykardia, tachykardia, arytmia Słabe napięcie nerwu błędnego może wpływać negatywnie na zmienność rytmu pracy serca, ponieważ nerwy błędne mają wtedy mniejszą zdolność przenoszenia regulujących pracę serca sygnałów z mózgu. Może to powodować spowolnienie

Urządzenia do stymulacji nerwu błędnego

Elektryczna stymulacja nerwu błędnego (VNS), wprowadzona w latach 90. jako metoda leczenia padaczki, wykorzystywana jest do wzmacniania słabej aktywności nerwu błędnego i modulowania jego połączenia z mózgiem. Istnieją 2 rodzaje urządzeń VNS: wewnętrzne i zewnętrzne.

Implantowane urządzenia VNS, nazywane często „rozrusznikami mózgu", są zasilanymi bateryjnie aparatami, które wysyłają niezwykle delikatne impulsy energii elektrycznej do pnia mózgu poprzez nerw błędny w szyi. Impulsy pozostają poniżej progu świadomego odczuwania.

Po dotarciu do pnia mózgu ładunki elektryczne są rozprowadzane po różnych obszarach mózgu. Obecnie w Stanach Zjednoczonych użycie implantowanych urządzeń VNS ograniczone jest do pacjentów cierpiących na oporną na leczenie padaczkę lub oporną na leczenie depresję, a także jako pomoc w rehabilitacji poudarowej[1].

Podczas zabiegu chirurgicznego przewody urządzenia są wszczepiane pod skórę szyi i podłączane do nerwu błędnego oraz do urządzenia generującego impulsy, które wszczepiane jest pod obojczykiem. Impulsy elektryczne mają początkowo niską moc, określaną przez lekarza, po czym stopniowo są w miarę potrzeby wzmacniane.

Większość pacjentów doświadcza poprawy pod względem objawów po upływie 6 miesięcy, a poprawa ta trwa średnio 2 lata. W razie potrzeby urządzenie VNS może zostać chirurgicznie usunięte.

„Urządzenia tVNS reklamowane są przede wszystkim jako zwiększające „ogólne dobre samopoczucie", a jednocześnie łagodzące stres, wzmacniające układ odpornościowy, poprawiające trawienie i uspokajające nerwy"

Zewnętrzne urządzenia tVNS
Stymulować nerw błędny można także za pomocą niewielkiego urządzenia przezskórnego, noszonego przy sobie. Generator impulsów przyklejony jest do ciała pod ubraniem, a przewody biegną w górę po lewej i prawej stronie szyi, aż do punktu zamocowania na skrawku ucha (małym występie przed małżowiną uszną, na zewnątrz ucha, przy skroni).

Podobnie jak implant także i to urządzenie wysyła regularne, łagodne i niewyczuwalne impulsy elektryczne do nerwu błędnego. W odróżnieniu od implantów, urządzeń zewnętrznych można używać do stymulacji trwającej od zaledwie 15 min dziennie aż do kilku godzin, w zależności od potrzeb. Większość użytkowników odczuwa pewne złagodzenie objawów po 2 tygodniach.

Urządzenia tVNS reklamowane są przede wszystkim jako zwiększające „ogólne dobre samopoczucie", a jednocześnie przynoszące złagodzenie stresu, wzmocnienie układu odpornościowego, poprawę trawienia i zrównoważenie przywspółczulnego układu nerwowego.

W niedawnym badaniu prowadzonym z 6 pacjentami cierpiącymi na reumatoidalne zapalenie stawów stwierdzono, że użycie urządzeń tVNS hamowało produkcję TNF (czynnika martwicy nowotworów) i 2 innych cytokin prozapalnych (drobnocząsteczkowych białek) u zdrowych użytkowników, zmniejszając ogólne odpowiedzi zapalne u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów[2].

UWAGA: urządzeń tVNS nie należy używać do leczenia depresji, padaczki czy jakichkolwiek innych schorzeń.

BIBLIOGRAFIA
1 Cleveland Clinic, "Vagus Nerve Stimulation (VNS)," March 16, 2022, my.clevelandclinic.org
2 Bioelectron Med, 2019; 5, art 4

eprasa.pl 64535ab618

pracy serca (bradykardię), przyspieszenie jego pracy (tachykardię) lub pracę nieregularną.

Zawroty głowy i/lub omdlenia Słabe napięcie nerwu błędnego, wpływające negatywnie na układ krążenia, może prowadzić do epizodów skrajnie niskiego ciśnienia krwi, czego skutkiem mogą być zawroty głowy, a nawet omdlenia.

Trudności z przełykaniem Może nastąpić upośledzenie pracy języka i automatycznych skurczów przełyku.

Przewlekła suchość w ustach i gardle, której towarzyszy suchy kaszel. Ponieważ *nervus vagus* uczestniczy w sterowaniu ślinianką, jego słabe napięcie może powodować suchość w ustach i suchy kaszel.

Zmiany wokalne Mogą być to chrypka, trudności z koordynacją języka podczas mówienia oraz wrażenie, że coś niewłaściwego dzieje się z gardłem.

Problemy jelitowe Zaparcia, skurcze żołądka, niestrawność (włącznie z refluksem kwasowym), zespół drażliwego jelita (IBS) oraz nieszczelne jelito mogą wskazywać na słabe napięcie nerwu błędnego.

Funkcjonowanie mózgu Mgła mózgowa, słaba koncentracja, trudności z uczeniem się, przewlekłe zmęczenie i bóle głowy również mogą wskazywać na nieprawidłowe funkcjonowanie *nervus vagus*.

Przewlekłe stany zapalne, reumatoidalne zapalenie stawów oraz upośledzenie funkcjonowania układu odpornościowego także mogą być objawami dysfunkcji naszego głównego przewodnika.

> **„Stosowanie metod wpływania na napięcie nerwu błędnego [...] pozwala nam pozostać w harmonii z naszym ciałem. Możemy zacząć odbudowywać relację umysłu-ciała"**

Regulacja napięcia

Stymulacja nerwu błędnego (VNS), znana od dawna jako skuteczny sposób leczenia padaczki, jest przedmiotem wielu badań klinicznych, oceniających jej potencjalne zastosowanie w terapii szerokiego zakresu innych schorzeń, takich jak zespół stresu pourazowego, depresja oporna na leczenie[4], lęk, migreny[5], artretyzm[6], problemy sercowo-naczyniowe[7], choroba zapalna jelit[8], choroba Parkinsona, autyzm, urazowe uszkodzenia mózgu i udar[9]. Bada się również wykorzystanie stymulacji nerwu błędnego w łagodzeniu cho-

Jak poznać, w jakim jesteś stanie?

Deb Dana opisuje rodzaje myśli, działań i stanów zdrowotnych, charakteryzujące każdy poziom aktywacji autonomicznego układu nerwowego.

Uaktywniona ścieżka brzuszna nerwu błędnego	Mam poczucie związku i bezpiecznych interakcji z innymi. Jestem dobrze zorganizowana, produktywna, odpowiedzialna i skora do żartów. Pod względem zdrowotnym czuję się dobrze i mam prawidłowe ciśnienie krwi, silny układ odpornościowy i dobre trawienie. Dobrze sypiam.
Uaktywniona gałąź współczulna	Czuję się niepewnie. Często myślę o tym, że świat jest przerażającym i niebezpiecznym miejscem, i spędzam dużo czasu, chroniąc się przed innymi. Doświadczam lęku, ataków paniki i wybuchów emocjonalnych (szczególnie gniewu), nie potrafię zbyt dobrze koncentrować się na różnych sprawach i ich organizacji. Moja pamięć nie jest zbyt dobra. Mam wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, częste niestrawności. Nie sypiam dobrze. Często boli mnie głowa i cierpię na przewlekłe bóle szyi oraz pleców z powodu całego tego napięcia. Bardzo często też choruję.
Uaktywniona ścieżka grzbietowa nerwu błędnego	Czuję się odłączona od innych i zamknięta w sobie. W mojej rozpaczy i odizolowaniu mam wrażenie, że jestem beznadziejna, a życie jest puste i mroczne. Doświadczam zaników pamięci i nie mam energii. Mam nadwagę i cierpię na depresję, niskie ciśnienie krwi, cukrzycę typu 2 i cały szereg problemów trawiennych. Nic nie ma znaczenia.

BIBLIOGRAFIA

1 Neuro Endocrinol Lett, 2010; 31(5): 602-8
2 Brain Stimul, 2008; 1(2): 112-21
3 Cephalalgia, 2019; 39(9): 1180-94
4 J Clin Psychiatry, 2011; 72(10): 1376-82
5 Neurology, 2016; 87(5): 529-38
6 Mediators Inflamm, 2021; 2021: 9933532
7 Auton Neurosci, 2021; 236: 102893
8 Front Neurosci, 2021; 15: 650971
9 Neurosci Biobehav Rev, 2021; 127: 37-53
10 Curr Pain Headache Rep, 2015; 19(12): 54
11 Neuromodulation, 2020 Aug; 23(6): 784-8

eprasa.pl 64535ab618

Historia Joy Stearns

Będąc dzieckiem, Joy doświadczyła przemocy domowej. W wieku dorosłym, po tragicznej stracie 5-letniej córeczki Melii, a 3 lata później niespodziewanej śmierci męża na skutek tętniaka, Joy przeżyła kilka kolejnych lat w stanie szoku.

– To było szaleństwo – opowiada Joy. – Prawie mnie zniszczyło. Nie mogłam spać. Moje nerwy były w strzępach. Wciąż czułam kołatanie serca, pociłam się ze strachu, miałam mdłości i bóle głowy, a także przewlekłe bóle ciała. I chociaż pozostawałam osobą wysokofunkcjonującą jako architekt budowlany, to wewnątrz cała się trzęsłam.

Z diagnozą złożonego zespołu stresu pourazowego Joy udała się po pomoc do kilku lekarzy, ale jednakowe dla wszystkich podejście „standardu opieki medycznej" nie przyniosło jej tego, czego potrzebowała.

– Wszyscy mówili wciąż: „proszę brać te leki przeciwdepresyjne". A ja odpowiadałam: „Nie chcę antydepresantów, bo nie mam depresji". Na co oni: „To oczywiste, że ma pani depresję. Umarli pani dziecko i mąż". Ja na to: „Ale to naprawdę jest coś innego. Tak, przeżywam żałobę, ale nie mam depresji. Wiem, że być może trudno wam to zrozumieć, ale to moje nerwy potrzebują pomocy". A oni po prostu nie mieli pojęcia, co zrobić, żeby mi pomóc.

W końcu Joy udała się do psychiatry, który był także specjalistą leczenia bólu, ale rezultat był dokładnie taki sam: nieskończone serie leków przeciwdepresyjnych i przeciwbólowych.

– Nikt nie umiał pomóc mi w kwestii moich urazów – wspomina Joy. – Najwyraźniej nikt nie rozumiał, że to, co się ze mną działo, miało charakter fizjologiczny. Mój układ nerwowy był rozregulowany. Przez większość czasu byłam w stanie walki lub ucieczki. A to stwarzało błędne koło dla moich emocji.

Po 18 latach dotkliwych objawów i frustracji, w 2020 r. Joy wzięła udział w Embodiment Conference i usłyszała wykład dr Arielle Schwartz.

Nikt nie umiał pomóc mi w kwestii moich urazów. Najwyraźniej nikt nie rozumiał, że to, co się ze mną działo, miało charakter fizjologiczny. Mój układ nerwowy był rozregulowany. Przez większość czasu byłam w stanie walki lub ucieczki. A to stwarzało błędne koło dla moich emocji.

– Byłam oszołomiona – opowiada Joy. – Dr Schwartz mówiła o zespole stresu pourazowego i urazach jako o schorzeniach neurologicznych, fizjologicznych i neurobiologicznych, a ja miałam chęć wykrzyknąć: „O, mój Boże! Ona mówi o mnie! To jest brakujące ogniwo"!

Joy wzięła udział w zajęciach dr Schwartz, a potem rozpoczęły się sesje prywatne. Nauczyła się różnorodnych technik uspokajania nerwu błędnego i autonomicznego układu nerwowego, m.in. uważnego ruchu i terapeutycznej jogi dla leczenia urazów oraz zwiększania napięcia nerwu błędnego.

Były to pozycje jogi przeznaczone specjalnie do łagodnej stymulacji nerwu błędnego poprzez otwieranie klatki piersiowej, gardła i brzucha. Joy nauczyła się także automasażu w określonych punktach akupresurowych, oddziałujących na nerw błędny, technik oddechowych oraz EMDR.

Jedną z jej ulubionych i najskuteczniejszych technik było rezonowanie.

– Zakrywasz dłońmi uszy, a kciuki układasz na szyi w pobliżu nerwu błędnego i zaczynasz mruczeć lub wydawać dźwięki – wyjaśnia Joy. – Dźwiękiem, jaki Arielle zaleciła mi od razu, podczas pierwszej sesji, było brzęczenie: zakrywając uszy rękami, wydajesz takie dźwięki jak pszczoła. A potem zamykasz usta i próbujesz wydmuchać powietrze, jak gdybyś uczyła dziecko pływać z twarzą pod wodą. To było zadziwiające.

W ciągu roku, jak wspomina Joy, jej życie odmieniło się. Zaczęła nawet brać lekcje, by zostać terapeutką jogi w leczeniu urazów i smutku, i w ten sposób zwrócić się ku innym, dając im taką pomoc, jaką sama wcześniej otrzymała.

– Chodzi tu o wytworzenie poczucia własnej sprawczości i własnej umiejętności chronienia siebie. Ktoś, kto doznał urazu psychicznego, nie potrafi zwolnić na tyle, by posłuchać swego ciała. A to ma kluczowe znaczenie. To, a także umiejętność samoregulacji – tłumaczy Joy. – Kiedy potrafimy wprowadzić nasz układ nerwowy w stan rozluźniony, ale czujny, jesteśmy w stanie lepiej się poczuć, lepiej myśleć i być otwartymi na naukę, zwiększając jednocześnie naszą zdolność rozwoju i otwierania się na nowe pomysły i doświadczenia, służące zarówno nam samym, jak i naszym relacjom z innymi. Co do leczenia urazów psychicznych, to uważam, że podejście poliwagalne oraz EMDR są tymi metodami, które sprawdzają się najlepiej.

rób o podłożu zapalnym, ataków astmy, przewlekłego bólu[10], a nawet covid-19[11].

– Ponieważ autonomiczny układ nerwowy działa zazwyczaj automatycznie, a my nie odczuwamy tego, ani nie mamy nad tym wolicjonalnej kontroli, to kiedy układ ten rozreguluje się, możemy mieć wrażenie, że takie rzeczy, jak wszystkie wynikające z tego dolegliwości, po prostu nam się przydarzają – mówi dr Schwartz. – Zamiast pozostawać w świadomym związku z naszym ciałem, postrzegać siebie jako jego dyrygenta i czuć, że działamy z nim w harmonii, większość ludzi zaczyna w końcu mieć wrażenie, że z nim walczy. Użycie metod wpływania na napięcie nerwu błędnego poprzez świadome interakcje z tym nerwem pozwala nam pozostać w harmonii z naszym ciałem. Możemy zacząć odbudowywać relację umysłu-ciała, co oznacza odbudowę poczucia zaufania do samych siebie i swego wnętrza. W tym przełomowym momencie dziejów świata wszyscy bardzo potrzebujemy tego rodzaju wiedzy – przekonuje specjalistka.

Na kolejnych stronach piszemy o tym, jak dr Schwartz pomogła Joy Stearns poprawić napięcie nerwu błędnego, by wyregulować układ nerwowy i uporać się z urazem psychicznym.

eprasa.pl 64535ab618

Rośliny przeciwko owadom

Ból, obrzęk i świąd po ukąszeniu lub użądleniu można złagodzić przy użyciu pospolitych ziół

Insekty dokuczają nam każdego lata i choć przykrych spotkań z nimi nie da się całkiem uniknąć, to na szczęście istnieją sposoby złagodzenia skutków ich ataków. Obrzęk, swędzenie i ból są objawami reakcji zapalnych lub alergicznych, wywołanych działaniem wstrzykiwanych przez nie substancji. Owady kąsające, takie jak komary, meszki czy pchły, wstrzykują ślinę zawierającą szereg antygenów i ich ukąszenia są zwykle silnie swędzące, ale nie wywołują raczej silniejszych reakcji alergicznych. Bardziej bolesne, a czasem i niebezpieczne, są użądlenia ich błonkoskrzydłych pobratymców, takich jak pszczoły, osy, szerszenie czy trzmiele. Wyposażone są one w aparaty żądłowe, którymi atakują w przypadku zagrożenia, wstrzykując jad do ciała napastnika. Głównymi składnikami jadów są białka enzymatyczne (fosfolipazy, fosfatazy, proteazy), a także peptydy i inne związki aktywne biologicznie, nie wszystkie jeszcze dokładnie poznane. Za reakcje anafilaktyczne odpowiadają najczęściej 2 enzymy – hialuronidaza i fosfolipaza A2, natomiast ból i obrzęk są przede wszystkim rezultatem działania histaminy i serotoniny.

Osy mogą żądlić wielokrotnie, natomiast żądło pszczół posiada haczyki, które powodują, że po użądleniu cały aparat żądłowy pozostaje w ciele ofiary, a pszczoła ginie. Trzmiele mogą również żądlić wielokrotnie, ale z natury są bardzo łagodne i nie atakują, o ile nie znajdą się w sytuacji zagrożenia. Na ogół użądlenie powoduje reakcję miejscową, objawiającą się bólem, zaczerwienieniem i obrzękiem w miejscu użądlenia, lecz czasem może ona być bardziej rozległa, a w szczególnych przypadkach może wystąpić reakcja uogólniona, czyli pokrzywka na całym ciele, duszności, spadek ciśnienia krwi, niepokój, a nawet utrata przytomności. Już przy wystąpieniu wysypki należy jak najszybciej zgłosić się do szpitalnego oddziału ratunkowego, gdyż objawy te mogą świadczyć o wystąpieniu wstrząsu anafilaktycznego, stanowiącego bezpośrednie zagrożenie życia.

Jeżeli żądło pozostało w miejscu użądlenia, należy jak najszybciej je usunąć, gdyż opróżnienie całego zbiornika jadowego (odbywające się automatycznie nawet po wyrwaniu żądła z ciała owada) trwa ok. 1 min. W tym celu trzeba je delikatnie podważyć, nie uciskając, gdyż to mogłoby nasilić spływanie jadu do rany. Po usunięciu żądła dobrze jest przyłożyć okład z lodu, który spowoduje obkurczenie naczyń krwionośnych i zmniejszy rozprzestrzenianie się toksyny w tkankach i całym organizmie.

Poza schładzaniem objawy użądleń można łagodzić przy użyciu łatwo dostępnych substancji. Warto przy tym pamiętać, że jad osy i szerszenia ma odczyn zasadowy, więc zneutralizować go może okład z octu lub soku z cytryny, podczas gdy jad pszczoły ma odczyn kwaśny, więc do jego neutralizacji lepsza będzie rozrobiona z wodą soda oczyszczana lub zwykłe mydło. Poza tym wykorzystać możemy wiele roślin, a te najłatwiej dostępne także podczas wakacyjnego wyjazdu pod namiot – przedstawiamy poniżej.

Babka zwyczajna i lancetowata (*Plantago major* i *lanceolata*)

Zioła te mają działanie łagodzące, przeciwzapalne, przeciwświądowe, przeciwbólowe i odkażające. Doskonale łagodzą wszelkie podrażnienia skóry, wysypki, ukąszenia, użądlenia, oparzenia, rany i infekcje. Mechanizm przeciwzapalnego i przeciwbólowego działania babki (podobnie jak niesteroidowych leków przeciwzapalnych) polega przede wszystkim na hamowaniu syntezy cyklooksygenazy[1]. Na miejsce ukąszenia lub użądlenia należy nałożyć zmiażdżone liście (w warunkach polowych można je nawet przeżuć). Babka jest bardzo popularnym ziołem, rosnącym niemal wszędzie, nawet na uczęszczanych chodnikach, jednak do celów leczniczych należy poszukać roślin z okolic mniej zanieczyszczonych i wybrać z nich zdrowe, niezniszczone liście. Można też zawczasu przygotować maść, gotując przez kilka minut w łaźni wodnej liście babki w tłuszczu (np. w oleju kokosowym, maśle shea lub smalcu). Potem należy pozostawić je na dobę do maceracji lub zblendować, a po ponownym podgrzaniu przełożyć do małych słoiczków i przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

eprasa.pl 64535ab618

Ziemniak zwyczajny (*Solanum tuberosum*)

Sok z bulwy tej rośliny jest cudownym, a do tego powszechnie dostępnym lekiem na wiele problemów skórnych. Aby złagodzić skutki ukąszenia lub użądlenia, obierz i umyj surowego ziemniaka, a następnie przez 20-30 min przykładaj plastry do obolałego miejsca. Sok z ziemniaka działa przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie. Jego alkaliczny odczyn neutralizuje kwasy zawarte w jadzie pszczół i mrówek. Warto pamiętać, że surowy ziemniak doskonale pomaga także w przypadku drobnych oparzeń, wyprysków skórnych, trądziku i przebarwień skóry[2].

Cebula zwyczajna (*Allium cepa*)

W miejscu ukąszenia lub użądlenia można przyłożyć plasterek cebuli, by złagodzić ból lub swędzenie i zmniejszyć stan zapalny. Cebula zawiera bardzo wiele związków aktywnych biologicznie, m.in. wysokie stężenie flawonoidów, takich jak kwercetyna, wykazująca działanie przeciwzapalne poprzez blokowanie ścieżek odpowiedzi zapalnej i zmniejszanie produkcji cytokin prozapalnych[6], a także kemferol, również działający przeciwzapalnie. Obydwa te związki mają też działanie przeciwhistaminowe i przeciwalergiczne[7]. Własności przeciwzapalne mają też tiosulfinaty, związki lotne, wydzielające się przy uszkodzeniu tkanek cebuli i odpowiedzialne za jej charakterystyczny smak, zapach i działanie łzawiące.

Aloes (*Aloe vera*)

Badacze z University of Jos w Nigerii ustalili, że zawarte w aloesie substancje bioaktywne na różne sposoby walczą z dyskomfortem i świądem. Antrachinony są związkami fenolowymi o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Należący do steroidów roślinnych lupeol jest naturalnym odpowiednikiem kwasu salicylowego. Natomiast enzym bradykinaza rozkłada bradykininę, uczestniczącą w wywoływaniu bólu i świądu[11]. Działanie przeciwzapalne składników aloesu polega przede wszystkim na hamowaniu ścieżki działania enzymu – cyklooksygenazy – przez co zmniejsza się produkcja prostaglandyn, odpowiedzialnych za wywoływanie i utrzymywanie stanu zapalnego. Obolałe i swędzące miejsce możesz posmarować sokiem z aloesu albo przyłożyć na nie liść aloesu przecięty na pół lub też wycisnąć na nie miąższ z wewnętrznej części liścia. Przed sezonem letnim warto zaopatrzyć się w gotowy żel aloesowy. Jeśli się na to zdecydujesz, wybieraj produkt o możliwie najbardziej naturalnym składzie.

Herbata chińska (*Camellia sinensis*)

Prostym i skutecznym sposobem złagodzenia bólu oraz stanu zapalnego w miejscu ukąszenia bądź użądlenia jest przyłożenie zaparzonej wcześniej torebki z herbatą lub herbacianych liści. Wszystkie rodzaje herbaty wykazują jednak działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne (przeciwhistaminowe) i przeciwbólowe, choć, jak wskazują badania, zielona, niepoddana procesom oksydacji, zawiera więcej niespolimeryzowanych polifenoli i dzięki temu ma silniejsze własności bioaktywne. Zawarte w roślinie katechiny hamują wydzielanie cytokin prozapalnych: czynnika martwicy nowotworów alfa (TNF-α) i interleukiny IL-1β[8]. Obficie występujący w zielonej herbacie galusan epigallokatechiny (EGCG) ma zdolność hamowania produkcji cyklooksygenazy 2 (COX-2), uczestniczącej w syntezie prostaglandyn, które z kolei odpowiedzialne są za obrzęk i ból w miejscu stanu zapalnego. Dlatego też ekstrakt z herbaty może mieć działanie przeciwbólowe[9]. Wykazano też, że katechiny hamują wytwarzanie histaminy, a także mogą regulować produkcję kinaz białkowych, uczestniczących w przekazywaniu sygnałów podczas aktywacji komórek w reakcjach alergicznych, a więc mogą też tłumić takie reakcje w miejscu ukąszeń[10].

epresa.pl:64535a1618

Macierzanka tymianek (*Thymus vulgaris*)

Jak pokazały badania, ekstrakt z tymianku zmienia schemat produkcji cytokin, hamując wydzielanie cytokin prozapalnych (takich jak TNF-α, IL-1β i IL-6) oraz zwiększając wydzielanie cytokin przeciwzapalnych, takich jak np. IL-10. Dzięki temu może też mieć działanie przeciwalergiczne i immunomodulujące[3]. Jednym z głównych składników tymiankowego olejku eterycznego jest tymol – związek o silnych własnościach przeciwzapalnych, zmniejszający wydzielanie cytokin prozapalnych i blokujący ścieżkę odpowiedzi zapalnej, a także wykazujący właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze[4].

Natomiast Greccy uczeni potwierdzili również, że tymol może łączyć się z białkami wiążącymi cząsteczki zapachowe u komarów, stanowiąc tym samym naturalny środek odstraszający[5].

Odpędź zawczasu

Zamiast leczyć, zawsze lepiej jest zapobiegać, dlatego też dobrze będzie przed wycieczką czy grillem pomyśleć o naturalnych sposobach odstraszania owadów. Do odstraszania komarów doskonale nadają się olejki eteryczne: z trawy cytrynowej (citronella), sosny, mięty, lawendy, kamfory, kocimiętki, pelargonii, jaśminu, eukaliptusa, cynamonu, jałowca, rozmarynu, tymianku i goździków. Tych lotnych krwiopijców odstraszają także liście aksamitki, mięty i bazylii, roztarte na skórze lub wrzucone do ognia. Do ogniska dorzucić można również gałązki piołunu. Możesz też użyć olejku neem (z miodli indyjskiej), jego zapach zniechęca wszelkie owady. Olejki eteryczne można wymieszać z wodą z dodatkiem alkoholu (dla lepszego ich połączenia) i wlać do butelki ze spryskiwaczem lub też dodawać po kilka kropli olejku do kominka zapachowego. Nie należy nakładać nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę, gdyż mogą wywoływać podrażnienia. Odstraszający komary płyn do spryskiwania można też przygotować samodzielnie, gotując w wodzie przez kilka minut całe goździki z dodatkiem skórki cytrynowej, a po ostygnięciu dodając do wywaru nieco alkoholu. Można też zagotować ziele tymianku i rozmarynu, a potem wlać sok z cytryny – taki napar odstrasza także kleszcze. Silnym repelentem jest też wrotycz (*Tanacetum vulgare*) – można użyć wywaru z niego do rozpylania lub rozetrzeć liście w dłoniach (gdy znajdujemy się w terenie). Podobne działanie mają kwiaty, liście i młode pędy czeremchy. Gotuj je w wodzie przez 30 min, a uzyskanym odwarem spryskuj krzewy i ścieżki w ogrodzie, w ten sposób zniechęcisz do przebywania na nich kleszcze. Środkiem odstraszającym insekty może być także wyciąg z kwiatów czeremchy, zalanych spirytusem.

Niecierpek pospolity (*Impatiens noli-tangere*)

Ta roślina z małymi żółtymi kwiatami lubi tereny wilgotne, często rośnie w dolinach rzek lub nad brzegami jezior. Jest bardzo cennym surowcem leczniczym o szerokim działaniu. Sok ze świeżego niecierpka działa przeciwzapalnie, przeciwświądowo i przeciwalergicznie, hamuje także reakcje autoimmunologiczne i blokuje cyklooksygenazę 2 (COX-2). Co ciekawe – jak zauważyli naukowcy z Indii – przynosi również ulgę przy poparzeniach pokrzywą[12]. Do najważniejszych związków czynnych zawartych w niecierpku należą kempferol, kwercetyna, apigenina, astragalina, a także saponiny silnie hamujące działanie hialuronidazy. Jest to enzym występujący m.in. w jadach zwierząt (węży, os, pszczół, szerszeni, pająków i skorpionów), który dzięki zdolności rozkładania kwasu hialuronowego zwiększa przepuszczalność i umożliwia toksynom wnikanie w głąb skóry i tkanek. Jest to też jeden z czynników odpowiedzialnych za reakcje anafilaktyczne na jad błonkówek[13].

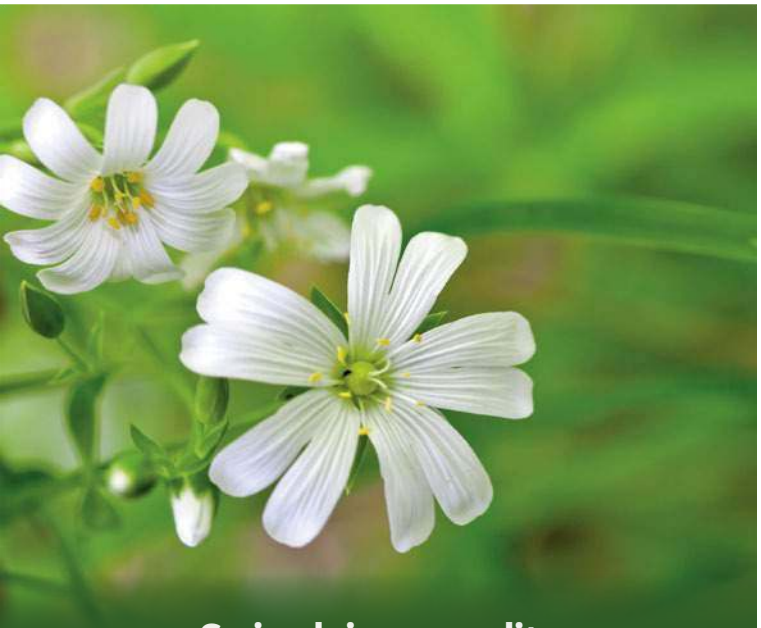
BIBLIOGRAFIA

1. J Ethnopharmacol. 2000 Jul; 71(1-2): 1-21
2. Ijppr. Human, 2020; Vol. 18(4): 36-50
3. Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine 1 (2021) 100010, Doi: 10.1016/j.prmcm.2021.100010
4. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24(8), 6936; Doi: 10.3390/ijms24086936
5. Int J Biol Macromol. 2023 May 15;237:124009
6. Pharm Biol. 2021 Dec;59(1): 287-302
7. Biomed Pharmacother. 2022 Dec;156: 113945
8. Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem. 2016;15(2): 74-90
9. Acta Cir Bras. 2015 Apr;30(4):242-6
10. Food Funct., 2021, 12, 57-69
11. Afr. J. Biomed. Res. 1 2011; 14(3): 209-12
12. Int. J. Life. Sci. Res. 2017; 3(1): 868-81
13. Nowiny Lekarskie 2013, 82, 2, 156-62
14. Heliyon. 2020 Jun 7;6(6): e04150
15. IOSR Journal Of Pharmacy 2015 Sep; 5(9): 17-23

eprasa.pl 64535ab618

Pietruszka zwyczajna (*Petroselinum crispum*)

Ulgę w przypadku ukąszeń i użądleń może przynieść także plasterek świeżego korzenia pietruszki. Wykazuje ona działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe (m.in. w przypadku obrzęków wywołanych przez histaminę). Zawarta w pietruszce mirystycyna może łagodzić stany zapalne poprzez hamowanie produkcji tlenku azotu i cytokin, co może również mieć znaczenie przeciwalergiczne[15].



Gwiazdnica pospolita (*Stellaria media*)

Tę niepozorną roślinkę można spotkać dosłownie wszędzie, a łatwo ją rozpoznać po drobnych białych kwiatkach, którym zawdzięcza swą nazwę. Dzięki zawartości tanin, alkaloidów i saponin ziele gwiazdnicy ma działanie przeciwzapalne, ściągające i uśmierzające świąd[14]. Być może działa nieco słabiej niż inne opisane tu rośliny, ale za to zawsze znaleźć ją można na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko zerwać i rozetrzeć w dłoni, by wydobyć sok.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex
suplement diety

Bezpieczne i naturalne wsparcie w walce z pasożytami jelitowymi dla całej rodziny.

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

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

eprasa.pl 64535ab618

Porady z notatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej naglące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz *Stary Doktor* czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

Migrena

Pytanie: Od wielu lat cierpię na migrenę. Pierwsze napady zaczęły się po ukończeniu 30. r.ż., teraz mam 35 lat. Próbowałem zalecanych przez lekarzy środków, ale po przyjęciu tabletek bardzo źle się czuję, a bóle głowy nie ustępują. Czy mogę zwalczyć migrenę naturalnymi sposobami? Jeśli tak, to jakimi?

Odpowiedź: Migrena to choroba powszechna, której charakterystycznym podstawowym objawem jest ból głowy trwający od 4 do nawet 72 godz. Jest on zwykle jednostronny, pacjenci uskarżają się na ucisk za gałką oczną, w czole i skroni, choć bywa również obustronny lub naprzemienny. Nieraz po ustąpieniu tych syndromów pojawia się następny napad, ale przerwa między nimi może trwać przez kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy[1]. Bólowi temu często towarzyszą nadwrażliwość na światło, hałas i zapachy, a także nudności i wymioty. Migrena częściej występuje u kobiet – 15-18% populacji w porównaniu z 6-8% mężczyzn i dotyczy młodych, bo u 90% pacjentów pierwszy napad pojawia się przed 40. r.ż. Niestety, trwa przez całe życie i przeważnie słabnie w wieku dojrzałym i starszym[2]. Wśród najczęstszych przyczyn migreny wymienia się: infekcje, stres, napięcie oczu lub pleców, wywołane m.in. długotrwałą pracą przy komputerze czy skrzywieniem kręgosłupa, czynniki środowiskowe (np. zapachy perfum lub chemikaliów), czynniki dziedziczne, alergie pokarmowe, a także zakłóconą równowagę hormonalną. Wielu cierpiących z powodu tej choroby ludzi nie odzyskuje pełnej formy w okresach międzynapadowych. Często towarzyszy im strach przed kolejnym atakiem, który znacząco zakłóca normalne funkcjonowanie, co prowadzi do frustracji i znacząco wpływa na jakość ich życia. Mimo postępów farmakoterapii ok. 30% chorych nie uzyskuje zadowalających efektów leczenia napadów bólu głowy lub zapobiegania częstym nawrotom, dlatego wciąż trwają badania nad nowymi lekami wpływającymi na mechanizmy patogenetyczne związane z zaburzeniami układu trójdzielno-naczyniowego i nadmiernym uwalnianiem neuropeptydów, które mogłyby przynieść znaczną ulgę osobom cierpiącym na migrenę[3].

Ogranicz spożycie soli

Czy ataki migreny mogą być związane z poziomem sodu w organizmie? Zagadnieniu temu postanowili przyjrzeć się naukowcy, którzy przeprowadzili kliniczne badania przekrojowe. Wzięło w nim udział 262 uczestników ze zdiagnozowaną migreną: 224 kobiet, a 38 mężczyzn, w wieku 20-50 lat. Po zbadaniu stężenia sodu i potasu w ich moczu stwierdzono, że elektrolit ten pozytywnie korelował z długością trwania napadu migreny. Badani, u których stężenie sodu było wysokie, uskarżali się na dłuższy i bardziej uciążliwy ból, z kolei u pacjentów, którzy ograniczyli sól w diecie lub zastąpili ją mieszanką ziół, napady były krótsze i znośniejsze[4]. Organizm człowieka do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ok. 1,5 g sodu dostarczanego każdego dnia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby spożycie sodu ograniczyć do 2 g, co odpowiada łyżeczce od herbaty soli. Skutki takiego odstawienia mogą wyjść Ci tylko na zdrowie, bo spożywanie zbyt dużych ilości soli może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, nowotworów żołądka, kamicy nerkowej, udarów mózgu, osteoporozy i astmy.

Jeśli musisz sięgać po sól, wybierz himalajską, która jest źródłem wielu mikroelementów. Możesz z niej przygotować roztwór działający jak eletrolity. Do szklanki z ciepłą wodą wsyp dwie łyżeczki soli i dodaj sok z 2 cytryn. Taką miksturę pij nie więcej niż raz dziennie.

Zioła na ratunek

Fitoterapia może pomóc nie tylko wtedy, gdy ból staje się nie do zniesienia, ale przede wszystkim nim się zacznie. Z całej skarbnicy Matki Natury warto wybrać te rośliny, które działają głównie uspokajająco, rozkurczowo, przeciwzapalnie i obniżają ciśnienie.

Złocień maruna (*Tanacetum parthenium*) nazywany jest roślinną aspiryną. To zioło o właściwościach przeciwbólowych przyczynia się do hamowania agregacji płytek krwi i uwalniania serotoniny. Zmniejsza częstotliwość ataków migreny i łagodzi dolegliwości bólowe.

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) przygotowana z niego herbata zwalcza stres i pobudzenie. Działa przeciwzapalnie, zwężając rozszerzone naczynia krwionośne.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) wykazuje dobre działanie uspokajające przy nerwicach wegetatywnych, stanach lękowych i pobudzenia nerwowego, stresu i rozdrażnienia.

eprasa.pl 64535ab618

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) przynosi ulgę w bólach głowy typu migrenowego, ułatwia zasypianie i wspiera spokojny sen.

Kora wierzby obfituje w salicynę, związek aktywny działający przeciwbólowo jak aspiryna. Sprzyja odprężeniu i ułatwia zasypianie.

Czarny bez (*Sambucus nigra*) jego kwiaty zawierające kwasy organiczne, sole mineralne, flawonoidy, garbniki i olejki eteryczne obniżają poziom cukru we krwi i łagodzą bóle migrenowe[5].

Imbir

To roślina, której podziemna łodyga (kłącze) jest szeroko stosowana jako ostra przyprawa w kuchni, zwłaszcza południowoazjatyckiej. Imbir ma działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, obniża poziom prostaglandyn i działa ochronnie na naczynia krwionośne[6]. Stanowi nie tylko znakomite remedium na przeziębienie czy nudności, ale także na bóle głowy. W jednym z badań porównano działanie sumatryptanu, popularnego leku na migrenę, i imbiru podczas ataków. Połowa pacjentów przyjmowała imbir w proszku, a pozostali sumatryptan w celu uśmierzenia bólu. Już 2 godz. po zażyciu imbiru lub leku średnie nasilenie bólu głowy znacząco się zmniejszyło, co dało jednoznaczny wynik: skuteczność sproszkowanego kłącza w leczeniu napadów migreny jest porównywalna do sumatryptanu, który w przeciwieństwie do naturalnego preparatu wykazuje szereg działań ubocznych[7].

Polub igły

Akupunktura to oparta na wieloletnich chińskich tradycjach metoda nakłuwania ciała igłami. W przeciwieństwie do stosowania silnych leków przeciwbólowych nie uszkadza organów wewnętrznych czy układu nerwowego, więc można uznać, że nie ma żadnych skutków ubocznych. Do zabiegów używa się sterylnych igieł jednorazowych o grubości 0,25 mm i długości 4-10 cm. Przeciętnie stosuje się od kilku do nawet 30 igieł podczas jednego zabiegu. W badaniach naukowych wykonanych na reprezentatywnej grupie pacjentów udowodniono, że akupunktura wpływa na mechanizmy bólu poprzez działanie rozszerzające naczynia krwionośne, ponadto pobudza aktywność noradrenaliny, serotoniny, enkefaliny, beta-endorfiny i glutaminianu. Poddanie się serii zabiegów akupunkturowych pozwala na utrzymanie pozytywnych skutków leczenia nawet przez pół roku. W większości przypadków również częstość pojawiania się migrenowego bólu głowy zmalała aż o połowę[8].

Aromaterapia

Na intensywny, często pulsujący ból, któremu towarzyszą nudności, wrażliwość na światło i utrata apetytu, niezastąpione są olejki eteryczne. Pozyskuje się je z kwiatów, pąków, liści, igieł, owoców, nasion, ziół, kłączy, korzeni, kory i drewna, a także z korzeni i liści niektórych gatunków traw egzotycznych[9].

Olejek lawendowy zmniejsza stres, który może powodować ból głowy. Działa

REKLAMA

Badani, u których stężenie sodu było wysokie, uskarżali się na dłuższy i bardziej uciążliwy ból, z kolei u pacjentów, którzy ograniczyli sól w diecie lub zastąpili ją mieszanką ziół, napady były krótsze i znośniejsze

z ośrodkowym układem nerwowym i reguluje poziom serotoniny w mózgu. Badania wykazały również, że olejek ten stosowany jest w leczeniu depresji (łagodnej do umiarkowanej), w tym poporodowej[10].

Olejek z rozmarynu zmniejsza poziom hormonów stresu, które uwalniane są podczas ataków migreny. Ma właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne, łagodzi również nudności towarzyszące przewlekłym bólom głowy. Badacze zwracają też uwagę na jego właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i neuroprotekcyjne[11].

Olejek miętowy zawiera mentol, który rozluźnia mięśnie i łagodzi ból, dlatego doskonale sprawdza się przy migrenowych bólach głowy. Ponadto przyczynia się do pozbywania się stanów napięcia nerwowego. Substancje znajdujące się w olejku eterycznym są szczególnie skuteczne w zwalczaniu tych szczepów bakterii, które są oporne na działanie antybiotyków.

Olejek rumiankowy pomaga w zasypianiu i walce z bezsennością, pomaga odprężyć się i działa kojąco na zszargane nerwy. Powinny go stosować także osoby cierpiące na uczucie niepokoju i lęku.

Olejek eukaliptusowy ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Udowodniono również, że wykazuje właściwości przeciwbólowe i hipotensyjne po dużych zabiegach operacyjnych, np. implantacji stawu kolanowego[12].

Należy pamiętać o tym, aby olejki były pochodzenia jedynie roślinnego, nie zawierały syntetyków i by były odpowiednio przechowywane – najlepiej w chłodnym i zacienionym miejscu. Możesz je wykorzystać, używając dyfuzora nebulizującego. Urządzenie to dostarcza czystych olejków eterycznych do powietrza bez rozcieńczania wodą.

Właściwa higiena snu

Wielu cierpiących na migrenę często nie zdaje sobie sprawy, jak wielki wpływ na przewlekłe bóle głowy ma niedosypianie. A przecież nocny odpoczynek powinien trwać 7-8 godz. dziennie i nie może być niczym przerywany. Podczas snu w naszym organizmie wydzielają się hormony, następuje reorganizacja połączeń nerwowych w mózgu, a wydatek energetyczny reguluje się[13]. Przed snem dokładnie przewietrz pokój, zadbaj o to, by panowała w nim cisza i odpowiednie zaciemnienie. Utrzymuj sypialnię w chłodzie – idealna temperatura dla snu to ok. 18°C. Nie korzystaj z telefonu i komputera, nie oglądaj również telewizji, najlepiej na 30 do 60 min przed snem. Spróbuj się wyciszyć. W dbaniu o właściwą higienę nocnego odpoczynku niezwykle ważna jest regularność. Staraj się kłaść do łóżka i budzić o tej samej porze każdego dnia. Rozważ również sypianie w samotności. Nocny odpoczynek z chrapiącym partnerem u boku zwiększa stres i zmęczenie, a także obniża Twoją własną jakość snu.

Zimno i ciepło

Gdy migrena zaatakuje, korzystnie działają zimne lub ciepłe okłady stosowane na okolice głowy i szyi. Pamiętaj o tym, by kompresy nie były lodowate, bo może to zwiększać ból. Jeśli nie wiesz, jak przygotować taki okład, kup w aptece kompres żelowy, który pozwala leczyć zarówno zimnem (wystarczy przed zastosowaniem włożyć go na kilkanaście minut do zamrażarki), jak i ciepłem (przedtem włóż go na kwadrans do miski wypełnionej ciepłą wodą).

Przestrzegaj diety

Liczne badania udowodniły, że migrena związana może być z zaburzeniami endokrynologicznymi lub metabolicznymi, a niektóre składniki obecne w diecie wywołują napady migreny. Osoby zmagające się z nią z codziennego jadłospisu powinny wyeliminować m.in. przetworzone mięso, ryby wędzone, herbatę, lody, pomidory, cebulę, produkty mleczne, a także niektóre owoce cytrusowe. Objawy bólowe mogą również nasilać sery pleśniowe, bo występująca w nich tyramina przyczynia się do zwiększonej częstotliwości epizodów migrenowych. Ten organiczny związek chemiczny możemy znaleźć również w bobie, winie i piwie. Groźna jest także czekolada – zawarte w niej związki fenolowe, metyloksantyny i aminy biogenne mogą modyfikować przepływ krwi w mózgu i nasilać sekrecję noradrenaliny[14]. Należy jednak pamiętać o tym, że całkowite unikanie niektórych produktów może powodować niedożywienie. Dlatego zaleca się uzyskanie prawidłowego poradnictwa od lekarzy i dietetyków, by uniknąć stresu i pogorszenia jakości życia[15]. Obiecujące wyniki wykazuje dieta ketogeniczna (wysokotłuszczowa, niskowęglowodanowa), potencjalnie wpływająca na kilka mechanizmów patofizjologicznych, np. mikrobiom jelitowy[16]. Włoska grupa badaczy opublikowała

eprasa.pl 64535ab618

kenay®

Ubichinol V100

zredukowana aktywna forma **Koenzymu Q10**

MADE WITH QUALITY™ kaneka UBIQUINOL

Surowiec opracowany przez firmę Kaneka z Japonii, najlepszego światowego producenta naturalnego Koenzymu Q10.

Ubichinol dostępny również w produktach:

KENAY Sp. J.
ul. Częstochowska 25
62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88
62 757 35 89

FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

www.kenay.com.pl
sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl 64535ab618

Złocień maruna zmniejsza częstotliwość ataków migreny i łagodzi dolegliwości bólowe

wyniki badania omawiające grupę 96 kobiet cierpiących na migrenę, spośród których 45 przeszło na dietę ketogeniczną. Po 4 tygodniach jej stosowania zaobserwowano spadek średniej częstotliwości bólu głowy z 5,11 na miesiąc do 0,91[17].

Kawa – za i przeciw

Kofeina użyta w początkowej fazie bólu może zmniejszać dolegliwości. Za jej przeciwbólowym działaniem przemawia również fakt, że ogranicza ona syntezę leukotrienów i prostaglandyn, które biorą udział w patogenezie bólu migrenowego[18]. Należy jednak pamiętać o tym, by kofeina była przyjmowana w małych ilościach, by nie doprowadzić do zespołu odstawiennego. W świetle aktualnych badań naukowych, u osób zdrowych bezpieczne jest spożycie do 400 mg kofeiny dziennie – co oznacza ok. 4 filiżanek kawy. Staraj się wybierać ziarna kawy o dużej zawartości kwasu chlorogenowego, który znany jest z hamowania w organizmie szkodliwych procesów utleniania. Znajdziesz je w popularnej arabice lub robuście.

Odstaw trunki

Alkohol wywołuje napady bólu migrenowego u co 3. osoby cierpiącej na regularne bóle głowy. Procentowe napoje rozszerzają naczynia krwionośne i działają moczopędnie, co powoduje utratę płynów i elektrolitów w organizmie, a w konsekwencji odwodnienie i ból głowy. Naukowcy dowiedli, że najsilniejszym wyzwalaczem migreny jest czerwone wino. Na drugim miejscu uplasowały się wina musujące, wina jabłkowe (tzw. cydry), alkohole domowej roboty, smakowe piwa, a także kolorowa wódka i drinki[19].

Zażywaj magnez

Niekiedy przewlekłe bóle głowy są następstwem niedoboru tego pierwiastka. Jest on niezbędny do regulacji skurczów mięśni, ciśnienia krwi, metabolizmu insuliny, przewodnictwa nerwowego i nerwowo-mięśniowego. Jego niedobór może skutkować m.in. chorobą Alzheimera, insulinoopornością i cukrzycą typu drugiego, nadciśnieniem, chorobami sercowo-naczyniowymi (np. udarem), migrenowymi bólami głowy, a nawet zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Już 500 mg magnezu dziennie przyczynia się do zmniejszenia częstotliwości występowania migren u osób, które zmagają się z niedoborem tego pierwiastka. Przebadano 81 pacjentów w wieku 18-65 lat z migreną ze średnią częstością napadów 3,6 na miesiąc. Przyjmowali oni doustnie 600 mg magnezu codziennie przez 12 tygodni. Po tym czasie wykazano, że częstość napadów zmniejszyła się o 41,6%[20].

Zalecane dzienne spożycie magnezu dla osoby dorosłej powinno wynosić 290-450 mg na dobę. Z kolei osoby w wieku dorastania, kobiety ciężarne i karmiące piersią muszą przyjmować dziennie 400-700 mg.

Naturalne produkty bogate w magnez to m.in. kakao, migdały, orzechy brazylijskie i włoskie, soja, rośliny strączkowe, szpinak, kukurydza, kasza gryczana i ryż. Dobrym źródłem tego pierwiastka jest również woda mineralna, która zawiera przynajmniej 50 mg magnezu na litr. Przyswajalność z pożywienia szacuje się na 30-50%. Wchłanianie tego pierwiastka odbywa się w jelicie cienkim, a wydalanie następuje wraz z moczem.

HIIT to hit

Trening interwałowy w którym intensywne ćwiczenia fizyczne przeplata się odpoczynkiem cieszy się coraz większą popularnością. Średnia częstotliwość treningów wynosi 10-25 min i należy je wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Zwykle są to ćwiczenia typu cardio (np. bieganie, stepper, pływanie) wykonywane na maksymalnym poziomie intensywności. Niedawne badania udowodniły, że już 2 sesje HIIT w tygodniu znacząco pomagają w terapii migreny, przyczyniając się do zmniejszenia częstości napadów bólowych[21]. Niestety, HIIT przeznaczony jest dla osób o wypracowanej wcześniej bazie kondycyjnej, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by spróbować swoich sił w innych ćwiczeniach fizycznych, np. jodze, która przy okazji pomaga pozbyć się stresu często towarzyszącemu chorym na migrenę. Ponadto joga uczy prawidłowego oddychania, co jest bardzo istotne dla utrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. Przyjęcie prawidłowej postawy i skupienie się na właściwym oddychaniu pozwala lepiej dotlenić organizm, pobudza krążenie i reguluje ciśnienie krwi, ułatwia trawienie i zwiększa intensywność przemiany materii, pobudza aktywność erytrocytów, oczyszcza organizm i usuwa toksyny[22].

Notuj na zdrowie

Prowadzenie dziennika migreny pozwoli lepiej zrozumieć tę chorobę. Warto na bieżąco zapisywać, co w dniu poprzedzającym napad bólu znalazło się w naszej diecie, jak wyglądy objawy, ile trwał atak i co odczuwaliśmy po jego ustąpieniu. Takie notatki pozwolą

eprasa.pl 64535ab618

W badaniach wykonanych na reprezentatywnej grupie pacjentów udowodniono, że akupunktura wpływa na mechanizmy bólu poprzez działanie rozszerzające naczynia krwionośne, ponadto pobudza aktywność noradrenaliny, serotoniny, enkefaliny, beta-endorfiny i glutaminianu

Ci w przyszłości na szybszą reakcję i zmniejszenie dolegliwości. Przede wszystkim nie wstydź się mówić o swoim problemie. Zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu, który pomoże Ci wybrać właściwą terapię.

Nadciśnienie

Pytanie: Uprawiam sport, nie mam nadwagi i jestem stosunkowo młody, bo mam 37 lat, a jednak podczas ostatnich badań kontrolnych okazało się, że mam podwyższony cholesterol i nadciśnienie! Uznałem to za błąd pomiaru i powtórzyłem badania. Wyniki były podobne. Przeczytałem gdzieś o „efekcie białego fartucha", więc tym razem pożyczyłem ciśnieniomierz od mamy i zgodnie z wszystkimi wytycznymi dokonałem pomiaru. Wyszło tak samo, jak poprzednio 141/90 mmHg. Co mogę zrobić, by obniżyć ciśnienie i cholesterol?

Odpowiedź: Nadciśnienie należy do schorzeń cywilizacyjnych, które są nieznane społecznościom rolniczym. Przykładowo badania wśród rdzennych populacji na Wyspach Salomona wykazały, że ich mieszkańców praktycznie w ogóle nie dotyczy ten problem[1]. Tymczasem w Polsce zdiagnozowano je u ok. 32% osób, a zdaniem kardiologów niemal następnych 30% też je ma, choć o tym nie wie. Są zatem w gorszej od Cie-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

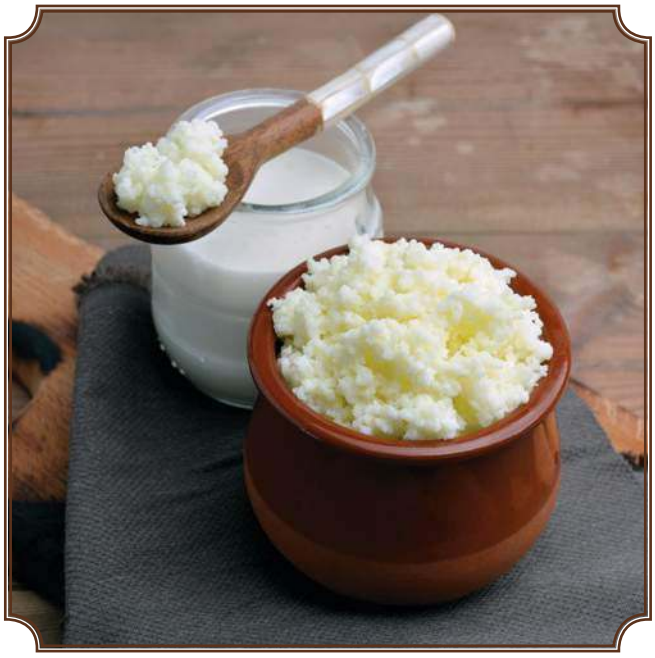
- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 64535ab618



Niektóre rodzaje probiotycznej żywności podczas procesu fermentacji wytwarzają substancje o działaniu podobnym do leków znanych jako ACE-inhibitory, które rozszerzają naczynia krwionośne, powodując spadek ciśnienia

bie sytuacji, bowiem, nieleczona hipertensja może zabić. Ocenia się, że jest ona dominującym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci w skali światowej, a jej powikłania powodują nawet 1 na 7 takich zgonów[2]. Nie ulega wątpliwości, że nadciśnienie tętnicze pozostaje największym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. W istotny sposób zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej, udaru mózgu, miażdżycy tętnic obwodowych, niewydolności serca (ryzyko rośnie nawet trzykrotnie) oraz nerek[3]. Ponadto ciśnienie wyższe niż 140/90 mmHg obserwuje się u 74% pacjentów z niewydolnością serca, u 69% po pierwszym zawale mięśnia sercowego i 77% chorych z pierwszym udarem[4]. Równie groźne mogą być mniej znane jego następstwa – choroby nerek oraz uszkodzenie wzroku[5].

Niestety próby jej farmakologicznego leczenia to jedna z większych porażek medycyny. Do tej pory nie mamy skutecznych środków.

Na początek spróbuj ambulatoryjnego monitorowania ciśnienia. Holter EKG to urządzenie które podłącza się pacjentowi na 24h, aby mierzyć pracę jego serca podczas codziennego funkcjonowania, w tym również podczas snu. Badania potwierdzają, że takie pomiary są znacząco bardziej dokładne, niż te dokonywane podczas wizyty u lekarza. Jeżeli wynik holtera potwierdzi Twoje dotychczasowe wyniki, kluczowe będzie wdrożenie takich zachowań, które pozwolą zapobiec rozwojowi choroby. Nie zwlekaj z tym, bo wczesne rozpoznanie problemu pomaga zminimalizować jego rozwój i zmniejsza ryzyko powikłań.

Zanim zdecydujesz się na środki farmakologiczne, wypróbuj przedstawione poniżej leki naturalne. Przyjrzyj się też raz jeszcze swoim nawykom, być może nie są one tak zdrowe, jak chciałbyś o tym myśleć. Jak pokazuje literatura przedmiotu, modyfikacje stylu życia oraz diety w zdecydowanej większości przypadków – zwłaszcza umiarkowanego nadciśnienia – przynoszą korzystne efekty, a stosowane profilaktycznie, regularnie i kompleksowo, pozwalają zmniejszyć ryzyko pojawienia się hipertensji w ciągu najbliższych 5 lat nawet o 50%[6].

WHO wskazuje, że formy leczenia niefarmakologicznego warto stosować nie tylko po to, by obniżyć ciśnienie, ale także w celu zmniejszenia zapotrzebowania na leki, lepszej kontroli pozostałych czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego oraz ich prewencji[7].

Dieta DASH

Rolę czynników żywieniowych w regulacji ciśnienia badano wielokrotnie, a najlepiej udokumentowano pozytywny wpływ spożywania odpowiedniej ilości potasu, kwasów omega-3 i białka roślinnego[8]. Jednocześnie prawdopodobnie warto ograniczyć tłuszcze zwierzęce i węglowodany. Badania dowodzą, że wegetarianie mają zazwyczaj niższe ciśnienie, a dieta pozbawiona produktów mięsnych pozwala na jego trwałe obniżenie[9]. Być może jednak chodzi jedynie o to, że wegetarianie spożywają duże ilości warzyw, owoców i błonnika, które pozytywnie wpływają na normalizację ciśnienia. Istotnie samo zwiększenie spożycia warzyw i owoców powoduje spadek ciśnienia o 3/1 mmHg, a jednoczesne ograniczenie tłuszczów – o 6/3 mmHg[10].

Naukowcy opracowali specjalne menu dla osób z nadciśnieniem – DASH (dietary approaches to stop hypertension). Powstało ono w oparciu o wyniki dużego badania amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Chorób Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego. Kolejne obserwacje pokazały, że w porównaniu do innych modeli odżywiania dieta DASH przynosi najlepsze efekty, a przy tym skutecznie redukuje masę ciała, nie prowadząc do niedoborów.

Pij wodę (najlepiej alkaliczną)

Przeważnie osoby zmagające się z hipertensją mają zakwaszony organizm, a przywrócenie zasadowego pH pozwala trwale obniżyć ciśnienie krwi. Pierwszym naukowcem, który odkrył ten związek, był Japończyk Kancho Kuninaka. Jego badania wykazały, że organizm wszystkich pacjentów z podwyższonym ciśnieniem krwi jest zakwaszony. Na podstawie swoich badań klinicznych uznał, że zmiana pH na zasadowe pomaga trwale obniżyć ciśnienie krwi. Do podobnych wniosków doszedł Walter Irlacher, który wykazał, że osoby pijące regularnie wodę alkaliczną mają prawidłowy obraz mikroskopowy krwi. Z drugiej strony u pacjentów, którzy nie neutralizowali kwasów za pomocą wody, zaobserwował jej zagęszczenie i sklejanie czerwonych krwinek.

Przywrócenie zasadowego pH krwi może przynieść trwały efekt. Regularne picie wody alkalicznej o podwyższonym wskaźniku pH (co

eprasa.pl 64535ab618

najmniej 7,5), a najlepiej zjonizowanej (o wyraźnie zasadowym pH 9-9,5) pozwoli dostarczyć organizmowi minerały alkaliczne i zwiększyć przepływ tlenu do komórek. W ten sposób rozrzedzona krew ułatwi sercu pracę i umożliwi spadek ciśnienia. Dodatkowo dzięki ujemnemu wskaźnikowi REDOX (poniżej –200) taka woda jest silnym przeciwutleniaczem.

Zostań fanem zielonej herbaty

Reguluje ona zawartość substancji zwężających naczynia krwionośne (angiotensyny II, prostaglandyny, endotelin-1) i rozszerzających (prostacykliny, NO, śródbłonowego czynnika hiperpolaryzującego-EDHF). Zielona herbata zwiększa zawartość śródbłonkowej syntazy tlenku azotu oraz zmniejsza ilość powstających reaktywnych form tlenu. Podawana przez ponad 12 tygodni obniżała ciśnienie o 1,98 mmHg[11]. Z kolei doświadczenie Onakpoya wykazało, że EGCG zawarte w zielonej herbacie zmniejsza stężenie kalikreiny nerkowej oraz prostaglandyn, co również prowadzi do zmniejszenia ciśnienia tętniczego[12].

Polub kefir

Jak się okazuje, może on normalizować ciśnienie. Produkty z fermentowanego mleka obniżają jego wartość u osób z umiarkowaną postacią choroby[13]. Niektóre rodzaje probiotycznej żywności podczas procesu fermentacji wytwarzają substancje o działaniu podobnym do leków znanych jako ACE-inhibitory, które rozszerzają naczynia krwionośne, powodując spadek ciśnienia. Spośród nich najskuteczniejsze są obecne w kefirze bakterie *Lactobacillus helvetius*. Dlatego warto codziennie wypić szklankę tego napoju.

Odrobina słodyczy

W 18-tygodniowym badaniu osób z wyższym niż optymalne ciśnieniem krwi, a poza tym zdrowych, zaledwie 6,3 g ciemnej czekolady dziennie (zawierające 30 mg polifenoli) znacząco obniżało odczyty ciśnienia krwi, nie powodując przy tym przyrostu wagi. Niezawierająca polifenoli biała czekolada nie miała jednak takiego działania[14].

Nie bój się ziół

Achillea wilhelmsii Ta irańska roślina (odmiana krwawnika) znacząco obniżała zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi w porównaniu do placebo. Uczestnicy badania brali 15-20 kropli ekstraktu wodno-alkoholowego 2 razy dziennie przez 6 miesięcy – i nie zgłaszali żadnych skutków ubocznych[15].

Barwinek pospolity (*Vinca minor*) w swoich liściach zawiera całe bogactwo substancji normalizujących ciśnienie. Winkamina wybiórczo i łagodnie rozszerza obwodowe naczynia krwionośne (w szczególności mózgowe). Ma też działanie uspokajające oraz poprawia pamięć i koncentrację u ludzi w podeszłym wieku. Napary oraz odwary z ziela barwinka należy stosować 3 razy dziennie po 30 ml. Gotowe preparaty z ziela są dostępne w aptekach[16].

Cebula morska (*Drimia maritima*) została uwzględniona jako lek na nadciśnienie już w papirusie Ebersa. Czas jej zbioru przypada na sierpień, cebulę należy obrać z łusek, a mięsisty środek pokroić na mniejsze kawałki i suszyć w temperaturze 40-50°C[17].

Jemioła pospolita (*Viscum album*) stosowana regularnie ma wyraźne działanie hipotensyjne. Zaobserwowano również łagodnie przeciwdepresyjny wpływ ziela na osoby z obniżonym nastrojem. Zawarte w nim lektyny zwiększają uwalnianie endorfin, poprawiając samopoczucie chorych.

Kwiat hibiskusa (*Hibisci sabdariffae flos*) Profilaktycznie stosuje się ekstrakt z tej części rośliny. Zmniejsza on ciśnienie krwi w sposób zależny od dawki. Według badań z 2014 r. codzienne spożywanie ekstraktów w postaci herbaty znacząco je obniżyło. Spadek był tak skuteczny, jak w przypadku stosowania kaptoprylu (leku z grupy środków blokujących enzym konwertazę angiotensyny II). Ponadto ma on również pozytywny wpływ na profil lipidowy, obniża frakcję LDL cholesterolu oraz trójglicerydy, a także zwiększenia HDL[18].

Czosnek na stół!

Metaanaliza 11 badań wykazała, że preparaty z czosnkiem są lepsze niż placebo w zmniejszaniu nadciśnienia[19].

Możesz też sięgnąć po czarny czosnek. Suple-

REKLAMA

eprasa.pl 64535ab618

Według badań z 2014 r. codzienne spożywanie herbaty z kwiatów hibiskusa znacząco obniżyło ciśnienie. Spadek był tak skuteczny, jak w przypadku stosowania kaptoprylu (leku z grupy środków blokujących enzym konwertazę angiotensyny II).

menty zawierające ekstrakt z jego ząbków okazały się obiecujące w leczeniu niekontrolowanego nadciśnienia. Akademicy z Australii oceniali wpływ ekstraktu starzonego czosnku na ciśnienie krwi i sztywność tętnic, uważane za ważne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. W podwójnie zaślepionym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu uczestniczyło 88 pacjentów. Przez 12 tygodni otrzymywali oni ekstrakt lub placebo, a uczeni wykonywali pomiary ciśnienia oraz wtórnych wskaźników hemodynamiki ośrodkowej i innych markerów sercowo-naczyniowych, w tym cholesterolu, homocysteiny, funkcji płytek krwi i markerów stanu zapalnego. W grupie przyjmującej czarny czosnek zauważono spadek ciśnienia. Również wyniki testów hemodynamicznych były lepsze[20].

Ćwicz umysł i ciało

Wygląda na to, że wykonujesz już wystarczająco dużo ćwiczeń fizycznych, ale być może warto włączyć do codziennego planu dnia techniki umysłu-ciała, takie jak joga, tai-chi i qigong, gdyż wszystkie one, jak udowodniono, obniżają ciśnienie krwi[21]. Prawdopodobnie działają one poprzez obniżanie stresu, który powiązany jest z ciśnieniem krwi, szczególnie u mężczyzn[22].

Aktywność fizyczna

Choć wspomniałeś, że trenujesz, to ten akapit umieszczam tu z myślą o Czytelnikach, którzy tego nie robią. Regularny trening to najlepszy sposób na redukcję nadmiernych kilogramów i ogólną poprawę wydolności organizmu. W jednym z badań okazało się, że aż 70% osób ze świeżo rozpoznanym nadciśnieniem ma nadwagę, a każde dodatkowe 5 kg oznacza ryzyko wzrostu ciśnienia o 4,5 mmHg[23].

Ćwiczenia nie tylko poprawiają parametry gospodarki lipidowej i węglowodanowej, ale również stopniowo zwalniają częstość rytmu serca i zmniejszają skurczowe ciśnienie krwi[19]. Jedna z metaanaliz wykazała, że regularny trening wytrzymałościowy obniża wartość ciśnienia tętniczego o 3,3/3,5 mmHg, a efekt ten jest dużo wyraźniejszy u osób z hipertensją niż z jego wartościami mieszczącymi się w normach[24]. Pod wpływem regularnych ćwiczeń zwiększa się tolerancja wysiłku i poprawia jakość snu. Nawet umiarkowany trening pozwala na redukcję wagi, tkanki tłuszczowej i obwodu talii. Oczywiście stopień aktywności zależy od wieku i ogólnego stanu zdrowia pacjenta, jednak w przypadku nadciśnienia optymalne jest 30-45 min wysiłku dziennie. Do najbardziej zalecanych ćwiczeń należą wytrzymałościowe (jazda na rowerze, szybki marsz, nordic walking czy pływanie)[25]. Z kolei przeciwwskazane są sporty izometryczne oparte na intensywnym wysiłku, np. podnoszenie ciężarów.

Suplementy

Koenzym Q10 Ten silny przeciwutleniacz jest obiecującą alternatywą dla leków konwencjonalnych w regulowaniu nadciśnienia. W jednym z badań 50 mg suplementów 2 razy dziennie bardzo znacząco obniżyło zarówno skurczowe (wyższa wartość) jak i rozkurczowe (niższa wartość) ciśnienie krwi w ciągu zaledwie 10 tygodni[26].

Późniejszy przegląd literatury, dokonany w zespole chirurgii kardiologicznej w Melbourne w Australii, podsumowano wnioskiem, że „koenzym Q10 ma u pacjentów z nadciśnieniem potencjał obniżania skurczowego ciśnienia krwi o wartość do 17 mmHg, a ciśnienia rozkurczowego do 10 mmHg bez znaczących skutków ubocznych”[27].

Selen 4-letnie randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie kliniczne Kisel-10 dowiodło, że suplementacja koenzymem Q10 w dawce 100 mg 2 razy dziennie oraz selenem (200 mikrogramów raz dziennie) przyniosło zmniejszenie liczby zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych. Z kolei analiza 2 biomarkerów – stanu zapalnego i miażdżycy, wykazała znacznie lepsze wyniki w grupie suplementowanej w porównaniu do grupy placebo. Zdaniem autorów wynika to z synergistycznego działania przeciwutleniającego selenu i koenzymu Q10[28].

Olej rybny Według analizy 31 badań z kontrolną grupą placebo, kwasy tłuszczowe omega-3, występujące w oleju rybnym, mają uzależniony od dawki wpływ na ciśnienie krwi: im wyższa dawka, tym lepsze rezultaty. Ciśnienie krwi obniżało się najbardziej w badaniach wykorzystujących wysokie dawki omega-3 (15 g dziennie), chociaż niższe dawki (ok. 3 g dziennie) również powodowały znaczące obniżenie ciśnienia[29]. Jedna z prac sugeruje, że głównym kwasem omega-3 odpo-

eprasa.pl 64535ab618

Jedna z metaanaliz wykazała, że regularny trening wytrzymałościowy obniża wartość ciśnienia tętniczego o 3,3/3,5 mmHg, a efekt ten jest dużo wyraźniejszy u osób z hipertensją niż u ludzi mających je w normie

wiedzialnym za działanie obniżające ciśnienie krwi może być kwas dokozaheksaenowy (DHA)[30].

Karotenoidy Pacjenci z nadciśnieniem, którym podawano 250 mg dziennie wyciągu z pomidorów (kapsułki żelowe Lyc-O-Mato, zawierające 15 mg likopenu oraz inne karotenoidy), uzyskiwali znaczące obniżenie ciśnienia krwi po 8 tygodniach leczenia[31].

Ostrożnie z kawą

Zdania są podzielone: jedni uważają, że mała czarna podnosi ciśnienie, inni wręcz przeciwnie.

Co prawda jednorazowe wypicie filiżanki wywołuje skok ciśnienia, ale liczne metaanalizy są zgodne co do tego, że codzienne spożywanie kawy albo bardzo nieznacznie podnosi ciśnienie tętnicze, albo też nie ma żadnego istotnego wpływu na jego wartości[32]. Co więcej, najnowsze wyniki sugerują, że regularne spożywanie tego napoju może nawet spowodować nieznaczny (0,55 mmHg) spadek ciśnienia tętniczego[33]. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że zawiera on substancje hipotensyjne lub blokujące działanie kofeiny.

Ogranicz alkohol

Wpływ napojów wyskokowych na ciśnienie tętnicze zależy od ich dawki. Z jednej strony pojawiają się doniesienia, według których wypicie nawet 3 drinków dziennie może zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej[34]. Z drugiej jednak obserwuje się związek między ilością spożywanego alkoholu a rozpowszechnieniem hiperten-

REKLAMA

O skuteczności preparatu Q10 decyduje jego

BIODOSTĘPNOŚĆ

Poznaj oryginalny produkt wykorzystany w międzynarodowym badaniu Q-Symbio*

- Oryginalna substancja Q10 w dawce 100 mg wykorzystana w ponad 150 badaniach naukowych, w tym przełomowych badaniach Q-Symbio i Kisel-10.
- Najwyższy profil biodostępności**. Do 10-razy wyższa biodostępność od innych formulacji z Q10 (badanie Lopez, Nutrition 2019).

* Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Filipiak KJ et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. J Am Coll Cardiol Heart Failure, 2014; 2: 641–649.

** Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Guillermo López-Lluch et. al., Nutrition (online), June 26, 2018: DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

PL_Q10_Ad_OCzynitekarze_103x275_0223

eprasa.pl 64535ab618

Pacjenci z nadciśnieniem, którym podawano 250 mg dziennie wyciągu z pomidorów uzyskiwali znaczące obniżenie ciśnienia krwi po 8 tygodniach leczenia

sji, w tym opornej na leczenie. Ponadto ograniczenie napojów alkoholowych pozwala zmniejszyć zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi[35]. Mowa tu jednak o trwałym stosowaniu tego typu ograniczeń, ponieważ nagłe odstawienie alkoholu, spożywanego dotąd w nadmiarze, powoduje skok ciśnienia. Reasumując, pacjentom z nadciśnieniem zaleca się ograniczenie dawek alkoholu w zależności od płci: kobiety nie powinny pić więcej niż 1, a mężczyźni więcej niż 2 porcje dziennie. Każda odpowiada zaś 350 ml piwa, 150 ml wina lub 45 ml wódki.

Rzuć palenie

Tytoń może powodować nie tylko trwałe nadciśnienie tętnicze, ale również zawał mięśnia sercowego, niewydolność serca, szybszy rozwój miażdżycy i udar mózgu. Palenie wywołuje ostry wzrost ciśnienia krwi i częstości akcji serca, które utrzymują się dłużej niż 15 min po wypaleniu jednego papierosa. U osób uzależnionych od nikotyny, podobnie jak wśród pacjentów z nieleczonym nadciśnieniem, obserwuje się wyższe dzienne wartości ciśnienia tętniczego niż u niepalących[36]. Co więcej ryzyko zawału jest u nich nawet trzykrotnie wyższe, a rzucenie nałogu w wielu badaniach okazuje się najskuteczniejszą interwencją, która zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Spodziewana długość życia palaczy rezygnujących a nałogu w wieku średnim jest porównywalna do tej, którą cieszą się osoby nigdy po niego niesięgające[37]. Ponadto coraz liczniejsze badania wskazują, że również bierne palenie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem choroby wieńcowej i innych dolegliwości układu sercowo-naczyniowego wynikających z nikotynizmu[38].

Nie łykaj tabletek przeciwbólowych

Jak dowodzą badacze, pogarszają one efekty leczenia nadciśnienia. Dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwzapalne są częstą przyczyną pogorszenia kontroli hipertensji. Okazuje się, że powodują one wzrost ciśnienia tętniczego średnio o 5 mmHg, zmniejszają skuteczność prawie wszystkich przyjmowanych leków hipotensyjnych, upośledzają wydalanie sodu i prowadzą do retencji płynów[39]. Szczególnie narażeni na te interakcje są seniorzy, a także pacjenci z upośledzoną funkcją nerek lub chorzy na cukrzycę. Kontrolę ciśnienia utrudnia również spożywanie innych leków i suplementów, np. obkurczających naczynia śluzówki nosa, odchudzających, stymulujących (metylfenidat, pochodne amfetaminy, modafinyl), antykoncepcyjnych czy przeciwdepresyjnych.

BIBLIOGRAFIA

MIGRENA

1. Mc Crory D.C., Matchar D.B., Gray R.N. i wsp., „Rozpoznawanie i leczenie migreny w podstawowej opiece zdrowotnej". Medycyna Praktyczna 2000; 11: 1-23.
2. Prusiński A. (red.), „Bóle głowy dla lekarzy praktyków". Alfa-medica Press, Bielsko-Biała 1996; 9-40.
3. Headache 1999; 39: 181-9
4. British Journal of Nutrition, 2021, 1-10
5. J Clin Med. 2019 May 10;8(5): 652
6. J Clin Psychiatry. 2021 Nov 30; 82(6):21f14325
7. Phytother Res. 2014 Mar;28(3):412-5
8. Glob Adv Health Med. 2014 Jan;3(1):71-4
9. Jabłońska-Trypuć A, Farbiszewski R., „Sensoryka i podstawy perfumerii". MedPharm Polska, Wrocław 2008
10. Cent Asian J Glob Health. 2020 Mar 31;9(1): e442
11. Iran J Basic Med Sci. 2020 Sep;23(9):1100-12
12. Romer M., „Aromaterapia. Leksykon roślin leczniczych". MedPharm Polska, Wrocław 2009
13. Int J Mol Sci. 2021 May 24;22(11): 5539
14 Br J Ophthalmol. 2003 Oct; 87(10): 1247-51 Med Clin N Am 2001;85: 1 -20
15. Nutrients. 2020 Jun 3;12(6): 1658
16. Brain Sci. 2018, 8, 148
17. Eur J Neurol Jan;22(1):170-7
18. Opin Neurol. 2013; 26(3): 269-75
19. J Headache Pain. 2008 Feb;9(1): 19-27.
20. Nutrients. 2015 Sep 23;7(9):8199-226.
21. Scand J Med Sci Sports, 2018; 28: 1103-12.
22. The Journal Of Alternative And Complementary Medicine, 2002, 8(6): 797-812.

NADCIŚNIENIE

1. Circulation 1974; 49: 1132-46
2. Nie Lancet 2012; 380: 2224-60
3. Post. N. Med. 2011, t. XXIV, supl. 3
4. Lancet 2002; 360: 1347-1360
5. Am J Kidney Dis 1999, 34 (suppl1): S1-S176
6. Endocr Pract 2006; 12 (2): 193-222
7. WHO Expert Committee: Hypertension control. WHO Tech. Rep. Ser. no. 862. Geneva, World Health Organization,1996
8. Hypertension 2006; 47: 296
9. N Engl. J. Med. 1997; 336: 1117-24
10. Hypertension 1998; 32: 710-717
11. MIR N-ro 3 (108) 27 volumo Junio 2017
12. Metabolism and Cardiovascular Diseases 2014,24(8), 823-36
13. Am J Clin Nutr 1996; 64: 767-71
14. JAMA, 2007; 298: 49-60
15. Drugs Exp Clin Res, 2000; 26: 89-93
16. . Różański H. S.;cz.I-IV 1989-2001
17. Ożarowski A., Jaroniewski W.; IWZZ 1987
18. Phytomedicine 2016,23,220-23119; Postępy Fitoterapii 2011,3, 197-20
19. BMC Cardiovasc Disord, 2008; 8: 13
20. Integr Blood Press Control. 2016; 9: 9-21.
21. J Clin Hypertens [Greenwich], 2007; 9: 800-1; J Altern Complement Med, 2003; 9: 747-54; J Altern Complement Med, 2008; 14: 27-37
22. Curr Hypertens Rep, 2001; 3: 249-54
23. Prev Med. 1987; 16: 235-51
24. Hypertension 2005; 46: 667-75
25. Chest 2005; 127: 1072-3
26. Mol Aspects Med, 1994; 15 Suppl: s.257-63
27. J Hum Hypertens, 2007; 21: 297-306
28. Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5): 1860-6; Plos ONE, 2015, 10(9), 1-16
29. Circulation, 1993; 88: 523-33
30. Hypertension, 1999; 34: 253-60
31. Am Heart J, 2006; 151: 100
32. Kawa Am. J. Clin. Nutr. 2011; 94:1113-26
33. J. Hypertens. 2012; 30: 2245-54
34. Am J Hypertens 1997; 10 (suppl.): 42S-45S
35. J Hypertens 2006; 24: 215-33
36. Blood Press Monit 2000; 5: 271-4
37. Arch Intern Med 2000; 160: 939-44
38. Arch Intern Med 2006; 166: 1961-7
39. N Engl J Med 2006; 355: 355-85

eprasa.pl 64535ab618

Sięgnij po archiwalne wydania magazynu

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Każde wydanie przejrzyj on-line

Szybka wysyłka **GRATIS**

Przejrzyj i zamów na **www.ulubionykiosk.pl**

eprasa.pl 64535ab618

WIELKA ZŁA TRÓJKA

Nawet osoby regularnie kupujące w sklepach ze zdrową żywnością mogą mieć dietę pełną 3 bardzo szkodliwych produktów spożywczych – twierdzi specjalista w dziedzinie medycyny ekologicznej dr Jerry Thompson

Problemy ze zdrowiem zaczynają się w kuchni. Co zdumiewające, w przypadku większości ludzi 55% spożywanych kalorii pochodzi z zaledwie 3 źródeł pokarmowych.

Równie zaskakujący jest fakt, że te same pokarmy nie mają kompletnie żadnej wartości odżywczej, gdyż zawierają wyłącznie puste kalorie. Powiedzmy to jasno: ponad połowa spożywanych produktów jest nie tylko w znacznym stopniu pozbawiona witamin, minerałów i niezbędnych tłuszczów, lecz także zdecydowanie może szkodzić zdrowiu! Poznaj te 3 ogromnie szkodliwe „filary" diety.

1. CUKIER

Jak wykazano, osłabia odporność, i to szybko i drastycznie. W 2 badaniach z udziałem młodych dorosłych analizowano ich zdolność do zwalczania bakterii po jego spożyciu. W pierwszym z nich uczestnikom podawano 100 g cukru[1], a w drugim ok. 700 ml napoju gazowanego (66 g cukru)[2]. W obu przypadkach doszło do gwałtownego osłabienia normalnej odporności o 50%. W pierwszym badaniu poziom szczytowy reakcji nastąpił po 2 godz. od spożycia cukru, a w drugim po 45 min. Efekt utrzymywał się przez 5 godzin.

Badania na szczurach również wykazały 50-procentowy spadek zdolności do produkcji przeciwciał pod wpływem diety składającej się już tylko w 10% z cukru. Jego wyższe spożycie

eprasa.pl 64535ab618

powodowało proporcjonalnie większe osłabienie funkcji odpornościowych[3].

Jednakże jeszcze większym zainteresowaniem cieszy się związek między cukrem a rakiem. W 1931 r. Otto Warburg zdobył Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii za odkrycie, że komórki nowotworowe żywią się właśnie nim, do czego wykorzystują mechanizm tzw. glikolizy beztlenowej. Potrzebują 3-5 razy więcej glukozy niż normalne komórki[4].

Czy cukier może zwiększać podatność na choroby nowotworowe? Przeprowadzone w Szwecji badanie prospektywne wykazało, że osoby z wyższymi poziomami glukozy we krwi były bardziej narażone na późniejszy rozwój czerniaka, nowotworów trzustki, endometrium (błony śluzowej macicy) oraz dróg moczowych. Efekt ten występował niezależnie od otyłości[5]. Przegląd dotyczący 21 krajów zachodnich wykazał związek wyższego spożycia cukru z częstszym występowaniem raka piersi[6].

Inne korelacje potwierdzają to jeszcze mocniej. Insulina i IGF-1 to hormony wzrostu stymulujące rozwój nowotworu, które mogą wyłączać mechanizm śmierci komórek rakowych (apoptozy). Ich poziom w organizmie wzrasta zaś wraz ze zwiększeniem spożycia cukru.

Jeśli cukier jest istotny w rozwoju nowotworów, można się spodziewać obserwacji wzrostu ryzyka wystąpienia raka wraz z podwyższeniem poziomu insuliny i IGF-1 we krwi. Dokładnie taką zależność odkryto. Dochodzi zarówno do wzrostu ryzyka wystąpienia raka[7], jak i pogorszenia rokowania[8].

Jednakże tzw. test kwasowy pokazuje, co dzieje się z nowotworem pod wpływem redukcji podaży glukozy. W przełomowym badaniu wszczepiono myszom komórki rakowe i karmiono produktami o różnej zawartości cukru. Wyniki były jednoznaczne. W przypadku gryzoni na niskocukrowej diecie prawdopodobieństwo przeżycia było 16 razy wyższe niż w przypadku tych na wysokocukrowej. W grupie tych ostatnich zdechło 16 z 24 osobników. Wśród tych karmionych produktami z umiarkowaną ilością cukru zdechło 8 myszy, ale wśród tych na diecie niskocukrowej tylko 1[9]. Wyniki te mają ogromne znaczenie dla leczenia onkologicznego.

Czy dotyczy to ludzi?

Oczywiście taka sama próba z udziałem ludzi byłaby nieetyczna. Wyjściem z tej sytuacji jest obserwacja pacjentów onkologicznych leczonych metodami, które sztucznie podnoszą poziom glukozy we krwi. Należy do nich sterydoterapia (zwykle z wykorzystaniem deksametazonu), która jest faktycznie związana z gorszym rokowaniem[10]. Wiadomo również, że pozbawienie hodowli komórek nowotworowych cukru powoduje apoptozę[11]. Konsekwencje są jasne: niezależnie od tego, czy ma się raka, czy tylko chce się go uniknąć, należy odstawić cukier.

Produkt ten bierze również udział w rozwoju innych poważnych chorób, co najbardziej oczywiste – cukrzycy, ale także zaburzeń sercowo-naczyniowych. W jednym z badań wśród osób spożywających więcej niż 21% kalorii w postaci cukru stwierdzono dwukrotnie wyższą śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych niż wśród tych, w przypadku których stanowił on tylko 7% podaży kalorycznej lub mniej[12].

Badanie National Diet and Nutrition Survey wykazało, że średnie spożycie cukru wśród dorosłych Brytyjczyków wyniosło 12,1%[13]. W większości diet stosowanych przez osoby, które przebyły choroby inne niż nowotworowa, jest go bardzo niewiele. Co zrozumiałe, jednym z najbardziej podstawowych kroków mających na celu poprawę stanu zdrowia jest ograniczenie konsumpcji cukru. Kiedy jednak rozmawiam z ludźmi na jego temat, twierdzą, że go nie spożywają. „Nie jem ciast i herbatników i nawet nie słodzę herbaty" – mówią.

I w tym tkwi sedno problemu. Połowa spożywanego w diecie cukru jest ukryta. Ponad 80% produktów spożywczych z supermarketu zawiera jego dodatek. Właściwie w ciągu ostatnich 20 lat ilość cukru kupowanego jako cukier spadła, ale jego konsumpcja gwałtownie wzrosła ze względu na ukryte źródła. Niektóre produkty spożywcze, takie jak zupy i chleb, zawierają go 2 razy więcej niż kiedyś. Średnie spożycie cukru w Wielkiej Brytanii wynosi prawie 22 łyżeczki na dobę! My jemy średnio o 2 łyżeczki więcej!

Oczywiście cukier to pierwszy produkt spożywczy, który należy wykluczyć z diety w celu poprawy stanu zdrowia. Zacznij cieszyć się smakiem jedzenia bez niego i zyskaj dodatkową energię.

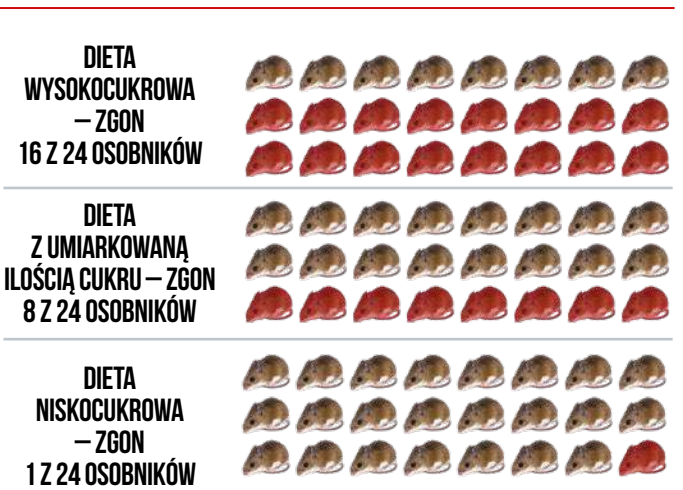
2. RAFINOWANE WĘGLOWODANY

To coś, czego nie spożywa się w zdrowych i długowiecznych społecznościach. Jednakże należą one do pokarmów, które – jak odkrył podczas podróży dookoła świata pionierski naukowiec dr Weston Price – w tragiczny sposób zniszczyły zdrowie wielu wspólnot tubylczych, które wdrożyły dietę zachodnią. Wcześniej grupy te wytwarzały chleb i inne produkty spożywcze ze świeżo mielonych ziaren zbóż.

Szwajcarscy naukowcy wśród 1/3 populacji spożywającej najwięcej rafinowanych zbóż zaobserwowali prawie 2-krotnie częstsze występowanie raka jamy ustnej i gardła, blisko 4-krotny wzrost ryzyka rozwoju nowotworu prze-

Śmierć za coś słodkiego

W przypadku myszy na niskocukrowej diecie prawdopodobieństwo przeżycia było 16 razy wyższe niż w przypadku tych, które konsumowały duże ilości cukru. W grupie tych ostatnich śmierć poniosło 16 z 24 osobników. Wśród karmionych produktami z umiarkowaną ilością cukru zdechło 8 zwierząt, ale wśród tych na diecie niskocukrowej tylko 1[9]. Wyniki te mają ogromne znaczenie dla leczenia onkologicznego.



eprasa.pl 64535ab618

Cukier ukryty w produktach spożywczych

Większość płatków śniadaniowych, w tym musli i tych reklamowanych jako „zdrowe", zawiera dodatek cukru. Są to głównie produkty opatrzone etykietą „niskotłuszczowe".

Cukier znajduje się prawie we wszystkich produktach paczkowanych czy puszkowanych. Przeciętny gotowy do spożycia posiłek może zawierać 8 różnych jego rodzajów i składać się z niego nawet w 15%! Cukier może znajdować się też w słonych pokarmach, takich jak sosy, konserwy rybne i puszkowane warzywa, jest również dodawany do mięsa. Potrawy dla niemowląt są wzbogacane koncentratami owocowymi, dzięki czemu dzieci nabierają upodobania do słodkiego smaku.

Pierwszym krokiem na drodze do radzenia sobie z cukrem jest jego rozpoznawanie. Cukier stołowy to tzw. sacharoza, ale ten składnik pokarmowy ma wiele odmian i nazw, takich jak m.in.: glukoza, maltoza (w piwie), laktoza (w mleku), dekstroza (glukoza kukurydziana), fruktoza (cukier owocowy), melasa, syrop ryżowy i polidekstroza.

Oto ile łyżeczek cukru znajduje się w popularnych produktach spożywczych:

JEDEN NAPÓJ TYPU COCA-COLA: 10

PORCJA SOKU OWOCOWEGO: DO 14

NAPÓJ ENERGETYCZNY: 15-19

PACZKA KASZY KUSKUS: 6-10

PORCJA PIZZY: 8

PORCJA SOSU: 1-3

PORCJA PŁATKÓW OTRĘBOWYCH: 3

PORCJA FASOLKI PO BRETOŃSKU: 6

TYPOWY 150-GRAMOWY KUBECZEK JOGURTU: 3-7

eprasa.pl 64535ab618

łyku oraz 4-krotny raka krtani (w porównaniu z 1/3 ludności jedzącej najmniej tego rodzaju produktów). Dla kontrastu: pokarmy pełnoziarniste powiązano z redukcją łącznego prawdopodobieństwa wystąpienia tych nowotworów o 50%[14].

Włoscy naukowcy przyjrzeli się rafinowanym zbożom w formie płatków śniadaniowych, makaronu i ryżu. Porównali 1/3 grupy, która spożywała najwięcej tych produktów, z 1/3, która jadła ich najmniej. Ponownie odkryli wyższą częstość występowania nowotworów gardła, przełyku i krtani (o 50%), ale także żołądka (o 50%), jelita grubego (o 30%) oraz tarczycy (o 100%)[15].

Autorzy dokonali przeglądu literatury i zauważyli, że produkty pełnoziarniste miały działanie ochronne w przypadku różnych nowotworów, podczas gdy rafinowane zboża zwiększały ryzyko wystąpienia innych rodzajów raka (piersi, endometrium i płuc). Dotyczy to nie tylko chorób nowotworowych. Metaanaliza 21 badań wykazała, że pokarmy pełnoziarniste redukowały częstość występowania raka, a także cukrzycy typu 2, zaburzeń sercowo-naczyniowych i otyłości[16].

Jednakże – ponownie – trzeba ustalić, czy redukcja spożycia bądź wykluczenie z diety rafinowanych zbóż wspomaga pacjentów onkologicznych w powrocie do zdrowia. Następujące badania rzuciły nieco światła na tę kwestię. Tzw. myszy NOP mają mutację genetyczną, przez którą istnieje bardzo wysokie prawdopodobieństwo rozwoju u nich raka piersi. Naukowcy przeanalizowali ich reakcje na dietę niskowęglowodanową i tę zbliżoną do typowego jadłospisu zachodniego (z podobną mieszanką węglowodanów).

Jak się okazało, prawdopodobieństwo wystąpienia raka w obu grupach było radykalnie odmienne. U około połowy karmionych według diety odpowiadającej standardowemu zachodniemu jadłospisowi zwierząt w ciągu roku rozwinął się nowotwór. Tymczasem wśród tych, którym podawano produkty niskowęglowodanowe, choroba wystąpiła u zaledwie 15%. W przypadku tych ostatnich ryzyko rozwoju nowotworu spadło o ponad 66%.

Jednakże, co być może najważniejsze, nawet jeśli u gryzoni rozwinął się nowotwór, były one o wiele mniej narażone na zgon z tego powodu. W grupie diety niskowęglowodanowej wskaźnik śmiertelności wyniósł 27% w porównaniu z 70% w grupie standardowego żywienia (ponowny spadek o 66% w stosunku do oczekiwań)[17].

W innym badaniu wszczepiono myszom guzy prostaty. Jak się okazało, wśród tych karmionych produktami zasobnymi w rafinowane węglowodany doszło do prawie 2-krotnie większego wzrostu guza[18].

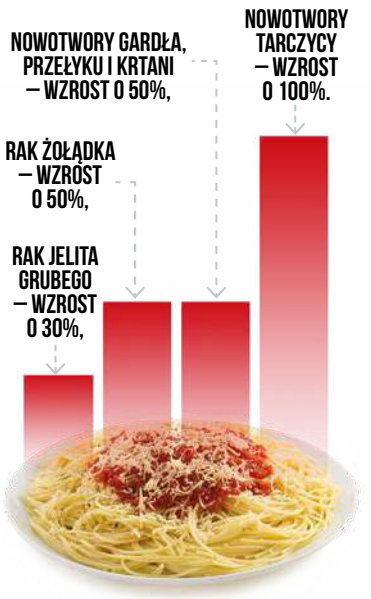
Co to znaczy „rafinowane węglowodany"?

Do tej kategorii należą produkty z białej lub bielonej mąki, takie jak chleb, makaron i płatki śniadaniowe, biały ryż i frytki. Dlaczego ich spożywanie miałoby coś zmienić, a wersje pełnoziarniste miałyby być lepsze dla zdrowia? Przyczyną jest fakt, że produkty pełnoziarniste i razowe wciąż zawierają zarodkową warstwę pszenicy, gdzie magazynowane są prawie wszystkie witaminy, minerały i niezbędne tłuszcze. Kolejna korzyść to obecność chroniącego zdrowie błonnika.

Rafinowane zboża stały się bardzo popularne w przemyśle spożywczym. Zapewniają bowiem produktom długi okres trwałości, co ułatwia ich przechowywanie i transport. Jednak pozbawionych życia zbóż nie tkną nawet owady.

Zbożowi zabójcy

Włoscy naukowcy przyjrzeli się rafinowanym zbożom w formie płatków śniadaniowych, makaronu i ryżu. Porównali osoby spożywające najwięcej tego rodzaju produktów, z tymi które jadły ich najmniej.



Spożywanie rafinowanych węglowodanów, ze względu na szybkość ich rozkładu do cukru, prowadzi do wydzielania insuliny, podwyższenia jej poziomu we krwi, a ostatecznie insulinooporności. To powoduje sekrecję insulinopodobnego czynnika wzrostu (ang. insulin-like growth factor, IGF-1), co może sprzyjać rozwojowi raka, jak wspomniano w przypadku cukru.

Jak wiele jemy?

W USA w badaniu National Health and Nutrition Examination Survey ustalono, że w latach 1999-2016 liczba kalorii pochodzących z niskiej jakości węglowodanów obniżyła się z 45,1% do 41,8%.[19], ale pozostają one głównym elementem diety. Zawiera je większość płatków śniadaniowych. Prawie we wszystkich znajdują się też duże ilości cukru i zazwyczaj soli. Nawet bez dodatku cukru przetwórstwo przemysłowe niezbędne do produkcji płatków śniadaniowych ze zbóż stwarza jeszcze jedno zagrożenie. Chodzi o akrylamid, czyli kancerogen powiązany z nowotworami jajnika i macicy.

Produkcję tego kancerogenu spowodują wszelkie procesy, w których przebiegu zboża są poddawane działaniu wysokiej temperatury, takie jak wytwarzanie frytek czy płatków śniadaniowych. Jest on nawet obecny w wielu produktach dla niemowląt, a nie ma bezpiecznej dawki!

Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska stwierdziła, że akrylamid to wyjątkowo niebezpieczna substancja. Z kolei Komisja Europejska wyznaczyła limit jej poziomu w żywności, ale wycofała się z tego pod wpływem silnego lobby przemysłu spożywczego.

Jest coraz bardziej oczywiste, że rafinowane węglowodany są szkodliwe dla zdrowia. Czytaj etykiety, szukaj pełnego ziarna (przynajmniej 30% zbóż musi być z pełnego przemiału i muszą one mieć przewagę nad rafinadą) w chlebie i makaronie. Jeśli chodzi o ryż, powinien być raczej długo- niż krótkoziarnisty. Należy również unikać większości płatków śniadaniowych.

Kolor chleba to słaba wskazówka – te brązowe, razowe czy wieloziarniste nie są wcale pełnoziarniste. Zawierają rafinowaną mąkę, często z dodatkiem barwników, takich jak E150. Procesowi rafinacji rzadziej bywają poddawane takie zboża, jak jęczmień, proso, orkisz i żyto.

eprasa.pl 64535ab618

3. TŁUSZCZE UWODORNIONE

Produkty te powstają przy podgrzewaniu tłuszczów do wysokich temperatur, tak jak to ma miejsce przy wytwarzaniu olejów spożywczych i margaryn. Teoretycznie możliwa jest ich produkcja podczas przedłużonego smażenia w wysokich temperaturach, jak również smażenia szybkiego lub na głębokim tłuszczu. Smażenie powoduje wydzielanie akrylamidu i – jak wykazano w niektórych (lecz nie wszystkich) badaniach – zwiększa ryzyko wystąpienia raka[20].

Amerykańska Harwardzka Szkoła Zdrowia Publicznego szacuje, że tłuszcze uwodornione (utwardzone) odpowiadają za 30 tys. przedwczesnych zgonów w USA rocznie[21]. Jej badanie wykazało, że ich spożywanie podwaja częstość występowania zawałów serca. Dalsza analiza zasugerowała, że były one odpowiedzialne za 6-19% z przyczyn sercowo-naczyniowych w USA oraz 2,7 tys. śmierci rocznie w Wielkiej Brytanii[22].

Badania na zwierzętach wykazują, że tłuszcze utwardzone powodują różne problemy zdrowotne. Należą do nich obniżenie liczby plemników w spermie, osłabienie odporności i większa częstość występowania powikłań ciążowych[23]. Uważa się również za przyczynę zwyrodnienia plamki żółtej.

W niektórych krajach zakazano ich stosowania, a w Wielkiej Brytanii nie wolno ich dodawać do potraw dla niemowląt. Niektóre sklepy, w tym Waitrose oraz Marks & Spencer, zaprzestały ich używania w ramach marek własnych.

Uwodornianie może wystąpić w temperaturze ok. 176°C, którą można osiągnąć podczas smażenia. Jeśli jest ono długotrwałe, może dojść do utwardzenia tłuszczu. Oliwa z oliwek punkt dymienia osiąga przy 160°C w zależności od rodzaju (w przypadku rafinowanej jest on wyższy niż w przypadku tej z pierwszego tłoczenia), więc może ona podlegać uwodornieniu.

Rafinowane oleje roślinne mają wyższy punkt dymienia, ale w trakcie ich wytwarzania rozgrzano je do wysokich temperatur, więc już zawierają tłuszcze uwodornione. Zawsze należy unikać ponownego używania olejów spożywczych.

Dziś wielu producentów uznaje zaniepokojenie opinii publicznej dotyczące tłuszczów utwardzonych i usuwa je z niektórych pokarmów. Jednakże nie jest to tak dobra wiadomość, jak się wydaje. Tłuszcze utwardzone zastępuje się bowiem tzw. frakcjonowanymi, czyli wytwarzanymi w procesie, który również obejmuje podgrzewanie oraz modyfikację olejów i tłuszczów. Może on być bezpieczniejszy niż uwodornianie, ale może okazać się dokładnie tak samo szkodliwy dla zdrowia. Czas pokaże. Myślę więc, że rozwiązaniem jest wystrzeganie się wszystkich przetworzonych tłuszczów.

Dobrymi wyborami do gotowania są masło, smalec, tłuszcze zwierzęce oraz oleje kokosowy i orzechowy. Nie nadają się do niego oleje nierafinowane, które mają niższe punkty dymienia.

Na przestrzeni kilku ostatnich dziesięcioleci złą prasę miały tłuszcze nasycone. Uważano,

Nowe cukry

Chociaż ludzki organizm prawie nie miał czasu na przystosowanie się do tak wielu cukrów, obecnie jest narażony na ich nowe rodzaje, takie jak alkohole cukrowe, które powstają przez rozkład skrobi, w tym sorbitol, maltitol i mannitol. Enzymy mogą przekształcać je w maltodekstrynę, dodawaną do napojów bezalkoholowych i żywności dla niemowląt. Każda substancja, której nazwa kończy się na „-oza" lub „-ol" to prawdopodobnie cukier.

Należy czytać etykiety, które w przypadku wszelkich paczkowanych lub puszkowanych produktów spożywczych będą informowały o ilości cukru na 100 g. Jeśli zapamiętasz, że jedna płaska łyżeczka to 5 g, szybko możesz obliczyć, czy jego zawartość jest wysoka.

Cukier stołowy składa się w połowie z sacharozy, a w połowie z fruktozy. Syrop glukozowo-fruktozowy (znajdujący się w wielu napojach niegazowanych i większości przetworzonych pokarmów) może być najniebezpieczniejszym ze wszystkich cukrów ze względu na wyższą zawartość fruktozy (55%).

W przeciwieństwie do innych cukrów fruktoza jest rozkładana w większości przez wątrobę, ale gdy narząd ten jest przeciążony, dochodzi do jego niewydolności. Fruktoza pochodząca z owoców jest mniej szkodliwa, ponieważ błonnik spowalnia jej wchłanianie, a ponadto owoce mają w sobie inne korzystne składniki odżywcze.

Chleba naszego powszedniego nie dawaj nam dzisiaj

Ogólnie rzecz biorąc, chleb przestał być zdrowym pokarmem. Ponad 98% tego produkowanego obecnie powstaje w tzw. procesie Chorleywood. Dotyczy to również większości chleba pełnoziarnistego. We wspomnianym procesie wykorzystuje się wiele słabej jakości składników: tłuszczów utwardzonych, dodatków do żywności, cukru i większych ilości drożdży.

Dla osób z poważnymi chorobami istnieje inny ważny powód, dla którego pszenica może stanowić problem. Pierwotnie zboże to zawierało 10% glutenu. Obecnie, po przejściu na zmutowane formy niskopiennej pszenicy w ciągu ostatnich 50 lat, jego zawartość zwiększyła się do 80%. Prawdopodobnie z powodu zmian w składzie pszenicy i procesie wytwarzania chleba w tym czasie gwałtownie wzrosła częstość występowania celiakii w Wielkiej Brytanii (od 1 przypadku na 8 tys. osób w 1950 r. do 1 na 100 obecnie). W Polsce nie prowadzi się krajowego rejestru chorych na celiakię. Jednak dane szacunkowe pokrywają się z angielskimi.

Przeciwciała przeciwko glutenowi obserwuje się np. u 54% pacjentów neurologicznych w porównaniu z 12% osób wśród ludzi zdrowych. Ponadto u 16% chorych z niediagnozowanymi wcześniej zaburzeniami neurologicznymi po biopsji jelita wykazano celiakię[1]. Dla wielu pacjentów z chorobami neurologicznymi lub autoimmunologicznymi wykluczenie glutenu z diety może być niezbędnym do odzyskania zdrowia krokiem.

BIBLIOGRAFIA
1 J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2002;72(5):560-3

eprasa.pl 64535ab618

Ukryte szkodliwe tłuszcze

Kluczowymi ich źródłami są oleje spożywcze i margaryny. Mogą się one jednak znajdować w szerokiej gamie przetworzonych pokarmów, takich jak herbatniki, majonez, ciasta, ciastka, paszteciki i frytki. Tłuszcze utwardzone zawierają prawdopodobnie wszelkie dostępne w supermarketach produkty spożywcze z długim terminem przydatności do spożycia. Nie zawsze łatwo je zauważyć. Na etykietach należy szukać tłuszczów trans, częściowo utwardzanego oleju roślinnego, tłuszczu piekarskiego lub roślinnego.

Emulgatory (substancje stosowane do łączenia produktów spożywczych na bazie wody i oleju) zawierają zazwyczaj mono- i diglicerydy. Są to rodzaje tłuszczów trans, ale żywność, w której się znajdują, może być oznaczana jako pozbawiona tych kwasów tłuszczowych. Wskazówką jest częściowo lub w pełni utwardzony olej na liście składników. Im wyżej na niej widnieje, tym większa jego ilość w produkcie.

że przyczyniają się do chorób serca. Jednak 2 ważne metaanalizy stały się podstawą do wniosków, że nie powodują tego rodzaju zaburzeń. Dla kontrastu: w jednym z tych badań wykazano, że tłuszcze uwodornione zwiększają zarówno śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych, jak i wszystkich innych[24].

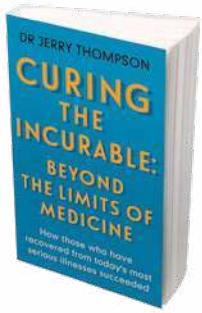
W przeciwieństwie do tego, co wielokrotnie powtarzano, prawdziwe zagrożenie stanowią tłuszcze przetworzone lub uwodornione, a nie nasycone. Płynący z tego wniosek jest taki, że im bardziej nienaturalna i przetworzona żywność, tym większa jej szkodliwość. Dodatkowy problem stanowi fakt, że cukier, rafinowane węglowodany i tłuszcze utwardzone często występują łącznie w przetworzonych i wysokoprzetworzonych produktach spożywczych.

Oprócz cukru, rafinowanych węglowodanów i przetworzonych tłuszczów toksyczne oraz praktycznie pozbawione jakichkolwiek wartości odżywczych są: przetworzona skrobia, chemiczne dodatki do żywności i pestycydy. Wielu ludzi jest zdezorientowanych wszystkimi sprzecznymi komunikatami, które do nich docierają, ale spożywanie właściwych pokarmów jest naprawdę całkiem proste. Najlepszym sposobem na uniknięcie problemu jest kupowanie organicznych produktów spożywczych, gdziekolwiek to możliwe.

Im bardziej naturalne, czyste i świeże pożywienie, tym lepsze dla organizmu. Nieprzetworzone jest lepsze niż przetworzone, świeże lepsze niż mrożone, organiczne lepsze niż nieorganiczne, surowe ogólnie lepsze niż gotowane, a krótki okres trwałości lepszy niż długi.

Lecznicze właściwości żywności wciąż mogą wprawiać w osłupienie. Korzyści płynące ze spożywania wysokiej jakości pokarmów przewyższają te wynikające ze stosowania prawie wszystkich innych metod terapeutycznych. Dopiero teraz zaczynamy rozumieć, dlaczego żywność ma tak silne działanie lecznicze. Ta wysokiej jakości zawiera całe mnóstwo uzdrawiających składników odżywczych. Mogą one blokować sieci nerwowe nowotworów wszystkich stadiów, działać synergicznie, zmieniać i pobudzać geny, poprawiać komunikację wewnątrzkomórkową, łagodzić stan zapalny i usuwać z organizmu toksyny.

Nauka stopniowo dogania żywnościowych pionierów, takich jak dr Weston Price. Potwierdza to, co powtarzali od tak dawna: żywność to najlepsze lekarstwo.

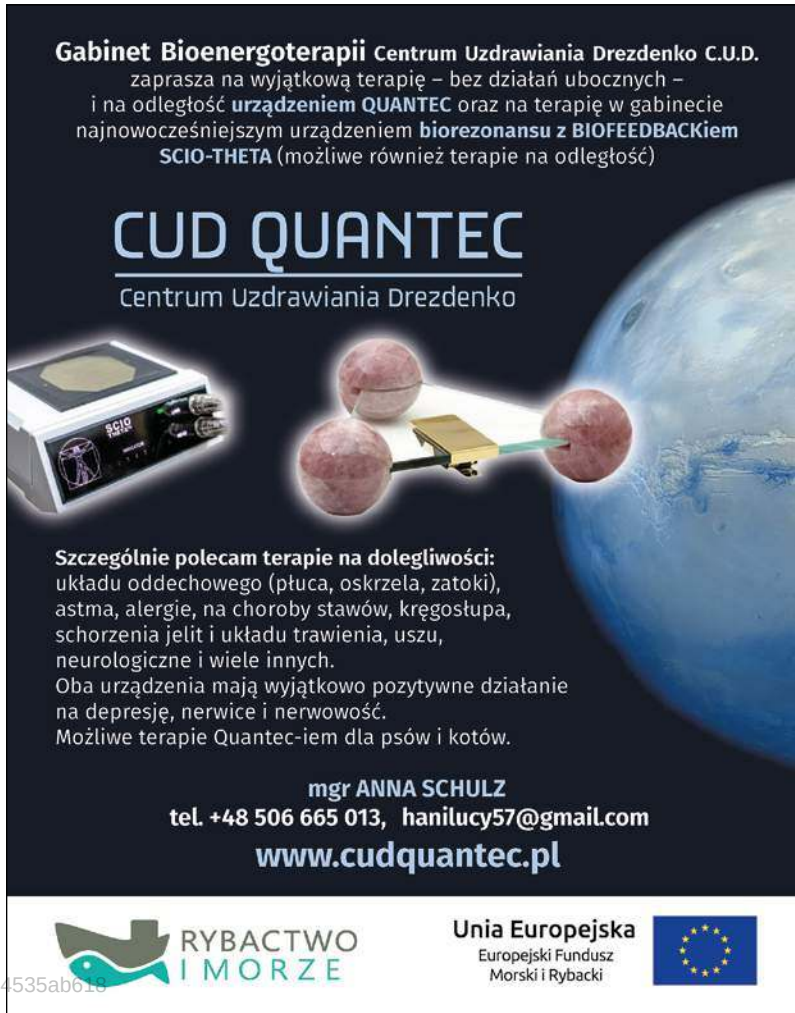


Zaczerpnięto z książki pt. „Curing the Incurable" („Lecząc nieuleczalne") dr. Jerry'ego Thompsona (wydawnictwo Hammersmith Books, 2022)

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Clin Nutr, 1973; 26:1180-4
2 Dent Surv, 1976; 52(12): 46-48
3 J Nutr, 1972; 102:535-42
4 Cancer Res, 1982; 42(supp): 756s-65s
5 Diabetes Care, 2007; 30(3): 561-7
6 Med Hypothesis, 1983; 11(3): 319-27
7 Am J Epidemiol, 2003; 157: 1092-1100; Br J Cancer, 1994; 70: 950-3; Science, 1998; 279(5350): 563-6
8 J Clin Oncol, 2002; 20(1): 42-51; J Clin Oncol, 2009; 27(2): 176-85
9 Biochem Biophys Res Commun, 1985; 132(3): 1174-9
10 Cell Cycle, 2012; 11(12): 2314-26; Neurosurgery, 2008; 63(2): 286-91
11 Gynaec Oncol, 2011; 122: 389-395; Proc Natl Acad Sci USA, 1998; 95: 1511-16
12 JAMA, 2014; 174(4): 516-24
13 Public Health England, *National Diet and Nutrition Survey: Results from Years 7 and 8 (Combined)*, 2018, assets.publishing.service.gov.uk
14 Eur J Clin Nutr, 2000; 54(6): 487-9
15 Amer J Clinic Nutr, 1999; 70(6): 1107-10
16 J Chiropr Med, 2017; 16(1): 10-18
17 Cancer Res, 2011; 71(13): 4484-93
18 J Natl Cancer Inst, 2007; 99(23): 1793-1800
19 JAMA, 2019; 322(12): 1178-87
20 The Prostate, 2013; 73(9): 960-9
21 Am J Clin Nutr, 1997; 66(supp): 1006S-10S
22 N Eng J Med, 2006; 354: 1601-13
23 Food Sci Technol, 2011; 48(5): 534-41; Hum Reprod, 2012; 29(3): 429-40
24 Heart, 2015; 101: 24; Br Med J, 2015; 351: h3978

REKLAMA



eprasa.pl 64535ab618

Co robić, gdy pyłki nie dają żyć?

Wiosna niepostrzeżenie zmienia się w lato, wszystko dookoła zieleni się i kwitnie. Jednak dla alergików zwykły spacer o tej porze roku może okazać się prawdziwą drogą przez mękę.

Ciepło, słońce, przyjemny wietrzyk. Parki, skwery i lasy kuszą żywą zielenią. Wystarczy wziąć głęboki oddech, by poczuć energię natury… albo poczuć się źle. Cieknący zatkany nos, kichanie, do tego przekrwione łzawiące oczy, a często także suchy kaszel, uczucie duszności lub drapania w gardle, bóle głowy i zmęczenie to typowe objawy kataru siennego, czyli alergicznego nieżytu nosa[1]. Liczne badania przesiewowe dowodzą, iż w krajach europejskich zapadalność na tę przypadłość wzrasta od kilku dziesięcioleci[2]. Na początku XX w. jedynie 1% populacji dotknięty był schorzeniami alergicznymi, tymczasem obecnie w krajach rozwiniętych z tym problemem boryka się od 10 do nawet 30% populacji[3]. Szacuje się, iż ok. 40% przypadków alergii jest spowodowanych uczuleniem na pyłki, czyli pyłkowiną[4]. Jest to alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa i spojówek, często połączone z napadami astmy oskrzelowej, objawami skórnymi oraz dolegliwościami przewodu pokarmowego[5].

Skąd ja to mam?

Gdy ziarna pyłku osiadają na błonach śluzowych nosa, uwalniają białka uznawane przez system odpornościowy osób nadwrażliwych za intruzów. To pobudza limfocyty B do produkcji swoistych przeciwciał, immunoglobulin klasy E, które, wiążąc antygeny, doprowadzają do uwolnienia mediatorów stanu zapalnego. Bezpośrednim i natychmiastowym efektem tej nieprawidłowej odpowiedzi immunologicznej są rozmaite objawy kataru siennego: kichanie, katar, świąd oczu i zaczerwienienie spojówek. Wbrew pozorom cząsteczki pyłku roślinnego są jak na alergeny stosunkowo duże[5].

Submikronowe cząsteczki pyłku mogą docierać głębiej, do dolnych dróg oddechowych, prowadząc do zaostrzenia astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) oraz innych poważnych reakcji alergicznych. Nasilenie objawów zależy bezpośrednio od rodzaju alergenu i jego stężenia w powietrzu. Pierwsze objawy alergii u osób nadwrażliwych mogą pojawić się już przy stężeniu zaledwie 20 ziaren pyłku traw w 1 m^3 powietrza, a przy stężeniu 50 ziaren pyłku/1 m^3 reakcja alergiczna występuje już u wszystkich uczulonych. Stężenie przekraczające 120 ziaren pyłku traw w powietrzu może prowadzić do duszności, kaszlu, dysfunkcji narządu głosu i innych poważnych objawów ze strony dolnych dróg oddechowych. Co więcej, alergiczny nieżyt nosa blisko 4-krotnie zwiększa ryzyko rozwoju astmy oskrzelowej[6].

Częstość występowania chorób układu oddechowego, w tym o podłożu alergicznym, gwałtownie wzrosła w drugiej połowie XX w. i obecnie dotyka milionów osób. Aż 80% przypadków alergii na pyłki roślin wiąże się z nadwrażliwością

eprasa.pl 64535ab618

na pyłki traw i zbóż. Pyłki różnych gatunków drzew są przyczyną tego typu alergii u ok. 35% pacjentów, zaś wśród roślin zielnych najczęstszym winowajcą są pyłki bylicy (8%). To nie błąd w rachunkach – układ immunologiczny alergików często wykazuje nadwrażliwość na alergeny wielu gatunków drzew, krzewów czy bylin. Biorąc pod uwagę, że okres pylenia rozmaitych roślin w naszych szerokościach geograficznych trwa od lutego do października, osoby szczególnie podatne na alergie przez 3 kwartały w roku mają dosłownie „przekichane”[7].

Kalendarze udręki

Naczelną zasadą profilaktyki alergii jest unikanie kontaktu z alergenem. W przypadku kataru siennego kluczowe znaczenie ma znajomość terminów kwitnienia, a tym samym intensywnego pylenia uczulających drzew, krzewów, traw i bylin, a także dostęp do informacji o aktualnym lokalnym stężeniu pyłków roślinnych w powietrzu[8].

Ziarna pyłku, czyli męskie komórki rozrodcze roślin, unoszą się w powietrzu w dużej ilości jedynie w okresie kwitnienia danego gatunku. Z tego powodu objawy alergii na pyłki występują sezonowo, w odróżnieniu od przewlekłych uczuleń niezależnych od pory roku, wywołanych przez roztocze kurzu czy sierść zwierząt.

W cieplejszych regionach kraju już w pierwszej dekadzie stycznia początek sezonu pylenia otwiera leszczyna (*Corylus avellana*). W lutym dołącza do niej olsza (*Alnus*) i razem pylą do marca, gdy ich miejsce zajmują kwitnące topole (*Populus)* oraz wierzby (*Salix*). Wiosną, przez cały kwiecień i na początku maja, najczęstszą przyczyną objawów alergicznego nieżytu nosa są pyłki brzozy. Jest to spowodowane rozpowszechnieniem dużej liczby tych drzew na całym obszarze kraju. Zjawiskiem charakterystycznym dla brzóz jest naprzemienne występowanie lat intensywnego i słabszego pylenia. Równocześnie z brzozami kwitną jesiony (*Fraxinus*), a tuż po nich graby (*Carpinus betulus*) i buki (*Fagus sylvatica*), rozsiewające pyłek od połowy kwietnia do początku maja. Wreszcie, w połowie maja, okres intensywnego pylenia drzew liściastych kończą dęby. Niestety, nie oznacza to ulgi dla alergików. Wręcz przeciwnie: w maju i czerwcu przypada okres obfitego pylenia drzew iglastych, w tym sosny pospolitej (*Pinus sulvatica*), stanowiącej blisko 60% drzewostanu polskich lasów, a także innych gatunków sosen, powszechnie sadzonych w parkach, ogrodach i na terenach zielonych. Jednak to nie drzewa stanowią największe zagrożenie dla alergików – w naszej strefie klimatycznej najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa są… pyłki traw. W Polsce występuje co najmniej 150 gatunków roślin zaliczanych do tej rodziny. Są źródłem silnie uczulających alergenów, a ponadto mają rekordowo długi okres pylenia, trwający od drugiej połowy maja aż do sierpnia. O ile kwitnieniu klasycznych traw trawnikowych, takich jak różne gatunki wiechliny (*Poa*), życicy (*Lolium*) i kostrzewy (*Festuca*), można zapobiec poprzez częstsze koszenie murawy, o tyle nie sposób uniknąć pyłków dzikich traw porastających łąki, rzadko koszone pobocza, parki i skwery. W rejonach rolniczych latem powietrze jest wysycone pyłkami nawiewanymi znad rozległych pól zbóż. Życie alergików stało się jeszcze cięższe wraz z nastaniem mody na trawy ozdobne, takie jak miskant chiński (*Miscanthus chinensis*) i rozplenica japońska (*Pennisetum allopecuroides*). W skali roku szczyt alergicznego koszmaru, gdy w powietrzu notowane są najwyższe stężenia pyłków traw, przypada w czerwcu i pierwszej połowie lipca. Późnym latem, od drugiej połowy lipca do września, w powietrzu dominuje wysoce alergenny pyłek bylicy oraz ambrozji. Ta ostatnia w sprzyjających warunkach potrafi kwitnąć nawet do października. Przyczyną uczuleń bywają również pyłki pokrzywy (*Urtica dioica*), szczawiu (*Rumex)* i babki (*Plantago*), wszędobylskich bylin kwitnących z umiarkowaną intensywnością od maja do września[9].

> “Zarówno ekstrakty z ostryżu długiego, jak i sama kurkumina działają rozkurczająco na mięśnie gładkie tchawicy, a tym samym rozszerzają oskrzela”

Monitoring pylenia

Zapamiętanie orientacyjnych terminów kwitnienia poszczególnych gatunków drzew, krzewów, traw i bylin niewiele daje, ponieważ dokładny okres pylenia roślin w dużej mierze zależy od warunków termicznych panujących w danym

Prognozowanie pylenia

Dane dotyczące aktualnego stężenie pyłków roślinnych w powietrzu w danym regionie można obecnie łatwo znaleźć w mediach, Internecie i aplikacjach mobilnych. Monitoring pylenia alergennych roślin jest rutynowo prowadzony w wielu częściach świata, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych Ameryki Północnej i Europy. W Polsce od 1989 r. w aglomeracjach miejskich prowadzone są regularne pomiary stężenia pyłku roślin, nadzorowane przez Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych. Uzyskane w ten sposób informacje o aktualnym i prognozowanym stężeniu alergenów w powietrzu publikowane są w telewizji, serwisach internetowych i na portalach społecznościowych. Istnieją liczne aplikacje na urządzenia mobilne informujące o prognozowanym stężeniu pyłku roślin w danym sezonie oraz części kraju. Do najpopularniejszych należą aplikacje Apsik!, Nie kichaj, Odetchnij Spokojnie oraz Zyrtec AllergyCast.

eprasa.pl 64535ab618

roku. Pod uwagę należy wziąć również konkretny rejon klimatyczny kraju: rozbieżność terminu rozpoczęcia pylenia poszczególnych gatunków w surowym klimacie Suwałk i uprzywilejowanym termicznie Wrocławiu może wynosić ponad miesiąc[10]. Co więcej, stężenia pyłków w powietrzu wykazują znaczne wahania zarówno sezonowe, jak i dobowe. Jest to szczególnie wyraźne w przypadku drzew – różnice długości i terminu pylenia w poszczególnych latach mogą sięgać nawet 3-6 tygodni. Istnieje coraz więcej dowodów na wpływ zmian klimatu na przebieg kwitnienia roślin, w tym długość i termin okresu pylenia, obfitość wydzielania pyłków, ich morfologię oraz zawartość alergenów. Ponadto wysokie stężenie zanieczyszczeń w powietrzu może nasilać alergenne działanie pyłków[11].

Ostrożnie z lekami

Konwencjonalna terapia alergicznego nieżytu nosa opiera się głównie na lekach działających objawowo i przeciwzapalnie. Oprócz przyjmowania kortykosteroidów oraz leków przeciwhistaminowych niektórzy alergolodzy zalecają dodatkowo środki antycholinergiczne, antyleukotrienowe i alfa-mimetyczne. Zastosowanie leków przeciwhistaminowych i glikokortykosteroidów na ok. 10 dni przed prognozowanym początkiem pylenia uczulającej rośliny pozwala zapobiec wystąpieniu objawów alergii. Skuteczność tych leków jest jednak ograniczona i obarczona licznymi skutkami ubocznymi, niekiedy znacznie bardziej uciążliwymi od objawów nieżytu. Do najczęstszych skutków ubocznych przyjmowania klasycznych leków przeciwalergicznych należą bóle i zawroty głowy, senność, suchość w jamie ustnej oraz astenia (czyli przewlekłe zmęczenie), zdarzają się również objawy zagrażające życiu, takie jak tachykardia i kołatania serca oraz symptomy ze strony układu nerwowego.

Co więcej, spożywanie niektórych popularnych produktów spożywczych, np. soku grejpfrutowego, może obniżać przyswajalność niektórych leków przeciwuczuleniowych[12]. Z drugiej strony, w okresie intensywnego pylenia drzew i traw całkowite wyeliminowanie ryzyka kontaktu z alergenami graniczy z cudem, o ile nie zamierzamy zamykać się w domu aż do późnej jesieni. Skoro alergii nie da się uniknąć, należy się zastanowić, jak załagodzić jej skutki. Okazuje się, że przyjmowanie pewnych suplementów diety pomaga zredukować objawy alergicznego nieżytu nosa.

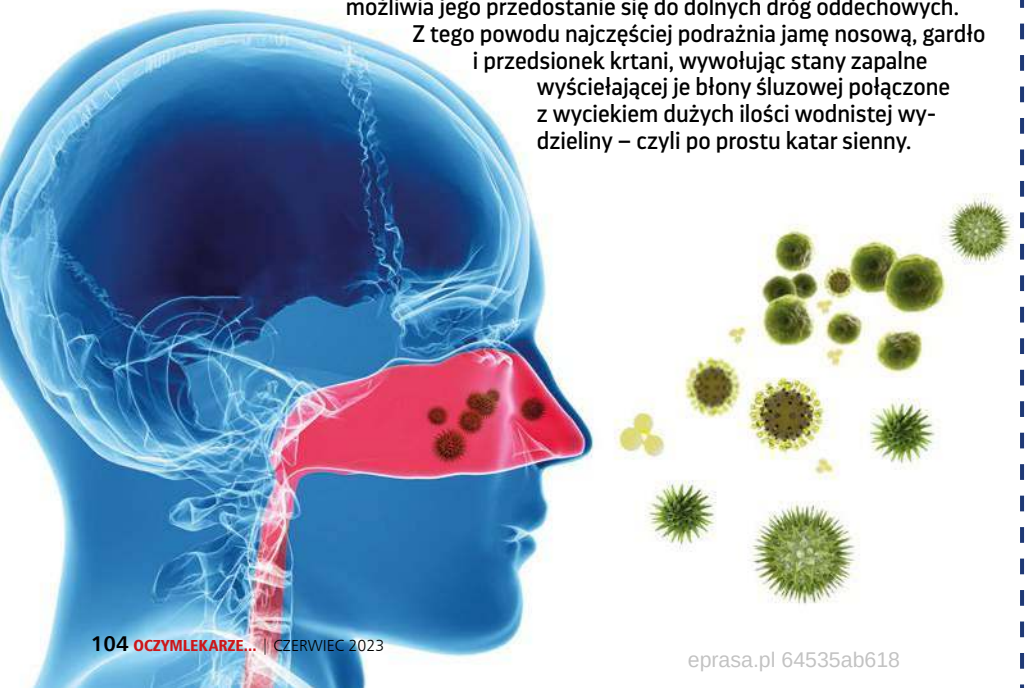
Prebiotyki

Wyniki licznych badań jako jeden z czynników związanych z rozwojem alergii wskazują dysbiozę naturalnego mikrobiomu ludzkiego organizmu oraz zmniejszenie się różnorodności pożytecznych drobnoustrojów symbiotycznych[13]. Niekorzystne zmiany flory bakteryjnej jelit i dróg oddechowych prawdopodobnie prowadzą do nadwrażliwości i nadreaktywności na alergeny oddechowe i pokarmowe. Do najskuteczniejszych sposobów przeciwdziałania dysbiozie mikrobiomu jest przyjmowanie wieloszczepowych pro- i prebiotyków o potwierdzonym działaniu immunomodulującym. Produkty probiotyczne zawierają jeden lub więcej szczepów bakterii symbiotycznych, które działają antagonistycznie względem chorobotwórczych przeciwdrobnoustrojów, stanowią konkurencję dla patogenów, hamują produkcję toksyn bakteryjnych i modulują ludzki układ odpornościowy.

Analiza 30 randomizowanych badań kontrolowanych placebo wykazała, że u pacjentów stosujących suplemen-

Wędrówki pyłku

Reakcja alergiczna powstaje, gdy ziarna pyłku osiadają na błonach śluzowych nosa i uwalniają białka będące alergenami wielkocząsteczkowymi. Wywołuje to reakcję natychmiastową (kichanie, katar, świąd oczu i zaczerwienienie spojówek). Duży rozmiar pyłku uniemożliwia jego przedostanie się do dolnych dróg oddechowych. Z tego powodu najczęściej podrażnia jamę nosową, gardło i przedsionek krtani, wywołując stany zapalne wyściełającej je błony śluzowej połączone z wyciekiem dużych ilości wodnistej wydzieliny – czyli po prostu katar sienny.



eprasa.pl 64535ab618

tację probiotykami (głównie zawierającymi szczepy bakterii *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*) widoczna była istotna poprawa ogólnego samopoczucia oraz redukcja objawów nieżytu nosa w porównaniu z grupą kontrolną[14].

Prebiotyki są zalecane jako alternatywa dla probiotyków lub jako ich wsparcie. U osób przyjmujących laktosacharozę regularnie mierzono poziomy przeciwciał IgE w surowicy. Po roku suplementacji stwierdzono znaczny spadek ich poziomu, połączony ze złagodzeniem objawów alergicznych[15].

Z kolei niemieccy naukowcy zbadali efekty codziennego przyjmowania symbiotycznego suplementu diety składającego się z kombinacji szczepów bakterii probiotycznych *Lactobacillus acidophilus* NCFM i *Bifidobacterium lactis* BL-04 oraz prebiotycznych fruktooligosacharydów. Badaniom klinicznym poddano grupę 29 pacjentów w wieku 18-65 lat ze stwierdzoną alergią na pyłki brzozy, którym przez 4 miesiące codziennie podawano wspomniany suplement. Podczas każdej z 4 comiesięcznych wizyt kontrolnych, odbywających się poza okresem naturalnego pylenia brzozy, każdy z pacjentów przez 120 min przebywał w tzw. komorze ekspozycji alergenowej, w której ustalono stężenie 8 tys. ziaren pyłku brzozy w 1 m³ powietrza. Podczas każdej ekspozycji co 10 min oceniano nasilenie objawów alergii, takich jak katar, kichanie, świąd i zatkanie nosa, łzawienie czy zaczerwienienie oczu, kaszel, duszności oraz swędzenie skóry. Analizowano również zmiany w samopoczuciu pacjentów, pomiar szczytowego przepływu wdechowego przez nos oraz parametry czynności płuc i bezpieczeństwo. Porównanie wyników uzyskanych przed rozpoczęciem badań i po 4 miesiącach suplementacji pozwoliło stwierdzić redukcję objawów alergicznego nieżytu nosa aż o 80%[16].

> “Donosowe stosowanie olejku z kwiatów magnolii łagodzi główne objawy alergicznego nieżytu nosa, takie jak kichanie, niedrożność i zaczerwienie nosa, a także zmniejsza obrzęk błony śluzowej oraz liczbę eozynofilów”

Kwercetyna

Ten związek, zaliczany do naturalnie występujących flawonoli, hamuje działanie enzymów uczestniczących w produkcji leukotrienów i prostaglandyn oraz zmniejsza wytwarzanie histaminy, a tym samym przynosi ulgę osobom cierpiącym na dokuczliwe alergie, zwłaszcza katar sienny. Występuje naturalnie m.in. w ciemnych winogronach, cebuli oraz nasionach czarnuszki, ponadto jest składnikiem wielu preparatów stosowanych pomocniczo w leczeniu alergii. W Japonii przeprowadzono randomizowane podwójnie zaślepione badanie na grupie 66 osób w wieku 22-78 lat z alergią na pyłki. Połowie pacjentów codziennie podawano suplement zawierający 200 mg kwercetyny, natomiast reszta przyjmowała placebo. U każdego badanego przed i po rozpoczęciu suplementacji na podstawie kwestionariusza osobowego oraz oceny wizualnej zbadano nasilenie 6 objawów nieżytu nosa i zapalenia spojówek. Wyniki podawano w 5-stopniowej skali. Po 4 tygodniach od rozpoczęcia suplementacji u pacjentów przyjmujących kwercetynę odnotowano istotną redukcję objawów (o co najmniej 2 poziomy skali) w porównaniu z grupą kontrolną[17]. Inne japońskie badania wykazały dużą skuteczność enzymatycznie modyfikowanej izokwercytryny (EMIQ) w łagodzeniu objawów alergii na pyłki cedru. Po 8 tygodniach codziennej doustnej suplementacji 100 mg EMIQ u chorych odnotowano nie tylko wyraźne złagodzenie subiektywnych objawów alergii, ale także istotny spadek poziomu IgE i flawonoidów w surowicy w stosunku do osób przyjmujących placebo[18].

Rutyna

Alergiczny nieżyt nosa jest, inaczej mówiąc, stanem zapalnym błony śluzowej nosa. W związku z tym istotną rolę w przeciwdziałaniu tej chorobie ma przyjmowanie substancji o działaniu przeciwzapalnym, takich jak rutyna. Potwierdza to doświadczenie amerykańskich naukowców, którzy zbadali przeciwalergiczne i przeciwzapalne właściwości rutyny zawartej w ekstrakcie z czosnku Hookera (*Allium hookeri*). Mechanizm działania jest w tym przypadku złożony: rutyna znacząco obniża poziom cytokin zapalnych oraz chemokin (makrofagowych białek zapalnych) w tkankach błony śluzowej nosa, zapobiega infiltracji eozynofili i komórek tucznych oraz zmniejsza poziomy IgE i interleukiny (IL)[19].

Fitoterapia

Rośliny lecznicze były na całym świecie od wieków tradycyjnie stosowane w łagodzeniu objawów alergicznego nieżytu nosa. Współczesne badania naukowe potwierdziły skuteczność wielu z nich[20].

Pachnotka zwyczajna (*Perilla frutescens*) W liściach, nasionach i korzeniach tej rośliny stwierdzono blisko 200 składników aktywnych, wykazu-

> Analiza 36 niezależnych, randomizowanych badań z udziałem 3 014 pacjentów przyjmujących w różnej formie rosnące stężenia alergenu pyłków traw oraz 2 768 osób z grupy kontrolnej wykazała, iż mimo wszystko to immunoterapia podskórna nadal pozostaje najskuteczniejszą formą odczulania

jących silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwdepresyjne, przeciwskurczowe, przeciwnowotworowe, przeciwdrobnoustrojowe oraz neuro- i hepatoprotekcyjne. Nie brak również związków o działaniu przeciwalergicznym, takich jak kwas rozmarynowy, kwas kawowy, kwas α-linolenowy, luteolina, apigenina, a także specyficzny dla tego gatunku 8-hydroksy-5,7-dimetoksyflawanon (PDMF). Ten ostatni związek silnie hamuje uwalnianie histaminy, natomiast kwas rozmarynowy wstrzymuje napływ eozynofilii, komórek układu odpornościowego, biorących udział w reakcjach alergicznych. Prawdopodobnie głównie dzięki tym 2 substancjom ekstrakty wodne i alkoholowe z pachnotki zwyczajnej skutecznie tłumią natychmiastowe objawy alergii[21].

Ostryż długi (*Curcuma longa*) Kurkumę – dobrze znaną miłośnikom curry – od wieków tradycyjnie stosuje się w leczeniu bólu, gorączki, stanów zapalnych oraz alergicznych. Dotychczas za najważniejszy składnik aktywny odpowiedzialny za przeciwalergiczne właściwości jej kłącza uważana była kurkumina. Doświadczenie koreańskich naukowców potwierdziło to tylko do pewnego stopnia[22]. Myszom z alergią pokarmową przez 16 dni podawano uczulające białko jaja kurzego oraz wyizolowaną kurkuminę lub ekstrakt z kłącza kurkumy. Każdorazowo gryzonie poddano ocenie pod kątem objawów alergii pokarmowej oraz testowi ELISA. U zwierząt, którym podawano ekstrakt z kurkumy, odnotowano znaczące złagodzenie objawów alergii, natomiast u osobników przyjmujących kurkuminę redukcja oznak uczulenia była nieco słabsza. Analiza wyników wykazała, iż przeciwuczuleniowe właściwości kurkuminy polegają głównie na działaniu immunosupresyjnym, czyli spowalnianiu procesu wytwarzania przeciwciał i komórek odpornościowych. Tymczasem ekstrakt z kurkumy oprócz tłumienia nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego na nieszkodliwy alergen poprzez immunosupresję, przywraca prawidłową równowagę limfocytów Th1/Th2[23].

Badania innych autorów potwierdziły, iż kurkumina jest naturalnym związkiem przeciwzapalnym, przeciwutleniającym i przeciwalergicznym zdolnym do indukowania ekspresji i produkcji IL-10 (cytokiny przeciwzapalnej i immunosupresyjnej, wytwarzanej przez komórki odpornościowe) oraz wzmacniania jej wpływu na wiele tkanek organizmu. Ponadto ma zdolność do hamowania uwalniania histaminy z komórek tucznych[24]. Zarówno ekstrakty z ostryżu długiego, jak i sama kurkumina działają rozkurczająco na mięśnie gładkie tchawicy, a tym samym rozszerzają oskrzela[25]. Dzięki temu dosłownie pozwalają odetchnąć pacjentom z obturacją płuc, łagodząc duszności częste przy astmie oraz zaawansowanej alergii[26].

Koszyk ziół

Kurkuma to nie jedyna przyprawa o właściwościach przeciwalergicznych. Spożywanie kory cynamonowca cejlońskiego (*Cinnamomum verum*) za-

BIBLIOGRAFIA

1. Otolaryngologia Polska 2007; 61(4): 591-4
2. Nowa Pediatria 3/2001: 2-6
3. Medycyna Rodzinna 2/1999: 35-40
4. Environmental Medicine 2012; 15(4): 142-9
5. Allergy. 2015 Oct;70(10): 1201-11
6. Chem Immunol Allergy. 2014;100: 228-33
7. Acta Agrobotanica 2006; 59(1): 373 83
8. Alergoprofil, 18(4), 3-10
9. Rocznik Statystyczny Leśnictwa 2022; Główny Urząd Statystyczny&Urząd Statystyczny w Białymstoku, Warszawa, Białystok 2022
10. Aura 5 (2012): 8-10
11. Alergoprofil 2018; 14(1): 17-20
12. Journal of Investigational Allergology&Clinical Immunology". 2009; 19(1): 3-10
13. J Allergy Clin Immunol. 2020 Jan;145(1): 70-80.e3
14. J Allergy Clin Immunol Pract. 2022 Sep;10(9): 2219-42
15. Intern. Med. J. 2018;25: 389-90
16. Nutrients. 2022 Oct 16;14(20): 4328
17. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2022 Jun;26(12): 4331-45
18. Allergol Int. 2009 Sep;58(3): 373-82
19. Am J Rhinol Allergy. 2015 May-Jun;29(3): e87-94
20. Front Pharmacol 2021 Apr 13;12: 660083
21. Molecules. 2022 Jun 2;27(11): 3578
22. Molecules. 2018 Dec 28;24(1): 102
23. J Ethnopharmacol. 2015 Dec 4;175: 21-9
24. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(1): 89-101
25. Mol Nutr Food Res.2008 wrz;52(9): 1031-9
26. Biofactors. 2022 May;48(3): 521-51
27. Biogospodarka i środowisko 2018: 76-82
28. Polish Journal of Allergology, 2017, 4.2: 63-7
29. J Allergy Clin Immunol. 2022 Mar;149(3): 791-801
30. J Allergy Clin Immunol. 2016 Feb;137(2): 339-49.e10
31. J Allergy Clin Immunol.2012 Nov;130(5): 1097-107.e2

eprasa.pl 64535ab618

pobiega nadmiernemu wzrostowi poziomu histaminy oraz IgE. Luteolino-7-O-rutynozyd zawarty w zielu mięty pieprzowej (*Mentha piperita*) chroni przed degranulacją komórek tucznych. Nasiona czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) zawierają ponad 100 związków aktywnych, w tym kilka o właściwościach antyhistaminowych. Spośród nich najwyższą skuteczność w hamowaniu uwalniania histaminy wykazuje tymochinon. Suplementacja nasionami czarnuszki bądź pozyskiwanym z nich olejem łagodzi objawy alergicznego nieżytu nosa, astmy oskrzelowej i wyprysku atopowego.

Lecznicze piękności

Farmaceutyki skuteczne w leczeniu objawów uczulenia na pyłki można pozyskać również z roślin ozdobnych. Donosowe stosowanie olejku eterycznego z cyprysika tępołuskowego (*Chamaecyparis obtusa*) hamuje produkcję IgE oraz obniża poziom mediatorów stanu zapalnego. Ekstrakt etanolowy z kwiatów wiciokrzewu japońskiego (*Lonicera japonicum*) hamuje wytwarzanie IgE i ekspresję cytokin, a także blokuje napływ eozynofilii do dróg oddechowych. Kwiaty licznych gatunków magnolii (*Magnolia)*, dzięki zawartości alkaloidu magnofloryny benzylowej, estru cyjanoamonianu etylo-E-p-hydroksylowego i biondnoidu flawonoidowego, wykazują aktywność przeciwalergiczną i przeciwzapalną. Donosowe stosowanie olejku z kwiatów magnolii łagodzi główne objawy alergicznego nieżytu nosa, takie jak kichanie, niedrożność i zaczerwienie nosa, a także zmniejsza obrzęk błony śluzowej oraz liczbę eozynofilów[27].

Odczulanie

Zamiast każdorazowo leczyć objawy alergicznego nieżytu nosa, można usunąć jego przyczynę, czyli nadwrażliwość na pyłki. Jedyną przyczynową metodą leczenia chorób alergicznych jest swoista immunoterapia alergenowa, nazywana często odczulaniem. Ta metoda leczenia przywraca prawidłową reaktywność układu odpornościowego na nietolerowany dotychczas alergen.

Odczulanie modyfikuje przebieg alergicznego nieżytu nosa, zapobiega dalszej progresji choroby, a nawet pozwala na jej całkowite wyleczenie. Immunoterapia polega na podawaniu pacjentowi cyklu medykamentów zawierających wzrastające stężenia alergenu. Jest to proces wieloetapowy i długotrwały (trwający 3-5 lat) i wymagający kilkudziesięciu wizyt w gabinecie lekarskim. Nagrodą za wytrwałość jest uzyskanie tolerancji na uczulający alergen, a tym samym wyleczenie alergicznego nieżytu nosa raz na zawsze[28]. Obecnie stosuje się 2 formy immunoterapii alergenowej: podskórną (SCIT) i podjęzykową (SLIT). Pierwsza, dotychczas podstawowa i standardowa, polega na podawaniu pacjentowi alergenu w postaci zastrzyków[29]. W ostatnich latach, ze względu na większe bezpieczeństwo i łatwość podawania, coraz częściej chorym bezpośrednio na błonę podjęzykową aplikuje się krople lub tabletki zawierające alergen[30]. Analiza 36 niezależnych, randomizowanych badań z udziałem 3 014 pacjentów przyjmujących w różnej formie rosnące stężenia alergenu pyłków traw oraz 2 768 osób z grupy kontrolnej wykazała, iż mimo wszystko to immunoterapia podskórna nadal pozostaje najskuteczniejszą formą odczulania[31].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol
płyn doustny, lek roślinny

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

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użycie 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 czynnę lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

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

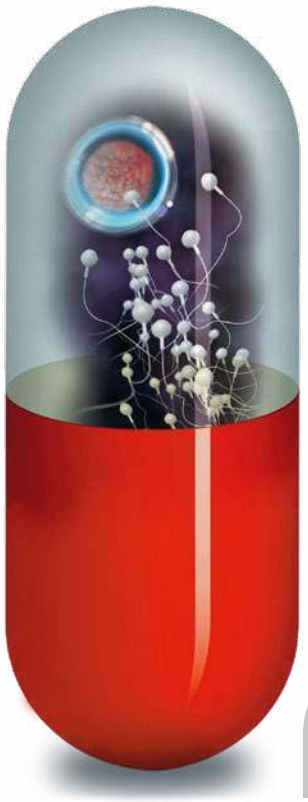
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 64535ab618

Pokonać niepłodność

Poprawa niskiej jakości nasienia wskutek niedoborów żywieniowych może okazać się kluczowa w staraniach o posiadanie dziecka. Oto sposób dr Jenny Goodman na rozwiązanie tego problemu.



Alina i Max przyszli do mnie na wizytę kompletnie zrozpaczeni. Oboje mieli po 39 lat, a przez ostatnich 7 starali się o dziecko. W tym czasie Alina 2-krotnie zaszła w ciążę, ale za każdym razem w 10. tygodniu dochodziło do poronienia. Para nie znała przyczyny – NHS bada je dopiero po trzecim razie.

Jednakże Alina przeszła wszelkie badania ginekologiczne. USG wykazało, że kobieta ma zdrową wyściółkę macicy, testy hormonalne przyniosły normalne wyniki, a laparoskopia potwierdziła, że anatomicznie wszystko jest w porządku. Regularnie miesiączkowała. Lekarz rodzinny stwierdził, że nie ma żadnych zaburzeń, i zasugerował, by „po prostu się uspokoiła", a zajdzie w ciążę. Kobieta odpowiedziała mu w niecenzuralny sposób.

Max przeszedł badania nasienia dopiero 2 lata temu – kiedy byli już po 5 pełnych latach nieudanych prób. Wynik był „graniczny", co oznacza kilka normalnych, ruchliwych plemników. Jak mu powiedziano, był to stan akceptowalny, ponieważ „do zapłodnienia jajeczka wystarczy jeden". Mnie zastanowiła jednak jakość jego nasienia. Max nie był osamotniony. Liczba plemników w nasieniu obniża się na całym świecie – zarówno wśród ludzi, jak i zwierząt.

Poprosiłam Maxa o ponowne badanie nasienia, ponieważ liczba plemników może się gwałtownie zmieniać. Oboje przez tydzień prowadzili dziennik dietetyczny oraz poddali się testom krwi pod kątem obecności wszystkich składników odżywczych niezbędnych do zdrowego poczęcia i donoszenia ciąży: witamin E, D, z grupy B, minerałów, takich jak cynk, żelazo, selen, jod i magnez, oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 i -6.

Na naszym drugim spotkaniu Max pokazał mi wyniki najnowszych badań. Liczba plemników była niższa niż 2 lata temu – mieściła się w przedziale uznawanym przez NHS raczej za niski niż graniczny. Dziennik dietetyczny mężczyzny wykazał dużo „zapychaczy": grzanki i płatki zbożowe na śniadanie, kanapki lub frytki na lunch oraz pizzę lub makaron na kolację.

W jadłospisie Maxa brakowało świeżych warzyw i owoców oraz pokarmów białkowych. Chociaż nie był wegetarianinem, rzadko jadał ryby, jajka czy dobrej jakości mięso. Jako dynamiczny prawnik – jak mówił – był po prostu „zbyt zajęty, by gotować".

Dieta Aliny była nieco inna i o wiele bardziej zróżnicowana – kobieta spożywała mnóstwo warzyw, owoców, jajek, ryb i mięsa, jak również produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych i orzechów. Pracowała jako nauczycielka i przygotowywała odpowiednią kolację po powrocie do domu, ale Max wracał z pracy znacznie później i wolał makaron lub pizzę na wynos niż odgrzewany właściwy posiłek.

Nie twierdzę, że pizza czy makaron są okropne. Jeśli jednak stanowią podstawę diety, po prostu nie mogą zapewnić dobrego odżywienia organizmu. Zwyczajnie brakuje w nich zbyt wielu substancji pokarmowych.

> Alina przeszła wszelkie badania ginekologiczne. Lekarz rodzinny stwierdził, że nie ma żadnych zaburzeń.

Badania krwi potwierdziły, że w organizmie Maxa faktycznie brakowało wielu składników odżywczych. Miał niski poziom kilku witamin z grupy B, witaminy E, cynku, selenu, jodu, magnezu oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i -6. Stężenie witaminy D było w normie, ponieważ mężczyzna przyjmował suplementy diety i mógł sobie pozwolić na regularne wakacje w słonecznych częściach świata.

Wyniki badań Aliny nie wykazały żadnych niedoborów, co jest niespotykane i utwierdziło mnie w przekonaniu, że w tym przypadku problem stanowiło nasienie. Przynajmniej połowa „niewyjaśnionych" przypadków niepłodności jest spowodowana niepłodnością mężczyzny, a słaba jakość spermy pociąga za sobą również poronienia.

eprasa.pl 64535ab618

Na pierwszej konsultacji zapytałam parę o picie alkoholu i palenie tytoniu. Oboje odpowiedzieli, że to ich nie dotyczy. Jednakże na tej drugiej wizycie okazało się, że Max każdego wieczoru wieńczył swoje długie i stresujące dni w pracy kilkoma dużymi lampkami wina, a w weekendy pił jeszcze więcej. Kiedy podjęliśmy ten temat, wyraźnie wzrosło napięcie w pokoju. Najwyraźniej alkohol stanowił między nimi problem.

Najdelikatniej, jak mogłam, wyjaśniłam, że plemnik jest bardzo, bardzo maleńki i nie lubi być upijany. Wytłumaczyłam również, że alkohol uszczupla zasoby witamin z grupy B i magnezu. Max wyglądał na dość zszokowanego. Poważnie myślał, że tylko kobiety muszą unikać alkoholu podczas starań o posiadanie dziecka.

Jednakże zgodził się na próbę redukcji spożycia alkoholu i poprawę swojej diety. Alina najwyraźniej bezskutecznie namawiała go do tego od lat. Dzięki mojemu metaforycznemu białemu lekarskiemu kitlowi byłam w stanie sobie z tym poradzić. Do tanga trzeba dwojga, a ich czas na poczęcie dziecka się kończył.

Jednakże długie godziny pracy Maxa stanowiły przeszkodę dla jego dobrych intencji. Przyjął pewną pomoc ze strony Aliny w przygotowywaniu zdrowych drugich śniadań (które robiła dla siebie od lat) i zgodził się zażywać suplementy diety z odpowiednimi składnikami odżywczymi.

Przepisałam Maxowi kompleks witamin z grupy B z dodatkiem witaminy B12 i dobrej jakości suplement diety zawierający każdy z 8 podtypów witaminy E, nie tylko alfa-tokoferol. Zaleciłam również płynne wersje preparatów z cynkiem, jodem i selenem, ponieważ są one najlepiej przyswajalne, oraz wysoką dawkę diglicynianu magnezu, najlepiej wchłanianej formy tego pierwiastka. Na koniec poleciłam olej z wiesiołka dla kwasów omega-6 oraz wysokiej jakości olej rybi dla kwasów omega-3, które w celu uzyskania maksimum korzyści Max miał przyjmować do różnych posiłków.

Potem wyznaczyłam parze najtrudniejsze zadanie – poleciłam niestaranie się o poczęcie przez następnych kilka miesięcy i używanie barierowych metod antykoncepcji. Było to spowodowane faktem, że kiedy dzięki terapii żywieniowej zaczyna się poprawiać biochemia, przez kilka miesięcy staje się wystarczająco dobra do poczęcia, ale jeszcze nie na tyle, by donosić ciążę. Nie chciałam narażać Aliny na kolejne poronienie. Ów środek zapobiegawczy był oczywiście bolesny i sprzeczny z intuicją dla rozpaczliwie pragnącej dziecka pary w ich wieku, ale ku mojej uldze stosowali go.

Przynajmniej połowa „niewyjaśnionych" przypadków niepłodności jest spowodowana niepłodnością mężczyzny, a słaba jakość spermy pociąga za sobą również poronienia

Max i Alina wrócili do mnie 4 miesiące później. Mężczyzna przyniósł ze sobą wyniki badania nasienia sprzed tygodnia. Doszło do znaczącej poprawy – plemniki plasowały się w górnej granicy zakresu pogranicza. Zachowałam spokój i poprosiłam go o stosowanie się do zaleceń przez następne 4 miesiące. W tym momencie ponownie zbadałam poziomy składników odżywczych w jego krwi, a testy wykazały normalizację wszystkich parametrów.

Stworzyłam również sytuację, w której sukces rodził sukces. Terapia żywieniowa poprawiła nie tylko nasienie Maxa, lecz także funkcjonowanie jego umysłu, dzięki czemu zamiast o 20 był w stanie kończyć pracę do 18. Był mniej zmęczony i miał mniejszą ochotę na wino w celach odprężających, ponieważ był mniej spięty.

Ostatecznie, kilka tygodni później, dostaliśmy dobre wyniki badań nasienia i powiedziałam parze, że może przestać używać antykoncepcji, ale Max musi kontynuować terapię żywieniową oraz abstynencję. 3 miesiące później zadzwoniła do mnie Alina z informacją o ciąży. Oczywiście, po wszystkim, co przeszła, wciąż towarzyszyło jej napięcie, ale minęło kluczowych 12 tygodni, a ciąża wciąż przebiegała prawidłowo.

Co ciekawe, po tym jak „zrobił swoje", Max mógł powrócić do swojej diety z winem i niezdrowym jedzeniem, ale tego nie zrobił. Czuł się najlepiej od lat i nie miał ochoty na powrót do wcześniejszych nawyków.

Alina i Max doczekali się zdrowej córeczki, którą udało się karmić piersią przez 2 lata, w czasie których matka kontynuowała swoją zdrową dietę. Max również dalej zdrowo się odżywiał i miał mnóstwo energii do weekendowego biegania z córką po parku.

Max i Alina chcą postarać się o kolejne dziecko, ale jest jeszcze za wcześnie, by powiedzieć, czy to nastąpi. Oboje są obecnie po czterdziestce.

Kluczową lekcją płynącą z tej historii przypadku jest fakt, że poprawa słabej jakości nasienia może być zaskakująco łatwa. Plemnik potrzebuje po prostu tych samych składników pokarmowych co reszta organizmu, tylko w większym stopniu. Prawdziwą różnicę można osiągnąć w ciągu zaledwie kilku miesięcy dzięki zdrowej diecie i odpowiednim suplementom.

Przez ostatnich 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest doświadczonym mówcą i autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie" (Yellow Kite, 2020). Szczególnie interesuje się opieką przedkoncepcyjną i pracą z dziećmi.

eprasa.pl 64535ab618

6 SPOSOBÓW NA

Radzenie sobie z łuszczycą

Łuszczyca jest przewlekłą chorobą, która powoduje szybkie i nadmierne rogowacenie naskórka. Rezultatem są pogrubione, czerwone lub srebrzyste, łuszczące się plamy na ciele, które często są swędzące i bolesne.

Konwencjonalne metody leczenia koncentrują się na łagodzeniu objawów, ale wiele z nich wręcz pogarsza sytuację. Na przykład miejscowe steroidy mogą powodować marszczenie i osłabienie skóry, opóźnione gojenie się ran, rozstępy, trądzik, pajączki oraz owrzodzenia[1], podczas gdy metotreksat, lek często zalecany na tę przypadłość, może uszkodzić wątrobę, płuca i szpik kostny[2].

Na szczęście w grę wchodzi wiele alternatyw. Przedstawiamy garść naturalnych rozwiązań popartych naukowo.

1 STOSUJ DIETĘ PRZECIWZAPALNĄ

Łuszczyca jest zaburzeniem zapalnym, więc pomocne może być stosowanie jadłospisu, który pomoże wygasić zapalenie, bogatego w owoce i jarzyny (zwłaszcza zielone warzywa liściaste), tłuste ryby, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste i zdrowe oleje. Należy skoncentrować się na spożywaniu dużej ilości kwasów tłuszczowych omega-3 ze źródeł takich, jak łosoś, makrela, tuńczyk, nasiona chia, siemię lniane i orzechy włoskie, oraz ograniczyć konsumpcję kwasów tłuszczowych omega-6, znajdujących się w dużych ilościach w olejach roślinnych, takich jak kukurydziany, sojowy, z krokosza barwierskiego i słonecznika. Potrawy warto przyrządzać z ziołami i przyprawami przeciwzapalnymi i unikać produktów prozapalnych, takich jak rafinowane węglowodany oraz dania przetworzone i smażone[3].

2 WYPRÓBUJ OLEJ Z RYB

Kilka badań sugeruje, że suplementy zawierające kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksanowy (DHA) bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mogą być pomocne dla cierpiących na łuszczycę, zmniejszają bowiem swędzenie, zaczerwienienie i łuszczenie[6]. Korzyści mogą pojawić się dopiero po 3 miesiącach lub później, więc nie należy się zniechęcać, jeśli poprawa nie nastąpi od razu.

Sugerowana dzienna dawka: 2-3 g EPA i DHA łącznie.

3 ZREZYGNUJ Z GLUTENU

Osoby z łuszczycą są bardziej narażone na celiakię, czyli zaburzenie autoimmunologiczne wywołane przez spożywanie glutenu, a także nadwrażliwość na gluten bez celiakii[4]. W ich przypadku przejście na dietę bezglutenową wydaje się łagodzić objawy choroby[5]. Niezależnie od tego, czy zdiagnozowano u Ciebie celiakię lub nadwrażliwość na gluten, dobrym pomysłem jest wykluczenie tego białka z diety na kilka miesięcy, aby sprawdzić, czy przyniesie to poprawę. Można podjąć taką samą próbę wobec innych częstych alergenów pokarmowych, np. nabiału.

Wskazówka

Wegańską alternatywą dla suplementów oleju rybnego mogą być suplementy z alg i olejów z nasion żmijowca

eprasa.pl 64535ab618

4 UZUPEŁNIJ POZIOM WITAMINY D

Niski poziom tego związku jest związany z łuszczycą[7], warto więc codziennie przyjmować jego suplement. W jednym badaniu w USA prawie 90% chorych doświadczyło poprawy po zażywaniu witaminy D, a ponad ¼ zauważyła, że ich objawy całkowicie zanikają[8]!

Sugerowana dzienna dawka: 5 tys. j.m. (najlepiej najpierw zbadać poziom witaminy D, a następnie udać się do dietetyka, który na podstawie wyników dobierze indywidualne dawki).

5 Zioła i przyprawy przeciwzapalne

Stwierdzono, że pewne rośliny i przyprawy stosowane do doprawiania potraw hamują stan zapalny w organizmie[1]. Oto kilka z nich, które można codziennie dodawać do swoich posiłków:

kurkuma, czerwona papryka, imbir, kminek, anyż, koper włoski, bazylia, rozmaryn, czosnek.

BIBLIOGRAFIA
1 Ann NY Acad Sci, 2004; 1030: 434-41

6 WYPRÓBUJ ŚRODKI MIEJSCOWE

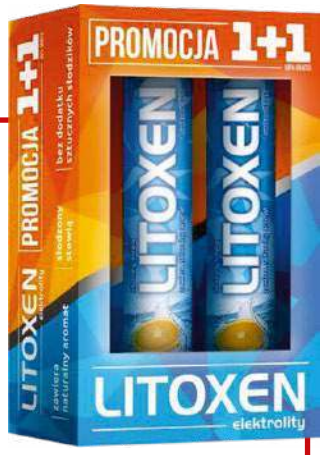
Wiele ziołowych kremów i maści może złagodzić dolegliwości wywołane przez chorobę, o ile regularnie nakłada się je na skórę. Warto rozejrzeć się za naturalnymi środkami do stosowania miejscowego, które zawierają następujące składniki, wszystkie bowiem okazały się skuteczne w badaniach klinicznych.

Kapsaicyna, aktywny składnik papryczek chili. Chociaż krem ją zawierający z początku daje uczucie pieczenia, może on zmniejszać nasilenie łuszczycy w ciągu 6 tygodni[9].

Aloes, popularna roślina o właściwościach kojących podrażnienia skóry. Nakładanie kremu aloesowego na skórę 3 razy dziennie przez miesiąc wyleczyło 25 z 30 pacjentów z łuszczycą w pewnym badaniu[10].

Mahonia aquifolium, znana również jako mahonia pospolita. Kilka badań wykazało, że kremy z wyciągiem z tej rośliny o stężeniu 10% są bezpieczne i skuteczne w przypadku łagodnej do umiarkowanej łuszczycy[11].

BIBLIOGRAFIA
1 Indian J Dermatol, 2014; 59: 456-9
2 BMJ, 2015; 350: h1269; Altern Med Rev, 2007; 12: 319-30
3 Altern Med Rev, 2007; 12: 319-30
4 J Am Acad Dermatol, 2014; 71: 350–8
5 Dermatology, 2015; 230: 156-60; Br J Dermatol, 2000; 142: 44-51
6 J Am Acad Dermatol, 2014; 71: 561-9
7 Rev Endocr Metab Disord, 2017; 18: 195-205
8 Br J Dermatol, 1996; 134: 1070-8
9 J Am Acad Dermatol, 1993; 29: 438-42
10 Trop Med Int Health, 1996; 1: 505-9
11 Am J Ther, 2005; 12: 398-406



Doskonałe nawodnienie

Xenico Pharma
Litoxen 1+1 zestaw promocyjny
Cena: 14,90 zł (2 × 20 tabletek musujących)
www.xenico.pl

Litoxen uzupełnia codzienną dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Ma naturalny pomarańczowy aromat. Produkt przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych. Szczególnie zalecany w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego, obfitego pocenia się oraz podczas upałów – w celu uzupełniania płynów. Warto też sięgać po preparat w okresie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na wspierającą odporność witaminę C, potas, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, jak również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni oraz glukozę i sód.

Naturalne rozwiązanie na mdłości i uczucie znużenia

Herbal Pharmaceuticals
Imbir i Rumianek na nudności (12 pastylek do ssania)
Cena: 12,49 zł
www.herbalpharmaceuticals.pl

Dzięki zawartości naturalnych związków aktywnych, takich jak gingerole, korzeń imbiru wpływa na układ trawienny, poprawiając jego funkcjonowanie oraz zmniejszając uczucie mdłości i znużenia. W preparacie Imbir i Rumianek na nudności znajduje się standaryzowany na 1% gingeroli ekstrakt z imbiru, a także ekstrakty z rumianku, mięty i olejek cytrynowy sycylijski. Silna kompozycja naturalnych składników zapobiega mdłościom i wymiotom w ciąży, a także działa odświeżająco i poprawia samopoczucie podczas podróży. Formuła pastylek bez dodatku cukru jest odpowiednia dla diabetyków, dorosłych, kobiet w ciąży oraz dzieci powyżej 3. r.ż.

Piękne i zdrowe włosy

Xenico Pharma
Włosy Skóra Paznokcie Xenico
Cena: 39,50 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Włosy Skóra Paznokcie Xenico to najwyższej jakości preparat zawierający składniki, które organizm wykorzystuje do budowy kolagenu i keratyny – podstawowych składników budulcowych włosów, skóry i paznokci. Preparat zawiera: siarkę MSM (metylosulfonylometan) pozyskiwaną z sosny w postaci organicznej, krzem – z naturalnych alg oceanicznych, aminokwasy (lizynę i prolinę) oraz cytrynian cynku i glicynian miedzi. Ponadto został wzbogacony o witaminę C oraz D3 (2000 j.m.).

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 59,90 zł (90 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 40% polifenoli BPF w najwyższej dawce 400 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%.

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 64535ab618

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 64535ab618

Nieocenione wsparcie w detoksie

Singularis
Spirulina
Singularis Superior
Cena: ok. 34 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Spirulina wspomaga pracę wątroby w procesie usuwania toksyn środowiskowych, dymu tytoniowego i leków, przeciwdziałając w ten sposób odkładaniu się szkodliwych metali ciężkich w organizmie i poprawiając jego witalność. Wzmacnia też system immunologiczny i wspomaga naturalne mechanizmy obronne. To jednak nie wszystkie jej zalety. Spirulina utrzymuje prawidłowy poziom glukozy we krwi, przeciwdziała rozkładowi skrobi, dzięki czemu cukier ten nie wchłania się w przewodzie pokarmowym. A dodatkowo wspomaga pracę jelit. Ponadto, o czym mało kto wie, dostarcza aminokwasów podczas stosowania diety niskobiałkowej.

Serce i kości pod ochroną

Singularis
Witaminy K2 MK7 + D3 i K2 MK-7
Singularis Superior
Cena: ok. 96 zł i 84 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witaminy K2 MK-7 (100 µg) i K2 MK-7 (120 µg) +D3 2000 IU przeciwdziałają chorobom naczyniowo-sercowym oraz zaburzeniom w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jednocześnie chronią przed osteoporozą, demineralizacją kości, krzywicą oraz skrzywieniami kręgosłupa. Witamina K2 MK-7 pozyskiwana jest z natto – ziaren soi poddawanych naturalnemu procesowi fermentacji za pomocą bakterii Bacillus. Natomiast witamina D3 pozyskiwana jest z lanoliny. W celu zwiększenia biodostępności składniki suplementu Witamina K2 MK-7 + D3 zostały rozpuszczone w oleju z oliwek extra virgin i zamknięte w żelowej kapsułce. Obecność w kapsułce naturalnych tłuszczów zwiększa ich aktywność w organizmie i wpływa na lepsze wchłanianie witamin.

Zielona ochrona dla nerek i wątroby

Singularis
Chlorella
Singularis Superior
Cena: ok. 37 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Dzięki swojej unikalnej budowie komórkowej i właściwościom alga ta trwale wiąże toksyny, metale ciężkie oraz konserwanty i usuwa je z organizmu. Dodatkowo uszczelnia ścianki jelit, dzięki czemu zapobiega wtórnym zatruciom, czyli przenikaniu resztek pokarmów i metabolitów z przewodu pokarmowego do krwiobiegu. Absorbując toksyczne związki, zapobiega przeciążeniu nerek i wątroby. Pobudza metabolizm oraz wspomaga układ trawienny. Jest istotna w walce z wolnymi rodnikami. To wszystko zaś przekłada się na wsparcie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 96 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku co w skórze właściwej oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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.

epraso.pl 64535ab618

Enzymy na lepsze trawienie

Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kaps.)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspert linii Holistic 572 312 127 – rabat na start!
www.holistic-polska.pl

Måltidsenzym to szwedzki suplement diety zawierający oczyszczone, skoncentrowane i wyekstrahowane z mikroskopijnych grzybów enzymy wspomagające trawienie, ułatwiające rozkład białek, tłuszczów, błonnika i innych węglowodanów, a ponadto zwiększające wchłanianie wartości odżywczych. Warto sięgnąć po ten produkt, bo zdolności naszego organizmu do produkcji enzymów są ograniczone, co może doprowadzić do ich zbyt małej ilości lub nawet braku. Måltidsenzym jest produktem całkowicie roślinnym, najlepiej przyjmować go podczas posiłku.

Podejmij wyzwanie dla zdrowia

Arbonne
FeelFit Shake proteinowy z białka grochu Simply1 (smak kawy), BeWell Superfood Greens i GutHealth
Cena: 299 zł, 214 zł, 214 zł (każdy po 30 porcji)
www.arbonne.com/pl/pl

Wystarczy zaledwie miesiąc, aby zbudować zdrowe nawyki żywieniowe. Marka Arbonne pomoże Ci osiagnąć ten cel, oferując 3 produkty. Wegański shake proteinowy o smaku kawy to idealna alternatywa dla małej czarnej. Każda porcja tego napoju zawiera aż 20 g lekkostrawnego białka oraz mieszankę ponad 20 witamin i minerałów. Suplement BeWell Superfood Greens daje tyle korzyści, ile spożywanie owoców i warzyw we wszystkich kolorach tęczy, a wszystko dzięki błonnikowi i drogocennym fitoskładnikom. Dość powiedzieć, że 1 miarka tego wegańskiego produktu w proszku dostarcza mieszankę aż 36 owoców i warzyw! Natomiast suplement diety w proszku GutHealth wspomaga prawidłowe trawienie i wzmacnia odporność. W jego składzie znajdziesz korzeń cykorii i aż 3 mld bakterii CFU *Bacillus coagulans*, które wspierają prawidłową pracę jelit.

Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.

Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartość ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

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 64535ab618

Na świeży oddech i kłopoty z gardłem

Reutter
Cukierki Szałwiowe
z miodem i witaminą C
Cena: ok. 12 zł

Wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe znanej niemieckiej firmy Reutter zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i witaminę C dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Oryginalny produkt dla całej rodziny! Cukierki Szałwiowe marki Reutter należy ssać, nie rozgryzać, by dobroczynny ekstrakt i olejek szałwiowy jak najdłużej oddziaływały w ustach na gardło i górne drogi oddechowe. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Świadome wsparcie Twojego serca

Zakład Farmaceutyczny AMARA sp. z o.o.
Anticholesteran®
Cena: 22,00 zł (30 kaps.)
www.anticholesteran.com

Anticholesteran® to suplement diety zawierający w składzie bezpieczną dawkę monakoliny K, która pochodzi ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz cholinę, tiaminę (witaminę B1) i cynk.

Monakolina K nazywa jest naturalną lowastyną, w badaniach klinicznych potwierdzono jej korzystny wpływ na profil lipidowy i funkcję śródbłonka naczyniowego. Przy stosowaniu 2,5 mg monakoliny K obserwuje się istotne zmniejszenie cholesterolu (do 20%)*.

Anticholesteran® powinny stosować osoby dbające o prawidłowe funkcjonowania wątroby i serca oraz właściwy metabolizm tłuszczów i kwasów tłuszczowych.

*Wytyczne ESC/EAS dotyczące postępowania w dyslipidemiach: jak dzięki leczeniu zaburzeń lipidowych obniżyć ryzyko sercowo-naczyniowe (2019). Zeszyty Edukacyjne. Kardiologia Polska 3/2020.

Maskuje niedoskonałości i wspaniale odżywia skórę

Arbonne
Soft Focus Veil SPF 30
Cena: 200 zł (50 ml)
www.arbonne.com/pl/pl

Kryjący krem do twarzy ze 100% mineralnym filtrem Soft Focus Veil SPF 30 marki Arbonne to gwarancja optycznego wygładzenia skóry i rozświetlonego wykończenia. Zawarte w kosmetyku masło shea i woski pochodzenia roślinnego sprawiają, że cera jest gładka, zdrowa i piękna. Naturalnie wyglądający odcień pasuje do wielu karnacji i zapewnia atrakcyjny wygląd z efektem „no make-up". Regularne stosowanie kremu zmniejsza widoczność porów, drobnych zmarszczek i niedoskonałości. Soft Focus Veil SPF 30 zawiera łatwo rozprowadzające się estry, dzięki czemu jest łatwy w nałożeniu, nie pozostawia uczucia tłustości i białego nalotu. Odpowiedni dla każdego rodzaju skóry.

Stop obrzękom

MyBestPharm
MyBestAqua
Cena: 139,90 zł (120 kaps.)
www.mybestpharm.com

Nowy suplement MyBestAqua, opracowany specjalnie z myślą o kobietach, wspomaga usuwanie nadmiaru wody z organizmu, uwalniając od opuchniętych nóg, stóp, brzucha czy twarzy. Poprawia regularność i komfort miesiączek, wspiera właściwą gospodarkę hormonalną, podnosi efektywność procesu odchudzania oraz pomaga wyciszyć i zrelaksować organizm. Jego zaletą jest bogaty skład. Łączy w sobie aż 23 wyselekcjonowane składniki aktywne. Guggul, jałowiec pospolity, bez czarny i miedź mają właściwości antyoksydacyjne, pomagają chronić organizm przed wolnymi rodnikami. Witamina C działa nie tylko jako przeciwutleniacz, ale też uczestniczy w syntezie kolagenu. Z kolei fiołek trójbarwny korzystnie wpływa na stan skóry, a skrzyp polny wspiera prawidłowy stan włosów i paznokci.

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.

epressa.pl 64535ab618

Jak sobie radzić
z uciążliwymi schorzeniami

Znajdziesz tu zarówno suplementy, leki oraz zabiegi medyczne, jak i ziołolecznictwo, dietoterapię, akupunkturę,medytację, balneoterapię lub leczenie zimnem.

Stary Doktor nie tylko podpowiada, jak je łączyć, by wzajemnie wzmacniały swoje lecznicze działanie, ale także wyjaśnia mechanizmy stojące za rozwojem problemów zdrowotnych.

Zamów wygodnie na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 64535ab618

Prenumerata na LATO

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

-30%

Tego lata **jednorazowa*** półroczna prenumerata *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (6 numerów) kosztuje jedynie 62,60 zł.

Masz już opłaconą prenumeratę?
Przedłuż ją w promocji letniej o kolejne 6 wydań.

Jak zamówić? Wystarczy dokonać przelewu na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
tytuł wpłaty: LATO 2023

Przesyłka gratis! Promocja trwa do 31.08.2023.

*** Z promocji można skorzystać tylko jeden raz.**

Tel: 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) • e-mail: prenumerata@avt.pl

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 64535ab618

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Koszęcin

Zdrowa Chata Beata Paruzel
42-286 Koszęcin, Św. Wawrzyńca 1b
663 491 412 • bparuzel@wp.pl

Nowa Sól

Zielone Delikatesy
67-100 Nowa Sól, Zielonogórska 8
573 220 330 • zielonedelikatesy@gmail.com
www.zielonedelikatesy.eu

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Radom

Sklep Zielarsko-Medyczny Lawendowo
26-600 Radom, Malczewskiego 2
48 363 13 45 • chempharmms@wp.pl

Warszawa

Rolnik Ekologiczny Michał Zarzycki
01-846 Warszawa, Żeromskiego 64
tel. 505 028 953

SM Zdrowa Zywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wrocław

Sklep Zielarski Kocanka II Marek Duzinkiewicz
53-023 Wrocław, Bogusławskiego 79
71 781 80 18 • sklep@kocanka.com
www.kocanka.com

Wyszków

Sklep BioShop
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
509 990 202 • sklep@emandragora.pl
bioshop.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 23 (godz. 10:00–14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 64535ab618

Zamów lipcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Zaburzenia widzenia
- Temat numeru: Dlaczego nadnercza są zmęczone?
- Igły – skuteczna alternatywa dla chirurgii plastycznej
- Zaćwicz raka
- Pozbądź się pleśni z organizmu a z nią mgły mózgowej
- Jak sobie radzić z… krzywym zgryzem i bruksizmem endometriozą

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Redaktor
Agnieszka Karłowicz
agnieszka.karlowicz@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2023
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 64535ab618

LEN ZWYCZAJNY (*LINUM USITATISSIMUM*)

W tej małej roślince kryją się wielkie możliwości. Jej nasiona pomagają w zaparciach, są niezastąpione w diecie odchudzającej i obniżają poziom cukru we krwi. Wartościowy jest również otrzymywany z nich olej.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Zioło to uprawiane jest od co najmniej 10 tys. lat. Używano go do produkcji oleju, tkanin (w tym podobrazi i żagli), a nawet papieru. Len jako roślina włóknodajna głęboko wrósł w naszą tradycję i kulturę. Jeszcze po II wojnie światowej polski len znany był niemal na całym świecie, a wykonywane z niego obrusy, prześcieradła czy serwety traktowano jako markę eksportową. Jednak o ile łodygi dają cenne włókna, o tyle w torebkach nasiennych ukryty jest prawdziwy skarb – siemię lniane, które już w VI w. p.n.e. wykorzystywane było przez greckich i rzymskich medyków w takich schorzeniach, jak zapalenie błon śluzowych, bóle podbrzusza lub biegunki. Nic więc dziwnego, że łacińską nazwę rośliny można tłumaczyć dwojako: „popularna nitka" lub „bardzo użyteczny".

Surowcem leczniczym lnu zwyczajnego są całe nasiona i wytłaczany z nich olej oraz wytłoki (tzw. mączka lniana). Nasiona są bogate w błonnik, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy, m.in. B1, B2, B3, B6, B12, A, C, D, E, K, wapń, żelazo, magnez, fosfor, mangan, miedź, tiaminy i potas. Występujące w nich fitoestrogeny, zwane hormonami roślinnymi, chronią organizm przed niekorzystnym działaniem reaktywnych form tlenu, zwanych popularnie wolnymi rodnikami. Ponadto osłaniają miąższ wątroby przed toksycznym działaniem niektórych substancji, zmniejszają niekorzystne objawy menopauzy oraz poziom tzw. złego cholesterolu. Mają działanie przeciwmiażdżycowe, hipoglikemiczne (obniżają stężenie glukozy we krwi) oraz przeciwcukrzycowe. Hamują też rozwój bakterii i grzybów chorobotwórczych[1].

Łagodzi stany zapalne jelit

Zawarty w siemieniu lnianym błonnik ułatwia wypróżnianie się, dlatego zalecany jest przy zaparciach, refluksie, wrzodach żołądka i dwunastnicy, chorobach zapalnych jelit i zapaleniu śluzówki jelit. Nasiona lnu ze względu na wysoką zawartość substancji śluzowych (3-9%) wykazują dużą odporność na czynniki hydrolizujące w przewodzie pokarmowym, dlatego bez trudu docierają do jelita grubego, ponadto mają właściwości powlekające, co wspomaga łagodzenie podrażnień błon śluzowych jelit. Należy jednak pamiętać o tym, że całe ziarna siemienia lnianego „przelatują" przez nasz układ pokarmowy, dlatego najlepiej przyjmować je zmielone i przygotować z nich kleik lub gęsty napar, który odpowiednio oblepi błonę śluzową żołądka, a potem trafi do jelit.

BIBLIOGRAFIA
1. CHEMIK 2013, 67, 3, 186-191
2. J Multidiscip Healthc. 2022 Oct 20;15:2407-2418
3. Obes Rev. 2017 Sep;18(9): 1096-107
4. Nutrients. 2019 May 25; 11(5):1171
5. Exp. Gerontol. 2014, 59, 51-57
6. Post Fito-ter 2020; 21(2):100-103

eprasa.pl 64535ab618

Badania wykazały również, że regularnie spożywanie nasion lnu pomaga niwelować objawy wrzodziejące zapalenie jelita grubego i zmniejsza towarzyszące jej ogniska zapalne[2].

Zastosowanie:

Napar na podrażniony żołądek i nie tylko
2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego zalej wrzącą wodą, a następnie przykryj naczynie spodkiem lub małym talerzykiem i odstaw na ok. 15 min. Powstały kisiel pij 2 razy dziennie – rano i wieczorem. To pozwoli nie tylko ukoić podrażniony żołądek i pozbyć się zaparć, ale też ułatwi oczyszczenie oskrzeli z zalegającej w nich wydzieliny oraz zmniejszy bezproduktywny suchy kaszel.

Oczyszczająca maseczka na twarz
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego zalej gorącą wodą, mieszaj aż do uzyskania papki. Ciepłą maseczkę równomiernie rozłóż na twarz. Po ok. 20 min dokładnie zmyj letnią wodą.

Lniany termofor na bóle
Zaszyj lniany woreczek lub poszewkę na jasiek, tak by został 1-2 cm otwór i za pomocą lejka wypełnij go nasionami lnu (przy wymiarach 17x28 cm będziesz potrzebować 1-1,5 kg siemienia). Teraz możesz podgrzać go, zostawiając na słońcu, czynnym grzejniku lub wkładając na kilkanaście minut do piekarnika. Taki ciepły termofor rozluźnia napięcie karku i ramion, przy okazji delikatnie masując obolałe miejsca, wspomaga rozluźnienie mięśni podczas miesiączki, łagodzi bóle kręgosłupa i woreczka żółciowego. Natomiast po schłodzeniu w lodówce działa przeciwbólowo na stłuczenia i zwichnięcia.

Regenerująca maska do włosów
Lekko podgrzej 4 łyżki oleju lnianego. Gdy tłuszcz będzie przyjemnie ciepły, nałóż go na całą długość włosów, a następnie opuszkami palców wykonaj 10-minutowy masaż skóry głowy. Owiń głowę folią i ręcznikiem. Po godzinie spłucz olej i umyj głowę. Taka maska domyka łuski włosowe i poprawia elastyczność kędziorów. Olej tworzy też delikatną otoczkę na włosach, która chroni przed czynnikami zewnętrznymi, w tym również przed promieniowaniem UV.

Napój na odchudzanie
Jedną łyżeczkę siemienia lnianego zmiel i zalej wodą. Zostaw na noc, aby nasiona napęczniały. Wypij z samego rana.

Pomaga schudnąć

Nasiona lnu mogą być przydatne w diecie odchudzającej. I znów dzieje się to za sprawą błonnika, który zmniejsza apetyt, wzmaga uczucie sytości i niweluje ryzyko napadów głodu. Przegląd kontrolowanych badań wykazał, że osoby, które włączyły 30 g nasion siemienia lnianego do swojej diety, straciły średnio 1 kg więcej w porównaniu z grupą kontrolną[3].

Poprawia pamięć i koncentrację

Mózg ludzki zbudowany jest z ponad 60% tłuszczów, z czego 25% to kwasy tłuszczowe omega-3. Ich niedobór może prowadzić do problemów z koncentracją, powodować zaburzenia nastroju, a nawet stany depresyjne. Nasiona lnu, będące skarbnicą cennych kwasów tłuszczowych omega-3, uznawane są za superfood, czyli nieprzetworzoną żywność pochodzenia naturalnego, która działa korzystnie na organizm człowieka. Siemię lniane wspomaga funkcjonowanie kory mózgowej, czyli części mózgu odpowiedzialnej za przetwarzanie informacji sensorycznych. Według badań jego spożywanie poprawia funkcje poznawcze i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, dlatego jest szczególnie zalecane osobom mającym problemy z zapamiętywaniem i koncentracją[4].

Korzystny dla skóry

Regularne spożywanie oleju z nasion lnu sprawia, że skóra staje się mniej wrażliwa i zaczerwieniona, przestaje się łuszczyć i jest lepiej nawilżona. Oprócz tego olej lniany znany jest ze swoich właściwości wspomagających gojenie ran. Działa na skórę przeciwzapalnie i regenerująco, łagodzi podrażnienia oraz przyspiesza zabliźnianie się skaleczeń i innych drobnych uszkodzeń. Najlepiej nadaje się do cery problematycznej, ale bywa także stosowany do pielęgnacji skóry normalnej jako środek profilaktyczny i silnie nawilżający. Suplementacja diety siemieniem lnianym koryguje również równowagę pro- i przeciwzapalnych oksylipin, tym samym hamując procesy starzenia[5].

Odzież ochronna

Jednak len ceni się nie tylko za lecznicze właściwości. Z jego włókien produkuje się odzież tworzącą korzystny mikroklimat dla skóry, bo charakteryzuje się wysoką higroskopijnością, doskonałą przewiewnością i brakiem skłonności do gromadzenia ładunków elektrostatycznych[6]. Co ważne, lniane tkaniny nie przepuszczają szkodliwego promieniowania UV, na które jesteśmy szczególnie narażeni w letnie dni.

Metryczka:

Występowanie: pierwotnie rósł od obszaru Morza Śródziemnego i Afryki Północnej, przez Bliski Wschód, Kaukaz, aż do Indii, obecnie można go spotkać na wszystkich kontynentach z wyjątkiem Antarktydy.
Surowiec: drobne i lśniące nasiona, zwane siemieniem lnianym, wytłaczany z nich olej oraz wytłoki. Rośliny wyrywa się wraz z korzeniami w lipcu i sierpniu, następnie pozostawia do wysuszenia na polu. Nasiona lnu dojrzewają w trakcie suszenia.
Uprawa: roślina jednoroczna kwitnie w czerwcu i lipcu. Preferuje ciepłe, słoneczne stanowiska i przepuszczalne, a nawet suche gleby. Nie jest mrozoodporna. W ogrodach len najlepiej prezentuje się na skalniakach, bywa również składnikiem łąk kwietnych. Zbiór odbywa się ok. 3 tygodni po przekwitnieniu, zazwyczaj w 3. dekadzie lipca do 1. dekady sierpnia, gdy torebki nasienne osiągają brunatne zabarwienie.
Ważne: nasiona zawierają specyficzne związki cyjanów, których duża ilość może doprowadzić do zatrucia. Bezpieczna dawka to ok. 50 g nasion dziennie.

eprasa.pl 64535ab618

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ENZYMY TRAWIENNE KOMPLEKS DIGEZYME®

DigeZyme® korzystnie wpływa na trawienie, gdyż zawiera kompleks 5 enzymów trawiennych: amylazę, która rozkłada skrobię na cukry; proteazę, która wspomaga hydrolizę wiązań peptydowych i rozkład białek na aminokwasy; laktazę, która rozkłada laktozę cukru mlecznego w celu wytworzenia glukozy i galaktozy; lipazę, która rozkłada tłuszcze; celulazę, która rozkłada włókna celulozowe.

Nadają się dla wegan i wegetarian. DigeZyme® zawiera kompleks 5 enzymów trawiennych nie będących pochodzenia odzwierzęcego: proteaza jest pochodzenia bakteryjnego a pozostałe 4 uzyskane z grzybów.

ENZYMY DIGEZYME® :

- poprawiają trawienie,
- chronią wątrobę,
- rozkładają białka, tłuszcze, węglowodany,
- wspomagają trawienie, przez co wzmacniają system immunologiczny,
- zwiększają odporność na stres.

GLUTEN FREE · VEGAN CAPS · NIE ZAWIERA ALERGENÓW

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP5-15

Kod ważny do: 31.07.2023r. na singularis.com.pl

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl 64535ab618

CURCUMIN C3 REDUCT™

The first to deliver curcumin as a metabolite

FOCUS ON AMP KINASE

FIRE UP YOUR NATURAL ENERGY BOOSTER

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).

Curcumin C3 Reduct® aktywuje AMPK i pomaga redukować nadmiar glukozy i tłuszczów, spalając je w celu uzyskania energii.
AMPK to kinaza białkowa aktywowana monofosforanem adenozyny. Jest centralnym regulatorem homeostazy energetycznej. AMPK równoważy podaż składników odżywczych z zapotrzebowaniem na energię i stymuluje produkcję ATP w warunkach niedoboru energii.

Curcumin C3 Reduct® jest silniejszy niż kurkumina w aktywowaniu równowagi energetycznej komórki.

Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).
Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

c3reduct.eu

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

SABINSA®

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

GENUINE SABINSA | info@sabinsa.eu

eprasa.pl 64535ab618