O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Pozbądź się przepukliny szybko i skutecznie

Gluten niszczy nie tylko jelita, ale też psychikę

Zdrowe mitochondria ochronią Cię przed demencją, zawałem i rakiem

Co robić, gdy ból pleców tak naprawdę siedzi w głowie

Światło zastąpi antybiotyki?

ODS: 01-02-2026
Numer 1 | styczeń 2026
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

11 sposobów na astmę

Jak sobie radzić z...
- toczniem układowym
- zespołem suchego oka

eprasa.pl 65f1ef2c37

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

NEROSANAPS
FORMUŁA 7

LEKKOŚĆ MYŚLI - SIŁA NATURY

Suplement diety w postaci kapsułek uzupełniający dietę w najwyższej jakości składniki roślinne, wspomagające zdrowie i funkcjonowanie organizmu oraz ogólny dobrostan. Formuła oparta jest na bogatopolifenolowych liofilizatach owocowych, które posiadają zbadaną naukowo aktywność biologiczną.

- *zawiera **wyłącznie naturalne** składniki,*
- ***nie ma ograniczeń** jego spożycia, z wyjątkiem uczulenia na którykolwiek składnik produktu,*
- ***bez dodatkowych cukrów prostych**.*

Skład produktu został opracowany na podstawie kilkuletnich badań przy współpracy Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, w ramach projektu TANGO2/340215/NCBR pt.: „Opracowanie standaryzowanego bogatopolifenolowego nutraceutyku do zastosowania w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych" współfinansowanego ze środków NCBiR.

Wynalazek otrzymał złoty medal podczas XIV edycji Międzynarodowych Targów Wynalazków i Innowacji INTARG 2021: Special Award of World Invention Intellectual Property Association WHPA.

UNIWERSYTET MEDYCZNY W LUBLINIE

UNIWERSYTET PRZYRODNICZY w Lublinie

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są istotne.

eprasa.pl 65f1ef2c37

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

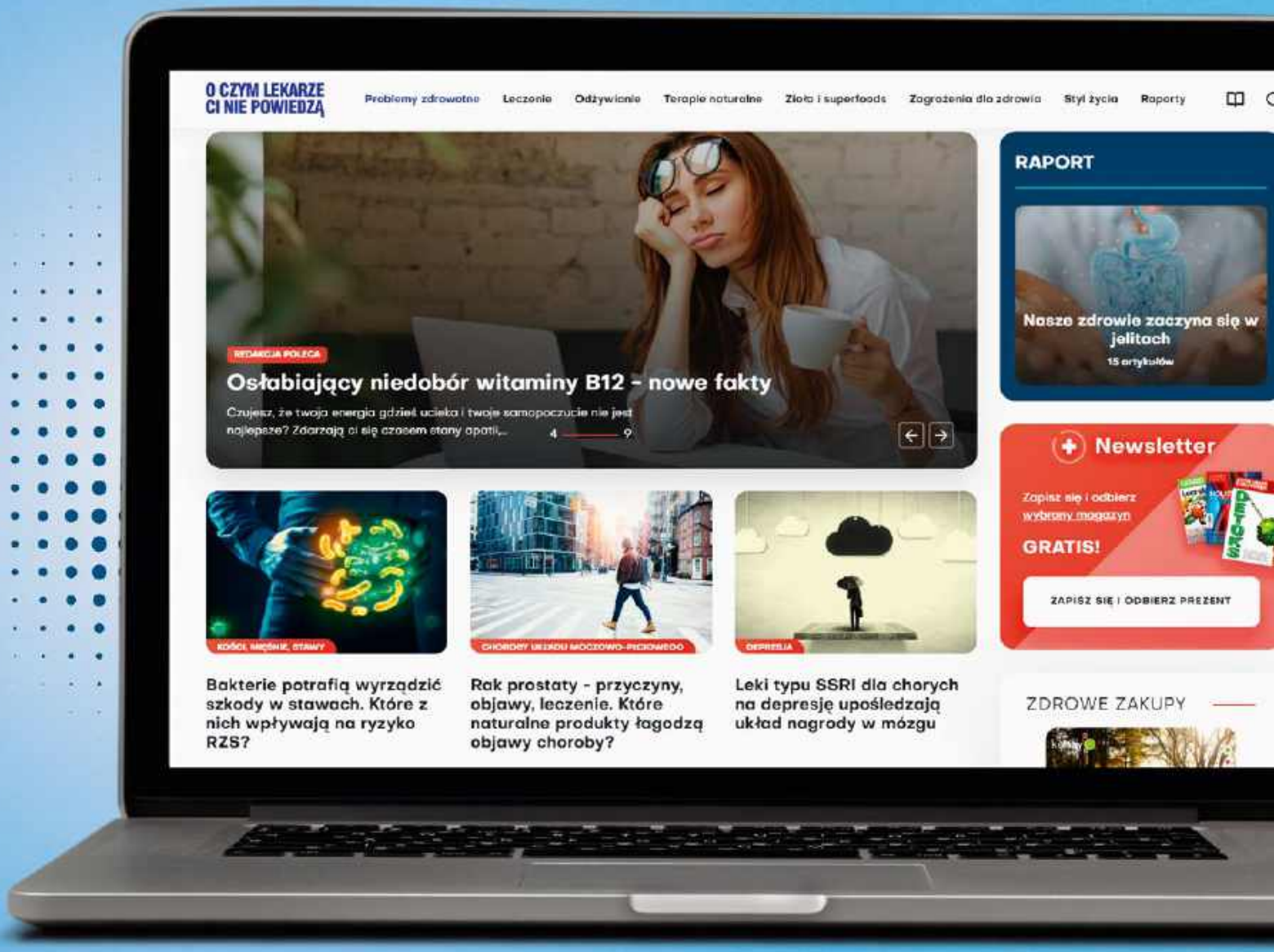
DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 65f1ef2c37

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37

Tańsze gorsze?

Kilka lat temu miałam przyjemność być na wykładzie prof. Urbana Alehagena, specjalisty chorób wewnętrznych, kardiologii i odontologii, pracującego na Uniwersytecie w Linköping w Szwecji. Prof. Alehagen jest też głównym autorem przełomowego badania Kisel-10, które dowiodło, że codzienna suplementacja połączenia koenzymu Q10 i selenu przez 4 lata znacząco poprawiła jakość życia, zdrowie serca oraz zmniejszyła ryzyko zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych u starszych osób w porównaniu do placebo. Co więcej, dzięki temu badaniu okazało się, że suplementacja Q10 i selenu redukuje śmiertelność sercową o ok. 50%, poprawia funkcję serca i opóźnia procesy starzenia się, co potwierdzają liczne badania uzupełniające i długoterminowe obserwacje.

Profesor opowiadał nam, jak wraz z zespołem powoli odkrywali moc synergii tych 2 związków, jak początkowo nie chciał wierzyć, że tak wysoka procentowo ochrona jest możliwa. Jak w związku z tym planował kolejne badania i eksperymenty, obserwacje i rewizje, które tylko potwierdzały pierwotny wynik. Wtedy doszedł do wniosku, że skoro suplementacja może przynieść tak wiele korzyści, a jest to prosta i niedroga metoda, to warto ją upowszechnić. W związku z tym napisał na ten temat list do redakcji *Lancetu*. Niebawem otrzymał uprzejmą odmowę jego publikacji, zakończoną pełnym niedowierzania pytaniem, czy naprawdę uważa, że ludzie powinni sobie sami tak suplementować selen i koenzym Q10, zamiast się poważnie leczyć?! Podobną historię mógłby opowiedzieć założyciel Invex Remedies, który próbował zainteresować różne instytucje i firmy leczniczą mocą krzemu.

Okazuje się, że nikt nie jest zainteresowany wdrażaniem leczenia środkami, które są powszechnie dostępne. Co innego opatentowane pigułki, które mogą przynieść naukowcom, producentom i dystrybutorom wymierny zysk. Tak jak np. Polypill. Jej historia doskonale obnaża daleką od zdrowej sytuację świata medycyny i farmacji.

Gdy motorem działania przestaje być zdrowie, zostaje tylko chciwość

Według badania z 2003 r., które zaprezentowało szerszemu gronu polipigułkę 3-w-1 (obejmującą statynę, aspirynę i obniżający ciśnienie krwi inhibitor ACE) mogłaby ona dosłownie wyrugować chorobę wieńcową – a przynajmniej 88% jej przypadków – oraz 80% udarów. Co ciekawe, Polypill, została opatentowana w 2000 r., na 3 lata przed opublikowaniem tego entuzjastycznego badania, i stanowi własność Polypill Ltd. Dyrektorem i głównym akcjonariuszem tej firmy jest sir Nicholas Wald, honorowy profesor medycyny prewencyjnej z University College London, a przy okazji jeden z autorów artykułu z 2003 r.

Sir Nicholas napisał niedawno list do *The British Medical Journal*, przypominając wszystkim o pokonującej chorobę wieńcową mocy Polypill. Jak napisał, „mamy sposób zapobiegania większości ataków serca i udarów, i to znacznie większej ich ilości niż udaje nam się zapobiec obecnie. Potrzebne jest tylko przełożenie tego, co wiemy, na działanie".

Działaniem tym ma być zaaprobowanie Polypill przez brytyjską Narodową Służbę Zdrowia (NHS).

Czy nie wydaje się Wam to dziwne? Dyrektorowi i głównemu udziałowcowi prywatnej firmy pozwolono reklamować produkt tej firmy w liście otwartym do lekarzy, podczas gdy naukowcom, którzy badają ogólnodostępne związki (takie jak krzem, selen czy koenzym Q10) i nie czerpią z tego zysków, odmawia się takiej możliwości. Na szczęście nie tylko mnie to zastanowiło.

Jeden z lekarzy wytknął czasopismu *The MBJ*: „trudno wyobrazić sobie bardziej rażący konflikt interesów, z oczywistymi powiązaniami finansowymi z przemysłem". Co więcej, list ten stoi w sprzeczności z własnymi wytycznymi redakcyjnymi czasopisma, które stanowią, że artykuły nie nadają się do publikacji, „gdy na profesjonalną ocenę dotyczącą korzyści o pierwszorzędnym znaczeniu (takiej jak dobro pacjentów lub miarodajność badań) może wywierać wpływ korzyść o znaczeniu drugorzędnym (taka jak zysk finansowy lub rywalizacja osobista)".

Jednak to, czego nie dostrzegli weryfikatorzy faktów z *The MBJ*, zauważyli koledzy po fachu sir Nicholasa Walda. Otóż, chociaż poszczególne leki zostały zaaprobowane, to jednak Polypill nie otrzymała licencji. Nie przeszła testów bezpieczeństwa, a wiadomo już – na co zwrócił uwagę jeden z lekarzy – że wywołuje mnóstwo skutków ubocznych, od biegunki, zawrotów głowy i mdłości po rzadsze, lecz poważne konsekwencje, takie jak toksyczne działanie na mięśnie i rak skóry.

Dodajmy do tego kolejny smaczek. Niezależne badania kwestionują 88-procentową skuteczność Polypill. Według ich autorów jest ona skuteczna w ok. 35% przypadków.

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 Zjednoczodddddddddsasdwdnych 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 65f1ef2c37

SPIS TREŚCI

Styczeń 2026

Z OKŁADKI

Zbożowy mózg 28

Czy gluten może być paliwem dla depresji? Specjalistki analizują coraz liczniejsze dowody powiązania pomiędzy tym białkiem a stanem psychiki

Ultrafiolet zastąpi antybiotyki? 64

Patogeny dosłownie rozpadają się pod wpływem promieniowania UV. To daje nam skuteczną broń w walce z lekoopornymi mikrobami

Twój klucz do długowieczności 86

Coraz więcej badań łączy dysfunkcję mitochondriów z chorobami serca, nowotworami, cukrzycą oraz alzheimerem i parkinsonem

Koniec z przepukliną! 94

Polscy uczeni opracowali 2 sposoby ułatwiające pozbycie się ruptury, powrót do zdrowia po zabiegu oraz zapobiegające nawrotom tej przypadłości

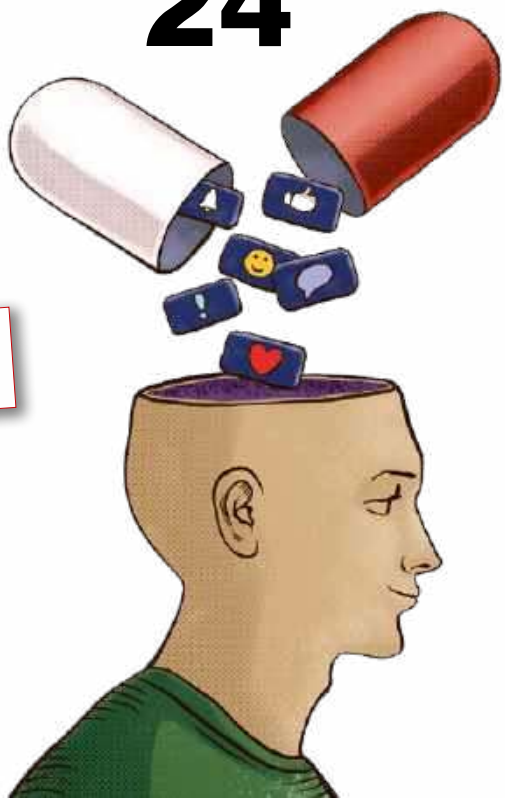
Gdy ból pleców siedzi w... głowie 98

Większość dolegliwości kręgosłupa utrzymuje się pomimo leczenia, ponieważ ma charakter emocjonalny – twierdzi dr John Sarno

11 sposobów na astmę 110

86

24



TEMAT NUMERU

42

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Dlaczego znów jesteś w szpitalu? 20
Niektórzy zostają hospitalizowani ponownie, bo źle zareagowali na leczenie – i zdarza się to coraz częściej!

NEWS FOCUS

S.O. S. Leki na depresję nie działają 24
Badania wykazały, że stosowany w psychiatrii od lat program leczenia oparto na błędnych podstawach naukowych

RAPORT SPECJALNY

Zbożowy mózg 28

Jeszcze nie żegnaj się z pieczywem 34
Celiakia może wyrządzić szkody nie tylko w jelitach. Jak żyć bez pszenicy oraz glutenu i nie zwariować?

ZDROWY STYL ŻYCIA

Twój plan na 2026 rok 38
Nowy rok to idealny moment na wprowadzenie zmian w podejściu do swojego zdrowia. Oto nasze podpowiedzi!

Zmień jedną rzecz 42
Laktoferyna to białko, które ma istotne znaczenie dla zdrowia od poczęcia do pięknej i zdrowej starości

Napoje dla diabetyka 48
Cukrzyk też może się cieszyć smakiem świeżo wyciskanych soków, pod warunkiem, że wie, jak je skomponować

Sposoby na urodę 54
Wygraj zimową batalię z czapką i zachowaj piękne włosy i zdrowy skalp

Naturalne źródła energii 58
Składniki aktywne zawarte w roślinach oraz miodzie i mumio skutecznie pomogą odzyskać siły witalne

TEMAT NUMERU

Ultrafiolet zastąpi antybiotyki? 64

Fototerapia dla każdego 70
Światło widzialne o różnych barwach ma szerokie działanie terapeutyczne, a korzystać z niego możesz nawet w domu

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Toczniem układowym 76

Zespołem suchego oka 80

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Twój klucz do długowieczności 86

Koniec z przepukliną! 94

Gdy ból pleców siedzi w... głowie 98

Umysł ponad rakiem 104
Redukcja stresu i uzdrowienie emocjonalne są kluczowe w profilaktyce raka – przekonuje dr Leigh Erin Connealy

Homeopatia na czas menopauzy 108
David Needleman dzieli się z nami 11 lekami, które pomogą pokonać fizyczne i emocjonalne wyzwania przekwitania

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Jeżówka purpurowa 121

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

LICZBY i FAKTY

Więcej niż **1 na 3 osoby** z **celiakią** dozna w życiu **depresji**

U 88% bezobjawowych pacjentów w wieku 60 lat **rezonans magnetyczny** ujawnia **dyskopatię**, a u 69% **przepuklinę dysków**, choć nie odczuwają oni bólu

Pojedynczy **neuron** może mieć w sobie nawet **2 mln mitochondriów**, które generują energię dla myśli, wspomnień i innych funkcji

Brak **ekspozycji na słońce** jest każdego roku przyczyną ok. **340 tys. zgonów** w USA i **480 tys.** w Europie

Jedna sesja treningowa nawet **o 30%** spowalnia tempo rozwoju **raka**

Na całym świecie na **astmę** cierpi ok. **340 mln osób**

eprasa.pl 65f1ef2c37

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

Niechciana pamiątka z podróży

Droga Redakcjo, piszę do Was, bo od dłuższego czasu zmagam się z bardzo krępującym i uciążliwym problemem. Mam skłonność do nawracających infekcji intymnych, zarówno bakteryjnych, jak i grzybiczych. Leczę się pod opieką ginekologa i zazwyczaj udaje się opanować sytuację, jednak zauważyłam pewną prawidłowość: niemal każda podróż kończy się u mnie infekcją. Wystarczy kilka dni wyjazdu, korzystanie z publicznych toalet na stacjach benzynowych, lotniskach czy w pociągach i po powrocie zaczyna się pieczenie, świąd, dyskomfort. Staram się zachować higienę, noszę wkładki, używam chusteczek do higieny intymnej, a mimo to problem wraca. Zaczynam się zastanawiać, czy robię coś źle albo, czy są jakieś sposoby, by lepiej się chronić, zwłaszcza w podróży. Nie chcę co chwilę stosować maści i brać leków, bo boję się, że to tylko pogorszy sprawę. Czy można coś zrobić, by uniknąć takich nieprzyjemnych „pamiątek" z wyjazdów?

Katarzyna

Nawracające infekcje intymne to problem, z którym zmaga się bardzo wiele kobiet, a podróże rzeczywiście często działają jak zapalnik. Winne nie są wyłącznie publiczne toalety, choć to one najczęściej budzą nasz niepokój. Kluczowe znaczenie ma zaburzenie naturalnej równowagi mikrobiologicznej pochwy, czyli osłabienie pałeczek kwasu mlekowego, które stanowią pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Podczas podróży nasz organizm narażony jest na zmianę wielu czynników naraz: dieta, rytm dnia, ilość snu, poziom stresu, a często także warunki higieniczne. Długotrwałe noszenie obcisłych ubrań, syntetycznej bielizny czy wkładek higienicznych sprzyja wilgoci i podwyższonej temperaturze, a to idealne środowisko dla bakterii i grzybów. Paradoksalnie, nadmierna higiena również może szkodzić. Częste stosowanie chusteczek intymnych, zwłaszcza tych perfumowanych, irygacji czy agresywnych preparatów myjących wypłukuje naturalną florę ochronną. W podróży lepiej postawić na minimalizm: letnia woda lub bardzo łagodny preparat o kwaśnym pH w zupełności wystarczą.

Warto także pamiętać o zmianie bielizny, najlepiej z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, oraz unikaniu długiego przebywania w zawilgoconym stroju, np. po całym dniu zwiedzania.

Coraz więcej ginekologów zaleca także profilaktyczne stosowanie probiotyków ginekologicznych – doustnych lub dopochwowych, szczególnie przed i w trakcie podróży. Pomagają one odbudować barierę ochronną i zmniejszają ryzyko infekcji. Jeśli jednak problem nawraca mimo tych działań, warto wrócić do lekarza i poszerzyć diagnostykę, bo częste infekcje bywają sygnałem zaburzeń odporności, problemów hormonalnych lub metabolicznych.

Biały problem na czarnej koszuli

Szanowni Państwo od lat zmagam się z łupieżem, ale ostatnio ten problem bardzo się nasilił, wręcz wymknął się spod kontroli. Nie są to już drobne, ledwo widoczne płatki, tylko obfity, sypiący się łupież, który widać na ubraniach, ramionach, nawet na krześle, gdy wstanę. Skóra głowy swę-

eprasa.pl 65f1ef2c37

dzi, czasem jest zaczerwieniona, a ja mam wrażenie, że żaden szampon ani „cudowny" środek nie pomaga. Próbowałem aptecznych preparatów przeciwłupieżowych, naturalnych metod, olejków, a nawet dermokosmetyków polecanych przez fryzjera. Poprawa jest chwilowa albo żadna. Problem coraz bardziej wpływa na moje samopoczucie, unikam ciemnych ubrań, nawet spotkań ze znajomymi, bo czuję się po prostu niekomfortowo. Czy to możliwe, że łupież ma jakąś głębszą przyczynę i nie chodzi tylko o zły szampon?

Krzysztof

Łupież to nie tylko problem estetyczny, choć właśnie w ten sposób bywa najczęściej postrzegany. Tymczasem jest to objaw zaburzeń skóry głowy, a jego obfita, nawracająca forma często wymaga szerszego spojrzenia. Najczęściej mamy do czynienia z łupieżem suchym lub tłustym, który bywa elementem łojotokowego zapalenia skóry. W jego powstawaniu ogromną rolę odgrywają drożdżaki z rodzaju *Malassezia* naturalnie obecne na skórze, lecz w sprzyjających warunkach nadmiernie się namnażające. Stres, zmęczenie, zaburzenia hormonalne, nieprawidłowa dieta, niedobory cynku, witamin z grupy B czy kwasów omega-3 mogą nasilać problem. Dodatkowo częste mycie głowy silnymi detergentami, gorąca woda czy agresywne stylizacje pogarszają stan skóry, pobudzając gruczoły łojowe do jeszcze intensywniejszej pracy.

Jeśli preparaty dostępne bez recepty nie przynoszą trwałej poprawy, skonsultuj się z dermatologiem, który oceni, czy nie występuje u Ciebie łojotokowe zapalenie skóry, łuszczyca lub inna choroba dermatologiczna. Leczenie jest wtedy bardziej ukierunkowane i skuteczne.

Równolegle warto przyjrzeć się stylowi życia – redukcja stresu, poprawa jakości snu oraz dieta bogata w składniki przeciwzapalne często przynoszą zauważalną poprawę. Skóra głowy, podobnie jak reszta organizmu, reaguje na to, co dzieje się „od środka", a łupież bywa jednym z pierwszych sygnałów, że równowaga została zachwiana. W okresie zimowym także noszenie zbyt ciasnej czapki lub takiej ze sztucznych materiałów również może nasilać problem. Polecamy lekturę artykułu pt. „Wygraj zimową batalię", który m.in. mówi o problemach z łupieżem.

Za długo… a potem problem

Droga Redakcjo, mam pytanie, które może wydać się banalne, ale coraz częściej spotykam się z różnymi opiniami i tezami, które zaczynają mnie niepokoić. Od lat mam zwyczaj zabierania telefonu do toalety. Siadam, przeglądam internet, czytam wiadomości i zanim się obejrzę, mija kilkanaście minut. Ostatnio usłyszałem, że takie zbyt długie przesiadywanie w toalecie może prowadzić do hemoroidów i innych problemów zdrowotnych. Zdarza mi się odczuwać dyskomfort, czasem pieczenie czy uczucie niepełnego wypróżnienia. Czy to naprawdę może mieć związek z długością siedzenia w toalecie? Czy to kolejny mit, czy faktycznie powinienem zmienić swoje nawyki?

Tomasz

Choć może to brzmieć zaskakująco, długotrwałe siedzenie w toalecie rzeczywiście nie jest obojętne dla zdrowia. Nasz organizm nie został zaprojektowany do spędzania w tej pozycji kilkunastu minut, zwłaszcza w bezruchu. Podczas siedzenia na muszli klozetowej zwiększa się nacisk na naczynia krwionośne w okolicy odbytu, co sprzyja zastojowi krwi. Jeśli taka sytuacja powtarza się regularnie, może prowadzić do powiększania się splotów żylnych, czyli do rozwoju hemoroidów. Dodatkowo długie siedzenie często wiąże się z mimowolnym parciem, nawet jeśli organizm nie jest na to gotowy, co jeszcze bardziej zwiększa ciśnienie w obrębie miednicy. Przeglądanie telefonu rozprasza uwagę i sprawia, że ignorujemy naturalne sygnały ciała, zamiast zakończyć czynność, siedzimy dalej, skupiając się na innych rzeczach. To sprzyja także zaparciom i zaburza prawidłowy odruch wypróżniania. Jeśli pojawiają się już objawy takie jak pieczenie, ból, świąd czy uczucie niepełnego wypróżnienia, warto potraktować je jako sygnał ostrzegawczy. Podstawą profilaktyki jest skrócenie czasu spędzanego w toalecie, rezygnacja z telefonu w tym czasie. Powinieneś też zadbać, by w Twojej diecie znalazł się błonnik oraz o odpowiednie nawodnienie organizmu – to ułatwi wypróżnianie. Nie zapominaj też o aktywności fizycznej, która poprawia krążenie i perystaltykę. Jeśli jednak dolegliwości będą się utrzymywać lub się nasilą, koniecznie głoś się do lekarza. Wczesne zmiany hemoroidalne łatwiej opanować, zanim staną się poważnym problemem. Czasem drobna zmiana codziennych nawyków potrafi przynieść dużą ulgę.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw luksusowych kosmetyków z **ŻYWYM MUMIO**, składający się z: szamponu do każdego rodzaju skóry z żywym mumio i sproszkowanym bursztynem, kremu do twarzy i ciała z żywym mumio oraz peelingu do ciała z żywym mumio i sproszkowanym bursztynem. Kosmetyki nie tylko nawilżają, wygładzają skórę, ale również ją regenerują. Odzyskaj blask i zdrowy wygląd skóry oraz włosów. Przyjemnym dodatkiem do zestawu jest świeca sojowa o zapachu drewna tekowego, zwieńczona bryłkami bursztynu. Nagrody ufundowała firma GABINETY SHILAJIT MUMIO. Więcej na www.mumiozywe.gsm.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 65f1ef2c37

Pistacje idealną późnowieczorną przekąską

Orzechy te wspomagają poprawę składu mikrobiomu jelitowego podczas nocnego wypoczynku – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii.

Pistacje mogą być szczególnie korzystne dla osób ze stanem przedcukrzycowym, którym doradza się przed snem sięganie po węglowodanowe przekąski, takie jak tosty. Ma to rzekomo regulować poziom glukozy we krwi zarówno podczas nocnego wypoczynku, jak i po przebudzeniu.

Jednak w 3-miesięcznym badaniu z udziałem 51 osób ze stanem przedcukrzycowym naukowcy stwierdzili, że spożywanie 56 g pistacji wieczorem sprzyjało rozwojowi korzystnych bakterii jelitowych, takich jak te z rodzaju *Roseburia* oraz rodziny *Lachnospiraceae*. Jednocześnie obniżało liczebność szkodliwych mikroorganizmów.

Curr Dev Nutr 2025; 9(7): 107481

Jedna sesja treningowa nawet o 30% spowalnia tempo rozwoju raka

Wystarczy 30 min treningu oporowego lub o wysokiej intensywności radykalnie spowalnia tempo rozwoju nowotworu. Zwiększa poziom miokin – wytwarzanych przez mięśnie białek, które wykazują działanie przeciwnowotworowe.

Naukowcy z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii zmierzyli poziomy miokin i markerów nowotworowych w grupie kobiet przed 30-minutową intensywną sesją ćwiczeń oraz po niej. Oszacowali, że tempo rozprzestrzeniania się komórek rakowych spadło o 20-30%.

Breast Cancer Res Treat 2025; 213(1): 171-180

Chcesz schudnąć? Nie licz kalorii, tylko ogranicz spożycie dań typu fast food

Jeśli się odchudzasz, zamiast po prostu liczyć kalorie, unikaj dań typu fast food – to może być znacznie skuteczniejsze. Dzięki spożywaniu prawdziwej żywności możesz stracić nawet do 13% masy ciała w ciągu roku. To ponad 3 razy więcej niż dzięki diecie z restrykcjami kalorycznymi, która dopuszcza spożycie przetworzonych produktów.

Brytyjscy badacze z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie przeprowadzili badanie porównawcze na grupie 55 osób. Uczestnicy przez 8 tygodni stosowali dietę składającą się z domowych posiłków, owoców i warzyw oraz produktów minimalnie przetworzonych. Następnie przeszli na gotowe dania i żywność ultraprzetworzoną.

Diety dopasowano pod względem wartości odżywczych zgodnie z brytyjskimi rządowymi zaleceniami żywieniowymi Eatwell Guide. Ochotnicy chudli dzięki obu metodom, ale różnice między grupami były znaczące. Po 8 tygodniach osoby jedzące produkty minimalnie przetworzone straciły na wadze 2 razy więcej niż te stosujące dietę ultraprzetworzoną.

– Jeśli te wyniki utrzymałyby się przez rok, można by oczekiwać spadku masy ciała o 13% u mężczyzn i 9% u kobiet na diecie minimalnie przetworzonej w porównaniu z odpowiednio jedynie 4 i 5% w przypadku żywości ultraprzetworzonej – powiedział jeden z badaczy Samuel Dicken.

Choć w żadnej z grup nie narzucono limitu kalorii, osoby jedzące produkty minimalnie przetworzone przyswajały ich mniej. Zgłaszały one także ustąpienie ochoty na konkretne pokarmy i większą odporność na okazjonalne zachcianki żywieniowe, co może tłumaczyć spadek konsumpcji w ich przypadku.

Nat Med 2025; doi:10.1038/s41591-025-03842-0

eprasa.pl 65f1ef2c37

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi

Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie skandynawski suplement diety Zuccarin, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: „Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** jest tak skuteczny.
Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!"

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin. Twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Produkt Roku w latach 2020 oraz 2021 wg. ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Toczeń łagodnieje z wiekiem

Lekarze zauważają, że u pacjentów, spośród których 90% stanowią kobiety, objawy gwałtownie ustępują po sześćdziesiątce. Innymi słowy: przebieg tej choroby autoimmunologicznej znacznie różni się od tego obserwowanego w przypadku innych postępujących schorzeń przewlekłych.

W przebiegu tocznia interferony układu odpornościowego, czyli pierwsza linia obrony przeciwwirusowej, atakują organizm pacjenta. Zagrożony jest niemal każdy narząd, co prowadzi do problemów, takich jak zaburzenia nerek i serca, drgawki oraz anemia. Jednak sytuacja zmienia się diametralnie, gdy chory osiąga sześćdziesiątkę – proces upośledzenia organizmu po prostu się zatrzymuje.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco zaobserwowali to zjawisko w próbkach krwi pobranych od pacjentów z toczniem w różnym wieku. Poziomy markerów zapalnych mają tendencję do wzrostu wraz z wiekiem. Zjawisko to jest na tyle powszechne, że określa się je mianem „inflammagingu". Jednak u chorych na toczeń proces ten ulega odwróceniu. Wraz z wiekiem dochodzi bowiem w jakiś sposób do osłabienia wpływu regulujących układ odpornościowy genów, które w młodości wykazywały nadmierną aktywność.

Sci Transl Med 2025; 17(804): eadt5550

Ozempic spala nie tylko tłuszcz

Tak, ten preparat może wspomóc odchudzanie, ale znika nie tylko tkanka tłuszczowa, lecz także mięśniowa. Utrata masy mięśniowej może być przyczyną chorób układu krążenia, zwiększać ryzyko przedwczesnej śmierci oraz wpływać na jakość życia, w tym na postawę i sprawność fizyczną.

Osoby przyjmujące analogi GLP-1 twierdzą, że odczuwają spadek siły mięśniowej. To prawdziwy problem – uważają naukowcy z Systemu Ochrony Zdrowia Uniwersytetu Wirginijskiego w USA. Ze względu na to analogi GLP-1 nie powinny być przeznaczone dla wszystkich i należy ograniczyć ich stosowanie do grupy osób, w przypadku których otyłość stanowi zagrożenie dla zdrowia, np. pacjentów z cukrzycą typu 2 i chorobami serca. Nawet oni powinni jednak łączyć farmakoterapię z regularnymi ćwiczeniami, które utrzymują masę mięśniową, zdrowiej się odżywiać i przyjmować suplementy diety – twierdzą naukowcy.

Ich zdaniem utrata mięśni odpowiada za ok. 40% całkowitego spadku masy ciała. Osoby otyłe już mają zazwyczaj niższą masę mięśniową, a farmakoterapia nasila jej ubytek, co może wpływać na kondycję układu sercowo-naczyniowego pacjentów.

J Clin Endocrinol Metab 2025; 110(10): 2709-2717

eprasa.pl 65f1ef2c37

Longevity dzięki ciszy. Dlaczego mniej bodźców oznacza lepsze życie?

W świecie nieustannego hałasu, presji i przebodźcowania coraz więcej badań i naszych doświadczeń pokazuje, że to właśnie głęboki spokój, wyciszenie układu nerwowego i świadomy odpoczynek uruchamiają naturalne mechanizmy regeneracji organizmu – tłumaczą eksperci od dobrostanu z Manor House – Najlepszego Holistycznego Hotelu SPA w Polsce.

Długowieczność nie kojarzy się wyłącznie ze zdrową dietą, suplementami czy nowoczesną medycyną. Mówimy o niej w kontekście jakości życia, regulacji układu nerwowego i umiejętności prawdziwego odpoczynku. **Longevity to zdolność do zachowania energii, jasności umysłu i biologicznej równowagi organizmu przez lata**. A jednym z najbardziej niedocenianych, a zarazem najpotężniejszych sprzymierzeńców długowieczności jest… cisza.

Żyjemy w świecie permanentnego pobudzenia. Hałas uliczny, natłok informacji, elektroniczne powiadomienia, presja bycia dostępnym i produktywnym bez przerwy sprawiają, że organizm działa w trybie „walcz albo uciekaj". Kortyzol utrzymuje się na podwyższonym poziomie, sen traci swoją regeneracyjną moc, a ciało, zamiast się odnawiać – zużywa rezerwy. Tymczasem to właśnie w ciszy aktywują się procesy naprawcze, regeneruje się układ nerwowy, stabilizuje rytm serca i oddechu, a komórki otrzymują sygnał, że mogą się odbudowywać**. Dziś cisza to nie tylko biologiczna potrzeba, to prawdziwy luksus**.

Rosnącą popularnością cieszą więc się tzw. **ciche podróże – quietcation**. Wyjazdy, które nie oferują nadmiaru atrakcji, lecz przestrzeń do bycia tu i teraz. Zamiast planu zwiedzania – spokój. Zamiast animacji – natura. Zamiast hałasu – uważność. Zamiast codziennej gonitwy – dobry sen. Jednym z miejsc, które w pełni realizuje tę filozofię, jest **Manor House SPA – mazowiecki hotel dla dorosłych** i młodzieży 12+, położony w 10-hektarowym, zabytkowym parku, z dala od zgiełku miast i pośpiechu codzienności.

Tutaj cisza jest świadomym stanem, który koi i porządkuje. **Spacery po parku** ścieżkami przyrodniczą, historyczną i energetyczną przywracają naturalny rytm i dobre samopoczucie. **Ogród Medytacji** z Kamiennym Kręgiem Mocy, Ogrodem Zen, Piramidą Horusa oraz energetycznymi spiralą i labiryntem sprzyja równocześnie wyciszeniu i wzmocnieniu sił witalnych. **Koncerty mis i gongów tybetańskich** regulują napięcia na poziomie ciała i emocji. **Kąpiele** w bezchlorowym basenie i ofuro w wysokich wannach, **rytuały saunowe, zabiegi SPA, energetyczne terapie i autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia®** odstresują i pobudzą procesy regeneracyjne, tak istotne w profilaktyce starzenia. Do tego tradycyjna i wegańska kuchnia, klimatyczne wnętrza, miła atmosfera i wszechobecna holistyczna aura – wszystko to sprzyja harmonii i błogiemu relaksowi.

Longevity w takim ujęciu staje się świadomym wyborem – by zwolnić, odciąć się od nadmiaru bodźców i pozwolić organizmowi robić to, co doskonale potrafi: regenerować się samodzielnie. Wystarczy stworzyć odpowiednie warunki, jak zrobiono to w Manor House. **Spokojny, zimowy wypoczynek w hotelu bez dzieci, relaksujące zabiegi i otulająca cisza SPA, celebrowanie czasu z bliskimi…** – to propozycja dla tych, którzy chcą wejść w nowy sezon z energią i poczuciem wewnętrznej równowagi. To powrót do siebie i inwestycja w długie, dobre życie.

Więcej informacji: www.manorhouse.pl

Stewia zabija komórki raka trzustki

Jak wykazało nowe badanie, sztuczny słodzik ma dodatkowe działanie – podczas fermentacji z wyizolowanymi z liści bananowca bakteriami – zwalcza komórki raka trzustki. Co więcej, w przeciwieństwie do chemioterapii nie uszkadza zdrowych komórek nerek – twierdzą badacze z Uniwersytetu w Hiroszimie w Japonii. Może to być ważny moment przełomowy w walce z nowotworem, który w ciągu 5 lat zabija 90% pacjentów.

Rak trzustki szybko się rozprzestrzenia i nie reaguje na chemioterapię ani radioterapię. Jednak w testach laboratoryjnych wykazano, że napój ze stewią zabijał linie tego nowotworu. Przeciwnowotworowe właściwości słodzika są znane już od kilku lat, ale naukowcom nie udało się dotychczas wyizolować jego aktywnych składników. Badacze z Hiroszimy, którzy wyodrębnili i ocenili korzystny wpływ na zdrowie ponad 1,2 tys. szczepów bakterii kwasu mlekowego pochodzących z owoców, warzyw, kwiatów i roślin leczniczych, odkryli, że to właśnie te mikroorganizmy mogą być w tej kwestii kluczowe.

Bytujący na liściach bananowca szczep *Lactobacillus plantarum* SN13T uruchamia przeciwnowotworową aktywność stewii dzięki wzmacnianiu jej właściwości antyoksydacyjnych. W innym teście wykazano, że napój z tym słodzikiem nie uszkadzał zdrowych komórek nerek, co sugeruje, że atakuje wyłącznie komórki rakowe.

Int J Mol Sci 2025; 26(9): 4186

Wesołe (i zdrowe) jest życie staruszka – ale tylko sędziwego

Czy istnieje sekret dożywania 100 lat i więcej przy jednoczesnym zachowaniu witalności i zdrowia? Badacze, którzy przyglądali się stulatkom, uważają, że musi dotyczyć ich coś wyjątkowego. Nie wiedzą jednak dokładnie, co to jest – mówią wręcz, że zdrowe starzenie się może być swego rodzaju supermocą.

Zespół badawczy z Instytutu Karolinska w Szwecji prześledził losy ponad 170 tys. osób urodzonych w latach 1912-1922. Ich stan zdrowia monitorowano od 60. r.ż. aż do śmierci lub ukończenia 100 lat. Naukowcy porównywali ich narażenie na wystąpienie powszechnych problemów zdrowotnych, takich jak udar mózgu, zawał serca, złamanie kości biodrowej czy różne nowotwory. Następnie zestawili stulatków z osobami żyjącymi krócej. Odkryli, że ci pierwsi rzadziej zapadali na choroby nie tylko w wieku średnim, lecz także przez całe życie.

W wieku 85 lat jedynie 5% osób, które dożyły 100 lat, miało za sobą udar mózgu, a ok. 10% tych, które zmarły po 90. r.ż., doznało tego zdarzenia do 85. r.ż. Do czasu osiągnięcia 100 lat tylko 10% zdrowych staruszków przeszło zawał serca – to odsetek o połowę niższy niż wśród wcześniej zmarłych uczestników badania.

– Sugeruje to, że u stulatków poważne choroby związane z wiekiem występują później, a w wielu przypadkach seniorzy wręcz ich unikają, a nie jedynie skuteczniej z nimi walczą – powiedziała główna badaczka Karin Modig.

Jak wykazali badacze, zdrowi stulatkowie rzadziej zapadają również na inne choroby. Przeanalizowano dobrostan 274 tys. Szwedów oraz odsetek osób cierpiących na jedną z 40 chorób, w tym nadciśnienie tętnicze, cukrzycę i niewydolność serca, w okresie od 70. r.ż. do śmierci lub ukończenia 100 lat. Setki dożyło zaledwie 4,3 tys. badanych – i ponownie zauważono, że wszyscy oni mieli mniej problemów zdrowotnych. A zatem jaki jest ich sekret? Może to dieta, czynniki środowiskowe, dobre geny – badacze przyznają, że nie wiedzą. Dlatego określają to mianem supermocy.

GeroScience 2025; 47(3): 3539-49
EClinicalMedicine 2025; 87:103396

eprasa.pl 65f1ef2c37

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!

Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.

Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety Active Liver dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj o Active Liver™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **30 tabletek**.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3795421 – ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 65f1ef2c37

7 tys. kroków dziennie o 50% zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci

Być może ostatecznie nie trzeba robić 10 tys. kroków dziennie. Zaledwie 7 tys. wystarczy, aby o połowę zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci oraz poprawić pracę serca i zdolności poznawcze. A jeśli nadal chcesz pokonywać 10 tys. kroków, korzyści są znikome – twierdzą australijscy naukowcy z Uniwersytetu w Sydney.

Ponownie przyjrzeli się oni 57 badaniom dotyczącym zdrowotnych korzyści, jakie wynikają z chodzenia. W szczególności analizowali ryzyko upadku, zgonu z powodu chorób układu krążenia lub raka oraz rozwoju przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak nowotwory, cukrzyca typu 2, demencja i depresja. Jak się okazuje, nawet osoby, które robią zaledwie 2-4 tys. kroków dziennie, odnoszą większe korzyści zdrowotne w porównaniu z tymi pokonującymi ich tysiąc lub mniej.

Naukowcy analizowali zdrowotne korzyści wynikające z pokonywania większej liczby kroków dziennie w tysięcznych odstępach. Odkryli, że w porównaniu z 2 tys. kroków 7 tys. zmniejszało ryzyko zgonu o 47%. Jednakże 10 tys. nie powodowało jego większej redukcji. Podobnie 7 tys. kroków dziennie zmniejszało ryzyko demencji o 38%, a w przypadku osób pokonujących 10 tys. następował dalszy spadek zaledwie o 7%. Największe korzyści zaobserwowano w przypadku badanych, którzy zwiększyli dzienną liczbę kroków z 2 do 5-7 tys. Naukowcy twierdzą, że jeśli już pokonuje się 10 tys. kroków każdego dnia, to należy trzymać się tego poziomu. Dla niektórych może to być nieco za dużo, więc mogą oni poprzestać na 7 tys., co i tak przyniesie znaczne korzyści zdrowotne.

Znaczenie może mieć nie tylko liczba kroków, lecz także szybkość marszu. Już samo przyspieszenie o 14 kroków na minutę może poprawić ogólny stan zdrowia, zwiększyć siłę oraz zmniejszyć ryzyko upadków i złamań. Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Chicagowskiego, którzy przeanalizowali stan słabowitych starszych osób dorosłych, twierdzą, że pokonywanie 100 kroków na minutę to optimum, dzięki któremu zwykła przechadzka staje się prozdrowotnym spacerem.

Lancet Public Health 2025; 10(8): e668-e681
PLOS One 2025; 20(7): e0323759

Frytki to przepis na cukrzycę – w przeciwieństwie do gotowanych ziemniaków

Jak wynika z nowego badania, spożywanie 3 porcji frytek tygodniowo zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy o ok. 20%. Tymczasem w przypadku gotowanych czy tłuczonych ziemniaków wzrost ten wynosi jedynie 5%.

Ziemniaki mają wysoki indeks glikemiczny (IG), który określa szybkość uwalniania glukozy z pożywienia. Naukowcy wydają się nie być zgodni co do dokładnego ładunku glikemicznego tych warzyw przygotowywanych różnymi metodami, a niektóre badania wykazują, że smażone mają niższy IG niż gotowane. Jednak proces smażenia powoduje również wytwarzanie szkodliwych związków chemicznych, np. końcowych produktów zaawansowanej glikacji, a znaczenie ma także rodzaj użytego oleju. Wszystko zależy od sposobu przygotowania ziemniaków – twierdzą badacze z amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego T.H. Chana.

Ponownie przyjrzeli się oni 3 głównym badaniom, w których analizowano wpływ różnych produktów spożywczych na stan zdrowia 205 tys. osób. W ciągu 37 lat ich trwania u ponad 22 tys. uczestników rozwinęła się cukrzyca typu 2. Naukowcy odkryli, że zastępowanie ziemniaków dowolnego rodzaju produktami pełnoziarnistymi to dobra strategia na zmniejszenie ryzyka wystąpienia tej choroby. Wyjątek stanowi ryż – ten brązowy nie powoduje jego redukcji, a biały jeszcze je podwyższa.

Każde 3 porcje dowolnego rodzaju ziemniaków tygodniowo zwiększały ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 o 5%, a każde 3 porcje frytek – o 20%. Zastąpienie 3 tygodniowych porcji ziemniaków produktami pełnoziarnistymi wiązało się z obniżeniem prawdopodobieństwa wystąpienia choroby o 8%. W przypadku zamiany pieczonych, gotowanych lub tłuczonych ziemniaków na pełne ziarna redukcja wynosiła 4%, a w przypadku zastąpienia nimi frytek – 19%. W badaniu nie brano pod uwagę potencjalnych korzyści płynących ze spożywania batatów zamiast ziemniaków. Nie chodzi zatem tylko o samo jedzenie tych warzyw, lecz także o sposób ich przyrządzania, który naprawdę robi różnicę.

BMJ 2025; 390: e082121

eprasa.pl 65f1ef2c37

Zdrowie i uroda prosto z natury

Przyroda zawiera bezcenne skarby pozwalające polepszać nasze samopoczucie i wygląd. Dopiero jednak najnowsze zdobycze nauki umożliwiły wykorzystanie tego potencjału.

OCZYMLEKARZE... PROMOCJA

Kolagen aktywny biologicznie AP Bioaktiv

Kolagen tworzy rusztowanie dla wszystkich naszych tkanek i narządów, jego deficyty powodują pogarszanie się wyglądu i zdrowia. Kolagen aktywny biologicznie może je uzupełnić.

Stefania: Przekonałam do kolagenu wiele znajomych i sąsiadek. Wszystkie zgadzamy się, że ten preparat przedłuża młodość. Już po 2-3 tygodniach codziennego stosowania zauważyłam, że zmarszczki się spłyciły. Moje znajome donoszą też o innych efektach. U jednej kolagen przyśpieszył gojenie się trudnych ran i blizn, komuś innemu pomógł na nadmierne wypadanie włosów.
Bożena: Mama cierpiała na zapalenie żył – na łydce pojawiła się ropiejąca dziura, noga spuchła i zsiniała. Lekarze przez 1,5 roku przepisywali leki i rozkładali ręce, któryś sugerował nawet amputację. Na Gwiazdkę sprezentowałam mamie kolagen szary. Gdy przyjechałam do niej na Wielkanoc, miała na sobie rajstopy i spódnicę. Noga była szczupła i bez śladu stanu zapalnego. Mama zużyła zaledwie 1,5 opakowania kolagenu szarego, po chorobie pozostało tylko parę czerwonych plamek. Lekarz prowadzący był zdumiony, ozdrowiała noga została utrwalona na prześwietleniu.
Halina (74): Choruję na przewlekłe zapalenie ściany pęcherza. Stosowałam różne leki zalecane przez urologa (sama również jestem lekarzem), miałam operację za granicą, ale najbardziej pomogły mi kapsułki Sensation już po 2 miesiącach stosowania. Mój stan zdrowia i samopoczucie bardzo się poprawiły. Mogę normalnie funkcjonować, chodzić. Wcześniej mimo przyjmowania wielu leków nie było to możliwe. Bez tego kolagenu nie wyobrażam sobie życia.
Magdalena: Kolagen intymny pomógł mi uporać się z problemem z prawidłowym nawilżeniem narządów kobiecych, odkąd go stosuję, znikły uciążliwe problemy z częstymi stanami zapalnymi.

Api Immunal

Zawiera ekstrakty z kurkumy, kocanki i aceroli. Bogaty w antyoksydanty. Zalecany przy nowotworach, chorobach układu krążenia, cukrzycy, chorobach skóry, niedoczynności tarczycy, procesach degeneracyjnych w mózgu. W badaniach na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie wykazano, że zmniejsza żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50% już podczas pierwszych 24 godzin inkubacji.
Dr L.: Kobieta 50-letnia z rakiem piersi, 6 serii chemii. Po pierwszej serii źle się czuła i zaczęła brać kapsułki 2x2 dziennie. Brała je przez cały okres chemii, spadki leukocytozy i płytek były niewielkie. Resztę chemii zniosła bardzo dobrze, bez dolegliwości i z dobrymi wynikami, a po kontroli okazało się, że 6-centymetrowy guz znikł. Ważna jest systematyczność.

Estry kwasów omega AP Omega

Choroby układu krwionośnego, nowotwory, otyłość, cukrzyca, ślepota, choroby skóry, problemy trawienne, a nawet choroba Alzheimera, ADHD, depresja – oto skutki deficytu kwasów omega w codziennej diecie. Estry kwasów omega na bazie z oleju lnianego to sama esencja kwasów omega 3-6-9. Charakteryzuje je wysoka zawartość cennego kwasu alfa-linolenowego (ALA) oraz wysoka bioprzyswajalność.
G: Bardzo dobry produkt, to już 3 butelka, różnica w skórze, we włosach i w głowie :), myśli się szybciej :).

Colostrum AP Bioaktiv

Młodziwo bydlęce (pierwsze mleko krowie). Skarbnica naturalnych substancji odżywczych wzmacnia odporność i układ pokarmowy, dodaje energii i przyśpiesza regenerację tkanek. Jest jedną z najsilniejszych naturalnych substancji immunostymulujących. Zaleca się je zwłaszcza przy osłabionej odporności, poczuciu wyczerpania, nadmiernym stresie, intensywnym wysiłku, w przypadku problemów układu pokarmowego, objawów starzenia się skóry, okresu rekonwalescencji, w starszym wieku i po antybiotykoterapii.

Ekstrakt z propolisu AP Immuno

Propolis, produkt pszczół robotnic, „roślinny antybiotyk" i „cicha witamina". Obecne w nim polifenole wspomagają metabolizm, pracę narządów wewnętrznych, regenerację tkanek, redukują działanie wolnych rodników i stany zapalne w naczyniach krwionośnych. Pomagają na wiele chorób i dolegliwości. Ekstrakt propolisowy na bazie miodu gryczanego PPE 1400 zwalcza szkodliwe drobnoustroje i podnosi odporność. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził jego hamujący wpływ na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.
Marek (57): Od lutego tego roku choruję na nowotwór złośliwy jelita grubego. Czułem się bardzo źle – przewlekłe biegunki, bóle brzucha, brak apetytu, byłem apatyczny, osłabiony, bez sił do życia. Po około 3 tygodniach przyjmowania miodu gryczanego AP Immuno poczułem się lepiej – mniej biegunek i bólu brzucha, odzyskałem apetyt i nabrałem sił do życia. Ten miód ratuje mi życie.

Liposomalne witaminy, minerały, antyoksydanty AP

Suplementy w płynie w unikalnej liposomalnej postaci. Przyjmowane w tej formie witaminy, mikroelementy, aminokwasy, antyoksydanty cechuje niespotykanie wysoka bioprzyswajalność na poziomie ponad 90%.

Glutation
Silny przeciwutleniacz, chroniący przed skutkami stresu oksydacyjnego, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie.

Witamina D_3 + K_2 MK_7
Dla zdrowia kości, układu sercowo-naczyniowego i mięśni, a także dla zębów, włosów i paznokci. Wspomagają prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu. Ich łączne przyjmowanie zmniejsza ryzyko osteoporozy oraz zwapnienia nerek czy naczyń krwionośnych.

Witamina C 1000 z rokitnikiem
Dwa silne antyoksydanty zapobiegają uszkodzeniom tkanek i przyśpieszają ich regenerację, podnoszą odporność, zapobiegając chorobom, w tym nowotworom. Chronią komórki, spowalniają procesy starzenia się. Łagodzą stany zapalne i poprawiają nastrój.

Magnez + witamina B_6
Dla sprawności układów nerwowego, mięśniowego, sercowo-naczyniowego, kostnego i odpornościowego. Wpływają na redukcję napięć nerwowych i na sprawność umysłu, zapobiegają bolesnym skurczom mięśni. Działają synergicznie na układ nerwowy, a witamina B_6 wspomaga wchłanianie magnezu w jelitach.

B Complex Forte
Witaminy z grupy B uczestniczą w wielu kluczowych procesach. Wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny i wspomagają układ nerwowy, w tym mózg i jego funkcje, oraz układ sercowo-naczyniowy i trawienny. Przeciwdziałają zmęczeniu, poprawiają nastrój, dbają o skórę, włosy i paznokcie.

Kurkumina
Pozyskiwana z kurkumy, bardzo bogata w polifenole, silnie przeciwzapalna i antyoksydacyjna oraz przeciwnowotworowa. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg, pomaga przy cukrzycy i otyłości, wspiera zdrowie wielu narządów.

AP Alfa

Kwasy omega działają na wielu płaszczyznach: zmniejszają stan zapalny w komórkach, dbają o zdrowie tkanek, polepszają pracę narządów i całych układów narządów. Odpowiadają więc za dobrą kondycję całości organizmu i przeciwdziałają chorobom, w tym nowotworom. Wpływają też korzystnie na nasze samopoczucie i wygląd. Kapsułki AP Alfa to kwasy omega-3 w komplecie – pełny zestaw kwasów omega-3 (ALA, EPA, DHA) oraz kwasy omega-6 i omega-9 w postaci estrów i w bezpiecznej dawce. Forma doskonale oczyszczona i o wysokiej bioprzyswajalności. Zalecane zwłaszcza przy osłabionej odporności, długotrwałym stresie, problemach ze snem, przewlekłym zmęczeniu, w chorobach układu krążenia, w tym nadciśnieniu i miażdżycy, w cukrzycy typu 2 i przy nadwadze oraz w chorobach układu oddechowego i chorobach autoimmunologicznych, a także w okresie ciąży i karmienia piersią.

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów.

Anna Marzec

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

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

4 fakty o miodzie manuka

Czy wiesz, że prócz kuchennych zastosowań ten słodki specjał z Nowej Zelandii sprawdza się też w zapobieganiu różnym problemom zdrowotnym oraz ich leczeniu?

#1 NATURALNY ANTYBIOTYK

Miód manuka wspiera mechanizmy obronne organizmu poprzez pobudzanie wzrostu liczby probiotycznych bakterii jelitowych. W badaniach brytyjskich naukowców wykazano, że manuka indukuje produkcję cytokin zapalnych TNF-α, IL-1β lub IL-6. Uruchamia również mechanizm, w wyniku którego stymulowane są wrodzone komórki odpornościowe[1]. Co ciekawe, wszystkie miody zawierają peroksydazy, czyli enzymy odgrywające istotną rolę w procesach fagocytozy. Neutralizują je katalazy – obecne we krwi, surowicy czy zranionych tkankach. Jednak metyloglioksal (MGO) z manuki – nie zostaje zneutralizowane i pozostaje aktywne. Świadczy to o jego silnej, nieperoksydazowej aktywności przeciwbakteryjnej[2]. Skuteczność eliminowania bakterii sprawdzono dzięki transmisyjnej mikroskopii elektronowej – okazało się, że komórki *Staphylococcus aureus* pod wpływem manuki przestawały się dzielić. Jednocześnie wykazano, że ma na to wpływ stężenie metyloglioksalu. Na gronkowca złocistego wybitnie zabójczo działał miód o faktorze UMF 20+, jak uważają uczeni – dzięki najwyższej zawartości fenoli, które są świetnymi zmiataczami wolnych rodników[3]. Zdolność do stymulowania makrofagów i uwalniania mediatorów zapalnych np. do gojenia tkanek czy zwalczania infekcji bakteryjnych czyni z miodu manuka skuteczny antybiotyk nawet w tak przewlekłych i trudnych infekcjach, jak zapalenie zatok[4].

BIBLIOGRAFIA

1. J Leukocyte Biol. 2007, 82: 1147-55
2. Antibiotics (Bazylea) 2019; 8(4): 251
3. Arabia J Biol Sci. 2017, 24: 1255-61
4. Peer J, 2014, 2: e326
5. Pharmaceuticals (Basel). 2025 Feb 21;18(3):296
6. Antioxidants (Basel). 2023 Feb 9;12(2):427
7. Front Nutr. 2022 Jul 28;9:957932

eprasa.pl 65f1ef2c37

#2 ŁAGODZI OPARZENIA

Właściwości antybakteryjne miodu pozwalają na wykorzystanie go również w leczeniu ran i odleżyn oraz wspierają leczenie oparzeń I i II stopnia, czyli takie, które powodują zaczerwienienie skóry lub obrzęk i pęcherze oraz ból. TGA (Therapeutic Goods Association) zaleca miód manuka w przypadku łagodnych oparzeń ze względu na jego działanie kojące i łagodzące, dodając, że wspomaga on również proces gojenia. Miód manuka działa również przeciwbólowo, pomagając zmniejszyć ból[5].

Jak leczyć łagodne oparzenia? Najpierw urażoną skórę polej zimnej wody przez odpowiedni czas. Następnie delikatnie ją osusz i nałóż na nią obficie miód manuka o zawartości co najmniej 550 MGO lub 850 MGO. Miód o wyższej zawartości MGO sterylizuje oparzenie i przyspiesza gojenie. Przykryj leczone oparzenie suchym opatrunkiem z gazy. Zmieniaj opatrunek co najmniej raz dziennie. Codziennie sprawdzaj proces gojenia. Pamiętaj, że w przypadku poważniejszych oparzeń musisz skontaktować z lekarzem.

#3 CHRONI PRZED ALZHEIMEREM

Naukowcy wciąż poszukują nowych nutraceutyków lub leków, które mogłyby pomóc w zapobieganiu i leczeniu demencji. W tych poszukiwaniach miód okazał się silnym środkiem nootropowym. Liczne badania wykazały, że dzięki wysokiej zawartości flawonoidów i kwasów fenolowych wywiera działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i neuroprotekcyjne. Dzięki temu nie tylko ma potencjał, by zapobiegać chorobie Alzheimera, ale również, łagodzić uszkodzenia u osób już na nią cierpiących[6].

#4 DBA O JELITA

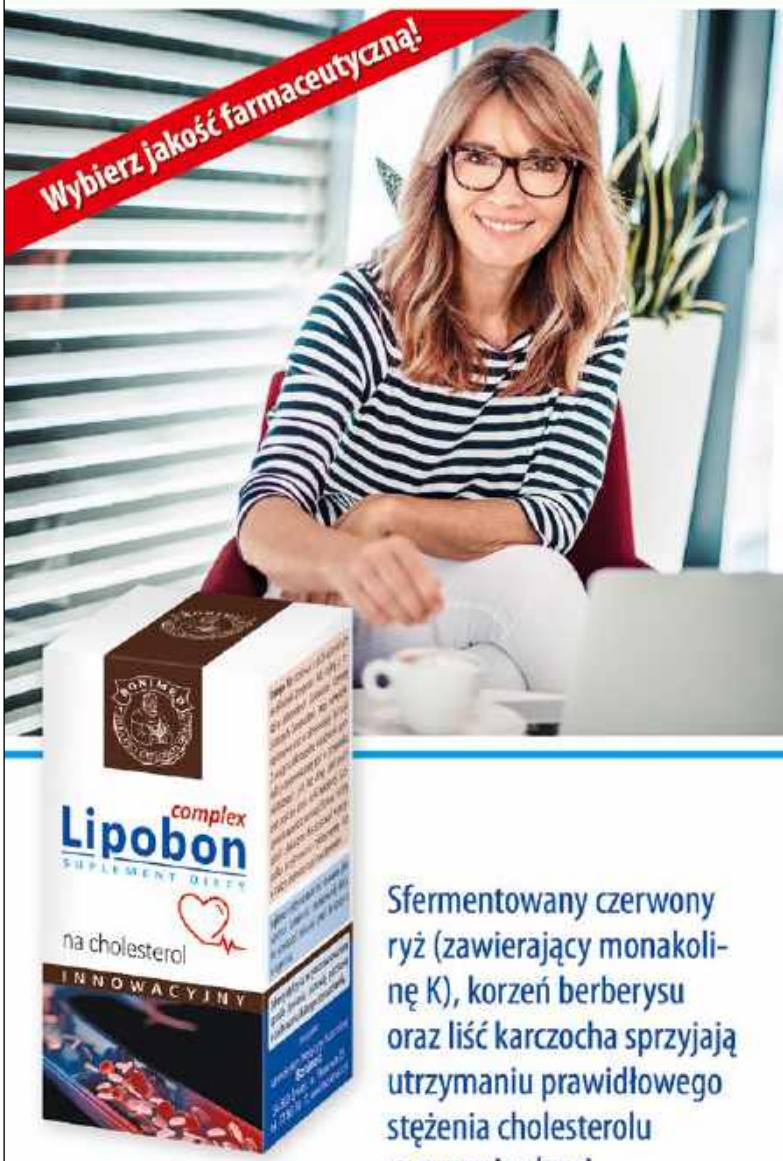
Niszczy szkodliwe, a chroni pożyteczne drobnoustroje. Jak już wspomniano, działa jak prebiotyk, tworząc warunki do rozwoju dobrych bakterii. W badaniach wykazano, że miód manuka korzystnie wpływa na wzrost bakterii *Lactobacillus reuteri*, *L. rhamnosus* i *Bifidobacterium lactis*, natomiast hamuje namnażanie patogennych mikrobów, w tym *Escherichia coli*, *Salmonella typhimurium* i *Staphylococcus aureus*[7].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



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

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

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

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

Czy jesteś w szpitalu, bo byłeś w szpitalu?

Liczne osoby, które odwiedziły szpitalny oddział ratunkowy, znalazły się tam, ponieważ źle zareagowały na zabieg medyczny, lek lub szczepionkę – i zdarza się to coraz częściej

Czy miałeś ostatnio pecha i zmuszony byłeś udać się do szpitala na oddział ratunkowy? Z pewnością zauważyłeś, że panuje tam wielki ruch. Ale dlaczego? Czy ludzie mają wyjątkowe skłonności do wypadków, wywracania się na chodniku czy spadania z drabiny?

Owszem, niektórzy są tam z powodu złamania ręki lub skręcenia stawu, albo też mają zaburzenia oddychania, skaleczenia, potłuczenia i wstrząsy mózgu. Jednakże coraz więcej osób jest tam z powodu niepożądanej reakcji na nowoczesną medycynę: urządzenia medyczne, zabiegi, leki lub szczepionki. I… ten trend wciąż się nasila.

ID Band Company, firma produkująca spersonalizowane bransoletki medyczne, prześledziła przyjęcia do szpitalnych oddziałów ratunkowych w ciągu ostatnich 6 lat.

W tym czasie liczba osób, którym przytrafiło się „nieszczęśliwe zdarzenie podczas opieki chirurgicznej i medycznej" (to fraza oznaczająca błąd medyczny i ukrywająca tysiące przewinień), wzrosła o 180%, podczas gdy liczba osób, które doznały „nieprawidłowej reakcji" na procedurę medyczną, mogącą obejmować przyjęcie leku przepisanego przez lekarza lub zabieg chirurgiczny, wzrosła o 150%.

Wśród jasnych punktów należy odnotować, że mniej osób zostaje postrzelonych, ulega samookaleczeniu lub próbuje popełnić samobójstwo poprzez przedawkowanie leków.

„Gwałtowny wzrost ilości przyjęć związanych z urządzeniami i procedurami medycznymi sugeruje potrzebę lepszych systemów monitorowania" – stwierdza konsultantka ID Band, Paula Lingard.

Z pewnością obraz ten jest ponury, ale przynajmniej jeśli ponownie znajdziesz się na oddziale ratunkowym, będziesz wiedzieć, jak nawiązać rozmowę z osobą siedzącą obok: „Jaki lek lub zabieg medyczny wywołał u Pana/i niepożądaną reakcję?"

Źródło: ID Band Company, 2025

Największe zmiany w wizytach na oddziale ratunkowym

Szpitale w Wielkiej Brytanii notują rocznie ok. 3,5 mln przyjęć. Liczby w tej tabeli nie uwzględniają wszystkich powodów, dla których ludzie odwiedzają oddziały ratunkowe, ani też wszystkich przyjęć, a jedynie te, w przypadku których odnotowano najbardziej gwałtowny wzrost lub spadek w ostatnich kilku latach.

ID Band Company zidentyfikowała te trendy poprzez analizowanie danych dotyczących opieki nad pacjentami przyjętymi do szpitala, pozyskanych z Narodowej Służby Zdrowia (NHS). Choć dane te dotyczą Wielkiej Brytanii, to jednak ze względu na podobieństwa dotyczące zarówno funkcjonowania polskiego NFZ oraz brytyjskiej NHS, jak i problemów dotykających polskich i angielskich pacjentów uznaliśmy je za interesujące.

POWÓD
Nieszczęśliwe zdarzenie podczas opieki chirurgicznej
Reakcja na procedurę medyczną
Reakcja na fizyczne urządzenie medyczne
Reakcja na urządzenie sercowo-naczyniowe
Reakcja na urządzenie gastroenterologiczne
Reakcja na szczepionki/ substancje biologiczne
Reakcja na urządzenie położnicze

POWÓD
Brak pożywienia
Zanieczyszczenie środowiska
Zagrożenie oddychania

POWÓD
Kolizja samochodu typu pick up/pociągu
Rany postrzałowe
Kolizja transportu ciężkiego
Utonięcie w basenie
Przypadkowe zatrucie
Celowe zatrucie / leki psychotropowe
Przypadkowe zatrucie / pestycydy
Celowe zatrucie / narkotyki

eprasa.pl 65f1ef2c37

Najszybciej rosnące powody, dla których ludzie zgłaszają się po doraźną pomoc medyczną

PRZYJECIA 2018-19	PRZYJĘCIA 2023-24	% ZMIAN (0 – 50 – 100 – 150 – 200)
1 418	4 094	+179,8%
40 881	103 295	+144,9%
26	65	+142,4%
325	775	+131,2%
323	764	+129,3%
2 060	4 430	+108,5%
196	420	+107,7%

Najszybciej rosnące niemedyczne powody, dla których ludzie zgłaszają się po doraźną pomoc medyczną

PRZYJECIA 2018-19	PRZYJĘCIA 2023-24	% ZMIAN (0 – 50 – 100 – 150 – 200)
70	230	+218,5%
16	48	+190,8%
376	717	+84,9%

Największy spadek przyjęć na oddział ratunkowy

PRZYJECIA 2018-19	PRZYJĘCIA 2023-24	% ZMIAN (0 – -25 – -50 – -75 – -100)
216	0	-100%
103	41	-60,2%
53	24	-56,1%
59	27	-55,6%
449	218	-52,9%
31 778	16 644	-49,2%
125	66	-48,8%
12 298	6 499	-48,8%

eprasa.pl 65f1ef2c37

WARTO WIEDZIEĆ

Gdy antybiotyki zawodzą – naturalna siła roślin

Odkrycie antybiotyków na początku XX w. uratowało miliony żyć, ale ich nadmierne stosowanie w medycynie i hodowli zwierząt doprowadziło do powstania szczepów lekoopornych, które nie reagują na farmaceutyki i stanowią realne zagrożenie dla każdego z nas. Czy zatem pozostał nam jakiś oręż, który ma szansę zastąpić antybiotyki – tym bardziej że poza kilkoma wyjątkami, nie są prowadzone na szeroką skalę żadne badania, prowadzące do odkrycia nowych leków tego rodzaju? W książce pt. „Antybiotyki ziołowe" Stephen Harrod Buhner pokazuje, że natura od milionów lat wyposażała rośliny w mechanizmy obronne przeciwko bakteriom i innym mikrobom. Autor opisuje najgroźniejsze szczepy lekooporne, m.in. gronkowca złocistego, paciorkowce, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae* i *Pseudomonas aeruginosa* oraz zioła, które skutecznie je zwalczają. Szczególną uwagę poświęcono tzw. złotej trójce Buhnera: *Cryptolepis*, *Sida acuta* i *Alchornea*. Prócz nich znajdziesz w książce także inne rośliny systemowe i miejscowe, które wspierają odporność oraz mogą realnie chronić zdrowie w sytuacjach, gdy farmaceutyki zawodzą. Książka pokazuje siłę synergii związków roślinnych oraz zawiera praktyczne wskazówki dotyczące przygotowywania własnych preparatów.
Stephen Harrod Buhner: „Antybiotyki ziołowe: naturalna alternatywa dla leczenia lekoopornych bakterii", cena 99 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Przeciwwirusowa siła natury – sprawdzone protokoły Buhnera

Wirusy mutują błyskawicznie, a współczesna farmakologia często nie nadąża za ich zmiennością. SARS, wirus Zachodniego Nilu, gorączka Denga, nowe szczepy grypy czy koronawirusy pokazują, że medycyna akademicka dysponuje ograniczonym arsenałem leków przeciwwirusowych, które w większości działają objawowo lub na wybranym etapie infekcji. W książce autor przedstawia praktyczne protokoły stosowania roślin w walce z tymi mikrobami. Opisuje zarówno choroby układu oddechowego, jak i wirusowe zapalenia mózgu czy infekcje przewlekłe (np. EBV, cytomegalię, półpaśca lub rotawirusy), przy okazji wskazując najbardziej skuteczne zioła systemowe i miejscowe, w tym tzw. złotą siódemkę Buhnera – tarczycę bajkalską, *Houttuynia cordata*, *Isatis*, *Lomatium*, imbir, lukrecję oraz czarny bez – wraz z praktycznymi instrukcjami przygotowania i dawkowania. Książka pokazuje, jak wspierać układ odpornościowy, minimalizować powikłania i stosować rośliny w codziennej profilaktyce, oferując konkretną wiedzę, której nie zastąpią leki objawowe. To kompendium dla każdego, kto chce skutecznie chronić zdrowie w świecie dynamicznie zmieniających się patogenów.
Stephen Harrod Buhner: „Zioła przeciwwirusowe: naturalna alternatywa dla leczenia lekoopornych wirusów", cena 89 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Fenomen ALA – unikalny antyoksydant dla całego organizmu

Kwas alfa-liponowy (ALA) wyróżnia się wśród przeciwutleniaczy unikalnymi właściwościami: jest jednocześnie rozpuszczalny w wodzie i tłuszczach, dzięki czemu dociera do wszystkich tkanek, regeneruje inne antyoksydanty (witaminę C, E, glutation) i wspiera detoksykację metali ciężkich. Współczesny organizm, narażony na toksyny i stres oksydacyjny, szczególnie potrzebuje tak wszechstronnej ochrony. W książce pt. „Fenomen kwasu alfa-liponowego" Burt Berkson przedstawia naukowo udokumentowane korzyści ALA: ochronę serca i wątroby, wsparcie w cukrzycy, spowolnienie progresji chorób neurodegeneracyjnych, jak alzheimer i parkinson, a także przeciwdziałanie skutkom starzenia. Autor podaje praktyczne wskazówki dotyczące suplementacji i stylu życia, które pozwalają w pełni wykorzystać potencjał tej nadzwyczajnej substancji To przewodnik dla każdego, kto chce wzmocnić odporność, poprawić energię i zadbać o zdrowie w sposób poparty badaniami naukowymi.
Dr Burt Berkson: „Fenomen kwasu alfaliponowego",
cena 46 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

eprasa.pl 65f1ef2c37

Mānuka Health.

Noworoczna rutyna zaczyna się od jednej łyżeczki.

Mānuka rośnie tam, gdzie natura działa intensywniej.
Dlatego jedna łyżeczka Miodu Mānuka niesie ze sobą koncentrację, na którą w przypadku tradycyjnego miodu potrzeba całego słoika.

Potwierdza to nauka:
1 łyżeczka MGO™ 400+ zawiera aż **2,6 mg methylglyoxalu*** — czyli ilość porównywalną z tą, jaką znajdziesz w około 250 g tradycyjnego miodu.

* Na podstawie danych dotyczących zawartości MGO w miodach tradycyjnych i Miodzie Mānuka. Źródło: miodymanuka.pl/miody-manuka-a-tradycyjne-miody

To nie tylko nauka.
To także niezwykły smak.

Głęboki, intensywny i pełen charakteru - idealny, by osłodzić chłodne, jesienne i zimowe dni.

SIĘGNIJ PO PRODUKTY MĀNUKA HEALTH Z RABATEM!

-20%

KOD RABATOWY

NR26CL

Oferta jednorazowa ważna do 31.01.2026. Nie łączy się z innymi promocjami. Wpisz kod w pole koszyka podczas finalizacji zamówienia na:

WWW.MIODYMANUKA.PL

lub podaj go składając zamówienie telefonicznie:

+48 22 266 84 99

MGO™

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226

Leki przeciwdepresyjne nie działają – co teraz?

Przez lata psychiatrzy stosowali rygorystyczny 4-etapowy program farmakologicznego leczenia depresji, ale to podejście legło w gruzach, gdy nowe badania wykazały, że oparto je na błędnych podstawach naukowych

Jak leczyć depresję? Obecnie współczesna psychiatria jest wobec tej choroby bezradna, ponieważ terapia farmakologiczna – obejmująca stale rosnące dawki leków przeciwdepresyjnych i ich kombinacji – okazała się nieskuteczna. Od 2006 r. psychiatrzy na całym świecie stosują 4-etapowy program żonglowania różnymi dawkami i rodzajami farmaceutyków w przekonaniu, że takie podejście pozwoli osiągnąć remisję u ok. 70% pacjentów, ale udaje się to tylko w przypadku połowy tego odsetka. A nawet te sukcesy są wątpliwe – wykazało nowe badanie.

Psychiatra wystawiający receptę na lek przeciwdepresyjny z grupy SSRI (selective serotonin reuptake inhibitors, selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny) będzie raczej pewien, że ten nie zadziała. Powodem może być zbyt niska dawka lub niewłaściwy dla pacjenta preparat. Konieczne może być też przyjmowanie leków w kombinacji.

Tylko 1/4 recept na leki przeciwdepresyjne pomaga pacjentom od razu, a nawet gdy tak jest, to bardziej prawdopodobne, że to rezultat efektu placebo niż skuteczności preparatu. Teorii, według której przyczyną depresji jest nierównowaga chemiczna w mózgu, a farmaceutyki z grupy SSRI ją wyrównują, nigdy nie udowodniono. U większości pacjentów nie występuje nawet efekt placebo, dlatego w takim przypadku po ok. 6 tygodniach psychiatra zwiększa dawkę leku.

Jeśli to nie pomoże złagodzić depresji, psychiatra prawdopodobnie przejdzie do drugiego kroku: zmiany leku przeciwdepresyjnego. Może też uzupełnić pierwszy środek innym antydepresantem. Zazwyczaj jest to Wellbutrin (bupropion) lub preparat przeciwlękowy BuSpar (buspiron).

Trzeci krok jest zasadniczo taki sam jak drugi – to kolejny wybór pomiędzy zmianą lub wypróbowaniem innej kombinacji, zazwyczaj obejmującej hormon tarczycy. Lit, lek przeciwpsychotyczny, był kiedyś alternatywą, ale zaniechano jego stosowania ze względu na potencjalne uszkodzenia nerek i tarczycy. Na koniec psychiatra może zaryzykować, w ramach kroku czwartego, połączenie preparatów Remeron (mirtazapina) i Effexor (wenlafaksyna), chociaż mają one słabą reputację pod względem bezpieczeństwa.

Zł(ot)y standard

Psychiatrzy na Zachodzie od dziesięcioleci skrupulatnie przestrzegają tych 4 kroków. Częściowo, dlatego że nakazują im to organy zarządzające. Wynika to jednak też z ich przekonania co do tego, że wpływowe badanie STAR*D (Sequenced Treatment Alternatives to Relieve Depression) dowodzi skuteczności tej metody. Określiło ono kolejność postępowania i prawdopodobny wskaźnik powodzenia leczenia w każdej fazie. 33% pacjentów odpowiada na SSRI, często lek Celexa (citalopram), w pierwszym rzucie w dawce początkowej lub wyższej. Wskaźnik odpowiedzi wzrasta do 57-63% po zmianie preparatu lub dodaniu innego, a ostatecznie do 67% po przejściu na mirtazapinę i wenlafaksynę[1].

Tylko 1/4 recept na antydepresanty pomaga pacjentowi za pierwszym razem, a nawet gdy tak jest, to bardziej prawdopodobne, że to rezultat efektu placebo niż skuteczności leku

Terapia poznawczo-behawioralna była jedynym ustępstwem w badaniu na rzecz podejścia niefarmakologicznego. Nie okazała się jednak lepsza od SSRI, a osiągnięcie jakichkolwiek pozytywnych rezultatów – jak wywnioskowano – zajęło w przypadku jej stosowania więcej czasu. Badanie STAR*D, finansowane przez amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia kwotą 35 mln dolarów, opisano jako największą prospektywną próbę kliniczną dotyczącą leczenia ciężkiego zaburzenia depresyjnego, jaką kiedykolwiek przeprowadzono. Rozpoczęło się w 2000 r. Przez 4 lata śledzono reakcje ponad 4 tys. pacjentów z ciężką depresją leczonych w 41 ośrodkach i klinikach psychiatrycznych w całych USA. Psychiatria przyjęła protokoły badania STAR*D w 2006 r.

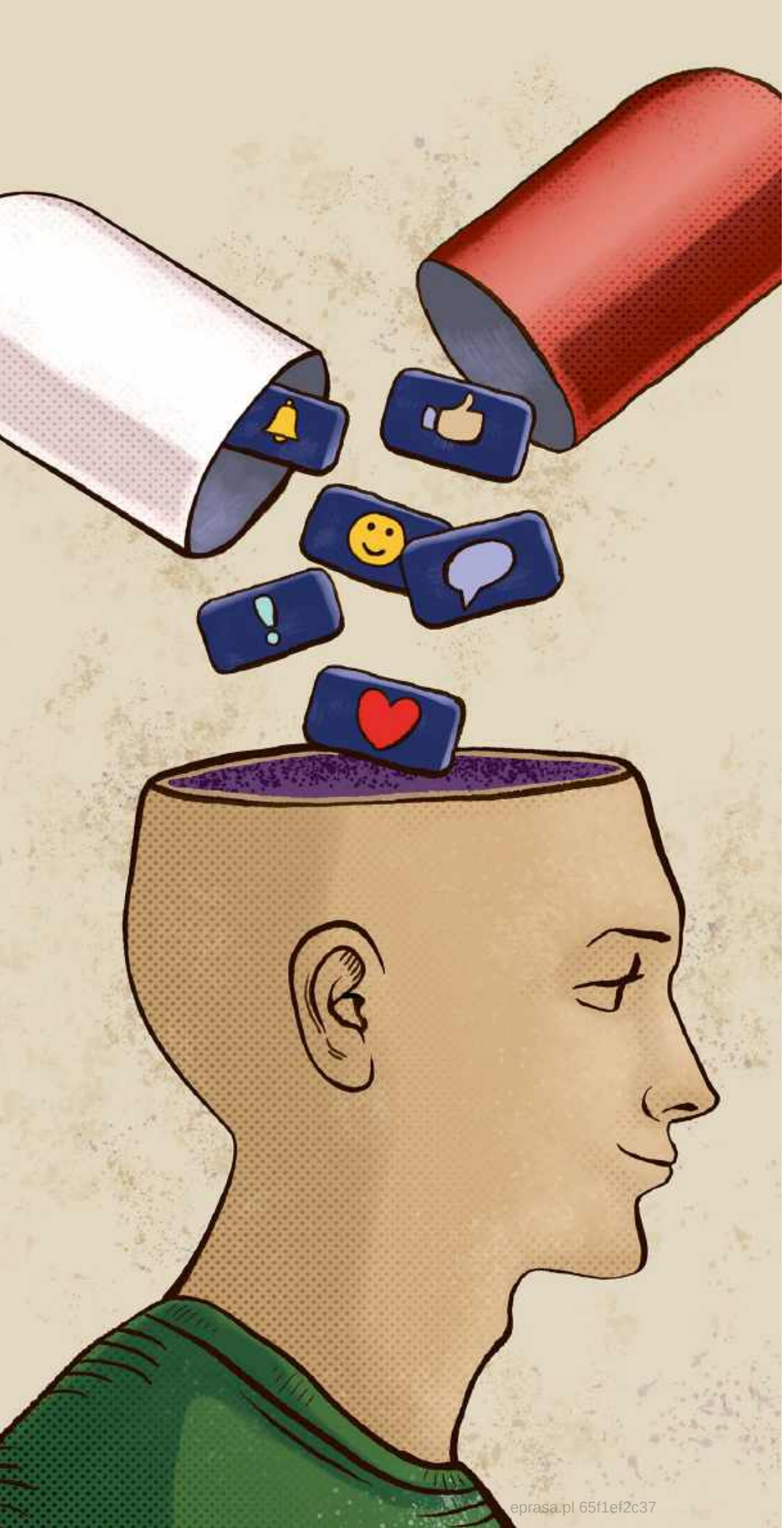
Placebo, jeśli można

Autorzy badania STAR*D szczycą się tym, że ich praca opiera się na „życiowej" praktyce, ponieważ psychiatrzy współpracowali z pacjentami, aby znaleźć najlepsze metody leczenia. Jednak choć było to pragmatyczne, nie miało podstaw naukowych, co wykazała nowa analiza. Uczestniczący w badaniu psychiatrzy nie porównywali swoich protokołów i metod z placebo. Nie mieli więc pewności, czy to, co robią, jest lepsze od nierobienia niczego – zwłaszcza że efekt placebo odgrywa tak dużą rolę w pozornej skuteczności leków przeciwdepresyjnych.

Po 2 dekadach stosowania 4-etapowego procesu leczenia depresji naukowcy z amerykańskiego Centrum Medycznego dla Weteranów im. Kaprala Michaela J. Crescenza w Filadelfii jako pierwsi zwrócili uwagę na to rażące zaniedbanie. Podczas analizy innych badań, kontrolowanych placebo, stwierdzili, że żaden z protokołów STAR*D nie był poparty dowodami[2].

Choć jako pierwsi zwrócili uwagę na brak grupy kontrolnej, nie był to pierwszy głos sprzeciwu. W 2023 r. amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Harvarda ponownie przyjrzeli się danym z pierwotnego badania, które zainspirowało powstanie 4-etapowego procesu leczenia depresji. Naukowcy z projektu STAR*D osza-

eprasa.pl 65f1ef2c37



cowali, że dzięki niemu odsetek remisji wyniesie blisko 70%. Jednak harwardzki zespół stwierdził, że jest to zaledwie połowa tej wartości.

W badaniu STAR*D wzięło udział 99 osób, u których depresja ustąpiła jeszcze przed jego rozpoczęciem. Uczestniczący w nim psychiatrzy nie zastosowali protokołu, który zakładał użycie niezależnej i obiektywnej miary remisji, znanej jako Skala Oceny Depresji Hamiltona. Zamiast tego dokonali własnej oceny postępów pacjentów, co również zawyżyło wskaźnik sukcesu. Rzeczywisty odsetek remisji wyniósł ok. 35%, czyli znacznie mniej niż 67%, które odnotowano w badaniu STAR*D – szacują harwardzcy badacze[3].

Nawet 35% to za dużo?

Najnowsza krytyka ze strony badaczy z Filadelfii podważa nawet 35-procentowy wskaźnik remisji, ponieważ nigdy nie porównano go z placebo. Innymi słowy: czy u 35% pacjentów depresja ustąpiłaby nawet bez leczenia? Nie wiadomo. Wyniki nowych analiz bardzo rozczarowały psychiatrów, ponieważ protokoły, których mieli przestrzegać, po prostu nie działają.

– Pacjentów, którzy nie reagują na pierwszy lek przeciwdepresyjny, często sadza się na karuzeli modyfikacji – wyższych dawek, tabletek dodatkowych, zmian pobocznych – które przynoszą objawy niepożądane, a nie realną ulgę – mówi psychiatra kliniczny dr Hannah Nearney.

Nowe odkrycia wskazują, że te terapeutyczne kroki mogą być podejmowane w większym stopniu pod wpływem oczekiwań i efektu placebo niż rzeczywistych rezultatów.

– Odzwierciedlają to, co widzimy na co dzień w praktyce. Pacjenci tkwią w cyklu prób i błędów, nie dlatego że brakuje alternatyw, ale dlatego, że te alternatywy nie zostały potraktowane priorytetowo w kontekście finansowania i regulacji – potwierdza dr Kultar Singh Garcha, lekarz rodzinny z brytyjskiego systemu NHS.

Zgadza się z tym inny psychiatra – dr John Miller.

eprasa.pl 65f1ef2c37

ALTERNATYWNE METODY LECZENIA DEPRESJI

Kwasy tłuszczowe omega-3 Dieta bogata w kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 – zawarte w tłustych rybach i orzechach – może pomóc złagodzić objawy depresji. Nie należy ich jednak suplementować w przypadku współwystępowania choroby afektywnej dwubiegunowej, ponieważ mogą one wywołać epizody maniakalne.

Dziurawiec zwyczajny Ten dostępny bez recepty środek jest równie skuteczny, jak lek przeciwdepresyjny – wykazało nowe badanie przeprowadzone na angielskim Uniwersytecie Johna Mooresa w Liverpoolu po ocenie efektywności ponad 60 ogólnodostępnych preparatów stosowanych w leczeniu depresji[1].

Szafran To czerwone używane w kuchni zioło oddziałuje na serotoninę w mózgu i może łagodzić objawy depresji[1].

Medytacja Udowodniono, że medytacja i praktyki uważności łagodzą objawy łagodnej depresji.

Terapia poznawczo-behawioralna Może pomóc cierpiącym na depresję osobom zmienić sposób postrzegania świata i samych siebie.

Akupunktura Ta tradycyjna chińska metoda leczenia z wykorzystaniem bardzo cienkich igieł może łagodzić objawy depresji i lęku.

Aktywność fizyczna Badania wciąż pokazują, że to skuteczna metoda leczenia depresji. Przegląd ponad 200 badań wykazał, że najskuteczniejsze są spacery, trucht, joga i trening siłowy. Co zaskakujące, joga sprawdziła się najlepiej u mężczyzn, a trening siłowy u kobiet[2].

Dieta Niektórzy uważają depresję za reakcję na nieodpowiednią dietę. Zacznij jeść zdrowo: świeże owoce, warzywa i oliwę z oliwek – podobnie jak w diecie śródziemnomorskiej – a Twoje objawy złagodnieją – sugeruje jedno z badań. Należy wykluczyć też gluten, który może być niespodziewanym winowajcą objawów depresji[3].

Grzyby halucynogenne Jak wykazało jedno z badań, pojedyncza dawka psylocybiny – naturalnie występującego w grzybach psychodelicznego związku chemicznego – może spowodować 2-letnią remisję depresji i zaburzeń lękowych[4].

Światłoterapia Jasne światło ma silny pozytywny wpływ na nastrój ze względu na liczne okołodobowe i inne zachodzące w organizmie procesy. Terapię jasnym światłem od dawna stosuje się w leczeniu sezonowego zaburzenia afektywnego, ale jest ona również skuteczna w terapii przewlekłej depresji.

W ramach leczenia depresji i sezonowego zaburzenia afektywnego należy spędzać 30 min przed źródłem światła o natężeniu 10 000 luksów. Można też wystawiać większość skóry na działanie słońca przez ok. 20 min dziennie między godziną 10 a 15.

Przezczaszkowa stymulacja magnetyczna Terapia ta, wprowadzona w latach 90. XX w., polega na wykorzystaniu pulsacyjnego pola magnetycznego w małej cewce elektrycznej. Wytwarza ona napięcie elektryczne w określonych obszarach tkanki mózgowej związanych z różnymi zaburzeniami i – jak wykazało kilka badań – może łagodzić depresję i lęk. Próby kliniczne ujawniły, że powtarzalna przezczaszkowa stymulacja magnetyczna jest skuteczna w przypadku ok. 66% pacjentów, chociaż powinna być stosowana tylko w razie niepowodzenia innych metod leczenia.

BIBLIOGRAFIA
1 Front Pharmacol, 2025; 16: 1609605
2 BMJ, 2024; 384: e075847
3 BMC Med, 2015; 13:197
4 Cancer, 2025; 131(12): e35889

– To ogromny krok wstecz, ponieważ wszystkie oparte na wynikach badania STAR*D publikacje i decyzje ws. wytycznych, które stały się dogmatem klinicznym w 2006 r., wymagają przeglądu, ponownego zbadania i być może wycofania – mówi[4]. Zmusiło to również psychiatrów do podążania wąską ścieżką leczenia wyłącznie farmakologicznego i uniemożliwiło im wypróbowanie innych metod.

Dr Miller prowadzi np. ośrodek medytacji, a dr Nearney jest prezesem Flow Neuroscience – firmy opracowującej terapie neuromodulacyjne w zwalczaniu depresji.

– Podczas gdy dziesiątki milionów pacjentów wciąż przechodzą cykl prawie nieskutecznych kombinacji lekowych, sprawdzone terapie neuromodulacyjne są nadal pomijane lub nadmiernie kontrolowane. Musimy oferować chorym oparte na dowodach naukowych opcje terapeutyczne i stale je aktualizować. Żyjemy w czasach, w których depresja staje się kolejną epidemią – wskazuje dr Nearney.

To prawda. Na depresję cierpi obecnie ok. 280 mln ludzi na całym świecie. W USA problem ten dotyczy ok. 8% populacji, a w Wielkiej Brytanii – mniej więcej 16%. Według różnych badań, odsetek Polaków chorujących na depresję waha się od ok. 3,85% do 10% społeczeństwa, przy czym najnowsze szacunki mówią nawet o ok. 4 mln osób. Według amerykańskiego Instytutu Gallupa depresja jest diagnozowana u prawie 30% Amerykanów. Co zdumiewające, po niemal 100 latach badań nad tym schorzeniem wciąż nie wiadomo, co je powoduje. Upadek teorii dotyczącej zaburzeń równowagi chemicznej w mózgu po cichu ignorowano, więc nadal stanowi ona najpopularniejsze wyjaśnienie. A teraz okazuje się, że konwencjonalna psychiatria nie potrafi leczyć depresji. Jedyne, czego można być pewnym, to nieskuteczność farmakoterapii.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA
1 Cleve Clin J Med, 2008; 75(1): 57–66
2 J Clin Psychopharmacol, 2025; doi:10.1097/JCP.0000000000002025
3 BMJ Open, 2023; 13(7): e063095
4 Psychiatric Times, 2023; 40(12): 16–17

eprasa.pl 65f1ef2c37

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

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

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

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

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

KolagenCito – NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki.

Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie – ok. 43 zł.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Zbożowy mózg

Czy gluten może być paliwem dla depresji? Psychiatra dr Jessica Hellings, badaczka zdrowia psychicznego dr Deanna Kelly i asystentka psychiatry Sharon Pugh analizują coraz liczniejsze dowody powiązania pomiędzy nadwrażliwością na gluten a objawami depresyjnymi – i pokazują, jak dieta bezglutenowa może odmienić Twoje zdrowie psychiczne.

Depresja, zwana także dużym zaburzeniem depresyjnym, jest jedną z najczęstszych chorób psychicznych na świecie. Szacuje się, że w każdym dowolnym momencie dotyka ona ok. 5% światowej populacji, i zalicza się ją do głównych przyczyn niepełnosprawności[1]. Podejrzewa się też, że odgrywa rolę w co najmniej połowie wszystkich samobójstw[2].

Wprawdzie potencjalne przyczyny depresji są rozległe i często złożone, to jednak coraz więcej dowodów sugeruje, że u niektórych osób istotną rolę w wywoływaniu objawów depresyjnych może odgrywać nieleczona celiakia (CD) – reakcja immunologiczna na spożywanie glutenu – oraz nietolerancja glutenu, znana też jako nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCGS).

Oto przegląd zasadniczych dowodów, łączących gluten i depresję, oraz wskazówki, jak rozpoznać, czy właśnie taki związek występuje u ciebie lub twoich bliskich.

Pierwsze dowody

Powiązanie pomiędzy objawami depresyjnymi a chorobą jelit opisano po raz pierwszy w 1932 r., gdy dr Thaysen, duński badacz, zaobserwował niezwykły poziom zmęczenia u osób ze sprue (zwaną obecnie celiakią) – chorobą zapalną jelita cienkiego, uniemożliwiającą prawidłowe wchłanianie składników odżywczych.

2 dekady później pewien badacz zasugerował, że dieta bezglutenowa może poprawiać nastrój u dorosłych z celiakią[3]. W 1956 r. inny naukowiec zauważył, że unikanie glutenu najwyraźniej poprawiało zachowanie u dzieci z celiakią i że u dorosłych z tą chorobą, którzy nie stosowali diety bezglutenowej, występowały bóle głowy, bezsenność i depresja[4].

W 1970 r. David Goldberg z Instytutu Psychiatrii w Londynie przeanalizował grupę 80 pacjentów z chorobami jelita cienkiego i stwierdził, że ponad 1/3 z nich miała zaburzenia nastroju. Chociaż nie mieli celiakii, to jednak zdiagnozowano u nich inne problemy przewlekłe: chorobę Leśniowskiego-Crohna, idiopatyczną biegunkę tłuszczową (zaburzenie wchłaniania tłuszczów) lub jakąś postać nietolerancji laktozy[5].

Wprawdzie Goldberg nie przypisał zaburzeń nastroju bezpośrednio nieprawidłowemu wchłanianiu, to jednak dostrzegł, że osoby z chorobą jelit miały mocniejszą historię rodzinną chorób psychicznych. Jego odkrycia wsparły teorię o istnieniu powiązania między jelitem a mózgiem.

Inna grupa naukowców zbadała przeciwciała przeciwglutenowe w celiakii u 60 osób z zaburzeniami nastroju (zaburzeniami depresyjnymi i chorobą afektywną dwubiegunową) i porównała je z 48 zdrowymi osobami z grupy kontrolnej. Stwierdziła, że u osób z zaburzeniami nastroju występował znacznie wyższy poziom przeciwciał niż w grupie kontrolnej.

Każdy wzrost ilości przeciwciał o 1 jednostkę odpowiadał 5-procentowemu wzrostowi prawdopodobieństwa wystąpienia zaburzenia nastroju[6]. Te rezultaty dowodzą bezpośredniego powiązania poziomu przeciwciał z zaburzeniami nastroju.

Szukając głębiej

Dziś związek między celiakią a depresją jest już dość dobrze ustalony. Kilka dużych analiz dowiodło, że osoby z celiakią częściej mają historię depresji niż osoby w populacji ogólnej[7]. Jednakże inne badania nie wykazały różnic pod tym względem[8].

W badaniu ponad 2000 osób z celiakią stwierdzono, że 39% z nich cierpiało w którymś momencie życia na objawy depresyjne, co oznacza, że więcej niż 1 na 3 osoby z celiakią doznaje w życiu depresji[9]. Ale czy przyczyną depresji jest samo schorzenie autoimmunologiczne, czy też wynika ona z uciążliwości życia z chorobą przewlekłą?

Metaanaliza (zbiorcza analiza wielu badań) poświęcona depresji i lękowi u dorosłych osób z celiakią wykazała, że depresja jest częstsza i cięższa u dorosłych z celiakią niż u zdrowych dorosłych. Jednakże ujawniła ona też, że depresja jest równie częsta i ciężka w celiakii, jak w innych rodzajach przewlekłych chorób fizycznych[10].

W innych badaniach stwierdzono, że ciężkość objawów żołądkowo-jelitowych w celiakii skorelowana jest z depresją[11], co sugeruje, że chorzy mogą czuć się bardziej przygnębieni na skutek odczuwania bardziej dotkliwych objawów fizycznych i dyskomfortu. Kilku badaczy potwierdziło, że osoby z celiakią mające objawy żołądkowo-jelitowe i inne dolegliwości fizyczne uzyskiwały gorsze wskaźniki w skali jakości życia niż osoby z objawami utajonymi lub nietypowymi[12].

Jest to potwierdzeniem przypuszczenia, iż udręczenie objawami żołądkowo-jelitowymi może być przyczyną depresji. Teorię tę wspierają także badania pokazujące, że stosowanie ścisłej diety bezglutenowej może zmniejszyć objawy depresyjne u osób z celiakią, prawdopodobnie poprzez łagodzenie objawów żołądkowo-jelitowych[13].

W kilku badaniach powiązano też naruszanie diety bezglutenowej u osób z celiakią z nasileniem depresji[14]. Inne badania sugerują jednak, że to ścisła dieta bezglutenowa jest w rzeczywistości przyczyną depresji w celiakii[15].

W jednym z badań stwierdzono, że między osobami stosującymi ścisłą lub tylko częściową dietę bezglutenową różnica pod względem jakości życia była niewielka. Jednakże ryzyko wystąpienia lęku i depresji wzrastało, im bardziej uczestnicy starali się przestrzegać tej diety[16]. Autorzy badania dodali, że dietetycy powinni zająć się tymi problemami, tym bardziej że depresja może

Lepka mieszanka

Gluten jest łacińskim słowem oznaczającym „klej" i nawiązującym do lepkości pszennego ciasta używanego do produkcji pieczywa i makaronu[1]. Jest on mieszanką kilku białek (głównie gliadyny i gluteniny) występujących w niektórych zbożach, takich jak pszenica, jęczmień i ryż.

Istnieje wiele odmian i krzyżówek pszenicy, znanych pod różnymi nazwami i zawierających gluten. Należą do nich pszenżyto (krzyżówka pszenicy z żytem), durum, orkisz, farro i semolina, a swe powstanie zawdzięczają one częściowo zdolności pszenicy do samozapylenia[2].

Owies z natury nie zawiera glutenu, ale podczas jego przetwarzania może dochodzić do krzyżowego skażenia zbożami zawierającymi gluten, w wyniku czego może on wyzwalać reakcje na gluten u osób z celiakią i NCGS.

BIBLIOGRAFIA
1 npj Science of Food, 2019; 3(1):7
2 J Tradit Complement Med 2015; 5(3):138–143

> Więcej niż 1 na 3 osoby z celiakią dozna w życiu depresji

eprasa.pl 65f1ef2c37

Życie bez glutenu

Przejście na dietę bezglutenową wymaga nieco wysiłku i nie jest łatwą decyzją. Ważne jest uwzględnienie produktów, które należy jeść, by zminimalizować nadmierne spożycie cukru i tłuszczu, uzupełniając jednocześnie potencjalne niedobory składników odżywczych wynikające z diety. Oto krótki przewodnik po tym, co można jeść na diecie bezglutenowej.

Dieta bezglutenowa obejmuje produkty z natury niezawierające glutenu, a także produkty pozbawione glutenu w procesie produkcji i oczyszczania. Produkty naturalnie bezglutenowe to m. in. świeże owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, mięso, ryby i owoce morza, drób i większość produktów mlecznych.

Produkty, które normalnie zawierałyby gluten, takie jak pieczywo, makarony i pakowane dania gotowe, również mogą być spożywane, o ile zostały przygotowane jako bezglutenowe dzięki użyciu bezglutenowych składników, takich jak mąka z migdałów, gryka, ryż, kukurydza, quinoa, proso i amarantus[1].

Pseudozboża to rośliny wytwarzające nasiona lub owoce, które funkcjonują jako zboża, ale nie są trawami tak jak prawdziwe zboża. Przykładowo quinoa (nasiona bezglutenowe) funkcjonuje jako zboże, ale nie należy do rodziny traw i nie zawiera glutenu.

Owies jest zasadniczo bezglutenowy, ale może zawierać gluten w zależności od sposobu przetworzenia. Ważne jest więc, by szukać owsa z „certyfikatem bezglutenowym" na etykiecie.

W produktach bezglutenowych mogą być też wykorzystywane mąki niepszenne, produkowane z roślin strączkowych, takich jak cieciorka, groch i karob. Tabela po prawej stronie (choć nie jest to pełna lista) zawiera naturalne produkty bezglutenowe, popularne bezglutenowe zboża, pseudozboża i inne produkty niezbożowe, które dobrze sprawdzają się w takiej diecie[2]. Więcej na ten temat znajdziesz w kolejnym artykule.

BIBLIOGRAFIA

1 Nutrients 2018;10(10):1410
2 Nutrients 2010;2(1):16–34
3 Nutrients 2013;5(11): 4553–4565

Produkty naturalnie bezglutenowe	Zboża bezglutenowe	Bezglutenowe pseudozboża
Warzywa	Kukurydza**	Gryka**
Owoce	Ryż**	Quinoa**
Rośliny strączkowe: orzeszki ziemne, groch, fasola, soczewica	Sorgo**	Amarantus
Soja***	Owies****	
Mleko	Proso	
Nieprzetworzone mięso	Teff	
Ryby i owoce morza	Fonio	
Jaja		
Masło		
Ser (większość)		
Oleje roślinne		
Orzechy		
Tapioka		

** Dostępne jako zamienniki mąki pszennej[3]
*** Ziarno soi w naturalnej postaci i olej sojowy nie zawierają glutenu, ale sos sojowy, o ile nie jest oznaczony etykietą „bezglutenowy", zawiera gluten
**** Często skażony glutenem podczas przetwarzania; sprawdzaj etykietę

eprasa.pl 65f1ef2c37

uczynić przestrzeganie diety bezglutenowej trudniejszym zadaniem.

Istnieją jednak teorie mówiące o bardziej bezpośrednim powiązaniu fizjologicznym pomiędzy celiakią i depresją. Sugerują one, że odpowiedź immunologiczna jelit u osób z celiakią wywołuje stan zapalny w mózgu i prowadzi do objawów choroby psychicznej.

Badanie analizujące biopsje jelit pacjentów ze Szwecji wykazało, że ryzyko samobójstwa jest wyższe u osób z celiakią niż w populacji ogólnej. Ale dowiodło ono także, iż samobójstwa były częstsze u osób z zapaleniem jelit. U pacjentów z pozytywnym testem krwi, wskazującym na celiakię, ale bez stanu zapalnego jelit w wynikach biopsji nie notowano podwyższonego ryzyka samobójstwa[17].

Co ciekawe, gdy w badaniu ponad 200 osób z celiakią ponownie wprowadzono gluten, uczestnicy ściślej przestrzegający diety bezglutenowej doświadczyli cięższego wznowienia objawów depresji[18]. Powrót do glutenu po ścisłym unikaniu go może przyczyniać się do cięższego nawrotu odpowiedzi zapalnej.

NCGS i depresja

Poza celiakią, depresję powiązano także z innymi zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, włącznie z NCGS (patrz ramka pt. „Celiakia a nieceliakalna nadwrażliwośc na"), zespołem jelita drażliwego (IBS) i zapalną chorobą jelit (IBD).

Chociaż IBS i celiakia mają wiele wspólnych objawów, to jednak prawdopodobnie mają odmienne przyczyny i poprawnie zdiagnozowany IBS nie powoduje takiego rodzaju uszkodzeń przewodu pokarmowego, jakie obserwuje się u osób z celiakią. Niektóre osoby z IBS mogą jednak być wrażliwe na gluten, tak jak w NCGS, a w niektórych przypadkach wrażliwość ta może łączyć się z objawami depresyjnymi.

W jednym z badań naukowcy ocenili skutki diety bezglutenowej u osób z IBS. Uczestnicy nie mieli celiakii, ale wykazywali pewne jej markery. Rezultaty pokazały, że dieta bezglutenowa zmniejszała ich wskaźniki lęku i depresji zarówno po 6 tygodniach, jak i po 18 miesiącach stosowania[19].

W innym badaniu osób dorosłych z IBS mierzono wskaźniki depre-

Celiakia a nieceliakalna nadwrażliwośc na gluten

Zarówno celiakia, jak i NCGS związane są ze spożyciem glutenu, ale istnieje pomiędzy nimi kilka różnic.

Celiakia jest trwającym całe życie schorzeniem autoimmunologicznym, w którym gluten spożywany w pszenicy, życie lub jęczmieniu przez osoby genetycznie podatne wywiera wpływ na błonę śluzową jelita cienkiego, znaną też jako wyściółka śluzowa (wilgotna wyściółka z tkanki miękkiej, pokrywająca narządy i jamy w układzie pokarmowym, oddechowym i rozrodczym) i może wywoływać objawy żołądkowo-jelitowe i inne.

Nie wszystkie osoby dotknięte tym schorzeniem wykazują objawy; jednakże większość osób z celiakią doznaje uszkodzeń jelita cienkiego w wyniku spożywania glutenu, nawet jeśli nie mają objawów widocznych z zewnątrz.

Czynniki ryzyka w celiakii obejmują obecność określonych wariantów genów, zwanych też biomarkerami (biologicznymi oznakami, które można zmierzyć i zidentyfikować u pacjenta), jak również rodzinną historię celiakii lub innych schorzeń autoimmunologicznych[1].

Przy biopsji dwunastnicy (początkowego odcinka jelita cienkiego) celiakię rozpoznaje się poprzez stwierdzenie charakterystycznej atrofii (spłaszczenia) kosmków. Te palczaste wypustki pokrywają wyściółkę jelita i zwiększają jego powierzchnię, co pomaga zmaksymalizować wchłanianie składników odżywczych z pożywienia.

Objawy celiakii mogą obejmować problemy żołądkowo-jelitowe takie jak biegunka, zaparcie, mdłości, wymioty, ból brzucha, wzdęcia, zwiększona produkcja gazów i/lub nietolerancja laktozy z powodu uszkodzeń jelita cienkiego. Objawy i oznaki zewnątrzjelitowe (spoza układu trawiennego) mogą pojawiać się w każdym innym układzie organizmu.

Około połowy osób z celiakią nie ma objawów żołądkowo-jelitowych. Zamiast tego wykazują inne objawy lub objawy niespecyficzne, takie jak niedokrwistość, utrata wagi i niedobory witamin spowodowane złym wchłanianiem składników odżywczych[2].

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCGS) podobnie jak celiakia wiąże się zarówno z objawami żołądkowo-jelitowymi, jak i pozajelitowymi, które nasilają się po spożyciu glutenu i ulegają złagodzeniu po przejściu na dietę bezglutenową. Jednakże w odróżnieniu od celiakii NCGS nie jest uważana za schorzenie autoimmunologiczne, a raczej za odrębny rodzaj reakcji immunologicznej – „wrodzoną odpowiedź immunologiczną".

Wielu pacjentów z NCGS wykazuje wzrost ilości limfocytów i komórek tucznych, czyli pewnych typów komórek odpornościowych w jelicie, jak również wzrost poziomu cytokin prozapalnych we krwi. Wprawdzie nie ma potwierdzonego testu wykrywającego NCGS, ale u nieco ponad połowy osób z tym schorzeniem podniesiony jest poziom naturalnych przeciwciał przeciwglutenowych, co sugeruje NCGS.

NCGS jest znacznie częstsza niż celiakia. Ocenia się, że dotyka ok. 13% populacji, podczas gdy występowanie celiakii mieści się w granicach 1-2%.

BIBLIOGRAFIA

1. Annette K Taylor et al., "Celiac Disease," in *GeneReviews*, ed. Margaret P Adam (University of Washington, Seattle, 2019), ncbi.nlm.nih.gov
2. World J Gastrointest Pathophysiol, 2017; 8(2): 27–38
3. Aliment Pharmacol Thera, 2015; 41(9): 807–820

eprasa.pl 65f1ef2c37

sji po przejściu na trzy oddzielne schematy żywienia: dietę placebo bez glutenu i serwatki, dietę z 16 g glutenu dziennie lub dietę z 16 g serwatki dziennie. Wskaźniki depresji były wyższe przy diecie glutenowej niż przy diecie placebo[20].

W kolejnym badaniu osób z IBS stwierdzono, że dieta ograniczająca FODMAP zmniejsza objawy depresji[21]. FODMAP (fermentujące oligo-, di- i monosacharydy i poliole) to węglowodany, które występują w pszenicy, czosnku, cebuli, fasoli i niektórych owocach i mogą stwarzać problemy podczas trawienia.

Natomiast w badaniu osób, które miały IBD bez celiakii, ale utrzymywały swe objawy w ryzach za pomocą diety bezglutenowej, spożywanie glutenu wywoływało objawy fizyczne, włącznie ze zmęczeniem[22], które jest częste zarówno w nadwrażliwości na gluten, jak i w depresji.

Wprawdzie wspomniane badania IBS mogły obejmować osoby z NCGS, to jednak istnieją również doniesienia łączące stwierdzone NCGS z depresją. Jak wykazało jedno z badań, blisko 1 na 5 osób z NCGS ma objawy depresyjne[23].

W badaniu osób z NCGS, które przez tydzień spożywały dietę bezglutenową lub dietę zawierającą gluten, po czym zamieniły się nimi, naukowcy odkryli, że jedzenie glutenu nasilało objawy depresyjne, podczas gdy dieta bezglutenowa nie miała takiego działania[24]. Co ciekawe, w jednym z badań, w którym uczestniczyły przede wszystkim kobiety z fibromialgią i NCGS, stwierdzono spadek nasilenia objawów depresyjnych na diecie bezglutenowej[25].

> U osób z IBS i markerami celiakii dieta bezglutenowa po 6 tygodniach obniżyła wskaźniki lęku i depresji

Inne badanie, porównujące poziom przeciwciał u osób z depresją, osób z IBS i zdrowych osób z grupy kontrolnej, wykazało, że grupa z depresją miała wyższy poziom przeciwciał przeciwglutenowych[26].

Inni badacze stwierdzili, że przeciwciała zniknęły po sześciu miesiącach u ponad 90% osób z NCGS, które ściśle przestrzegały diety bezglutenowej. Jednocześnie złagodziły się ich objawy żołądkowo-jelitowe i depresja.

Z drugiej strony jednak przeciwciała zniknęły tylko u 60% uczestników z celiakią[27]. Ta różnica była prawdopodobnie związana z różnicami immunologicznymi pomiędzy celiakią a NCGS.

W jaki sposób gluten prowadzi do objawów depresyjnych?

Gluten i depresja mogą być powiązane na wiele sposobów psychologicznych i biologicznych. Mgła mózgowa i zmęczenie mogą powodować trudności w radzeniu sobie z licznymi czynnikami stresującymi w naszym życiu.

Osoby z celiakią albo NCGS mogą doświadczać objawów depresyjnych związanych z chorobą przewlekłą lub z przewlekłymi i bolesnymi objawami jelitowymi i pozajelitowymi. Mogą być też przygnębione w wyniku reakcji psychicznej na ścisłą dietę, odbijającą się na ich życiu towarzyskim i satysfakcji z pożywienia.

A co z mechanizmami biologicznymi, które mogą łączyć wywołane przez gluten reakcje autoimmunologiczne w mózgu z objawami depresji?

Mechanizmy biologiczne mogą być szczególnie istotne w NCGS. Wiele objawów depresji, takich jak zmęczenie, słaba koncentracja, trudności ze snem, zmiany apetytu i mgła mózgowa, pokrywa się z objawami celiakii i NCGS. Jakie mechanizmy mogą leżeć u podłoża tych objawów i czy mogą być powiązane zarówno z nieprawidłowym wchłanianiem zasadniczych składników odżywczych, jak i z reakcją autoimmunologiczną w mózgu?

Ludzie ze stanem zapalnym jelit nie przyswajają prawidłowo witamin i składników odżywczych, a niedobory witamin mogą przyczyniać się do objawów depresji. Suplementacja witamin z grupy B może znacząco zmniejszać depresyjny nastrój u osób z celiakią na diecie bezglutenowej[28].

Stan zapalny jelit wywołany przez gluten może prowadzić także do gorszego wchłaniania z pożywienia tryptofanu, niezbędnego aminokwasu, którego organizm potrzebuje do produkcji serotoniny, jednego z głównych neuroprzekaźników odgrywających rolę w depresji[29]. Podkreślmy, że skoro 90% całkowitej produkcji serotoniny odbywa się w jelitach, choroby jelit mogą wpływać na nastrój w wyniku bezpośredniej sygnalizacji pomiędzy jelitem a mózgiem[30].

W pewnym badaniu porównano testy funkcjonowania tarczycy oraz wskaźniki depresji i lęku u dorosłych osób z celiakią do parametrów zdrowych osób z grupy kontrolnej bez rodzinnej historii celiakii. Stwierdzono, że u pa-

Co wskazuje na to, że gluten może być powiązany z objawami depresyjnymi

- Słaba odpowiedź na leki i inne metody leczenia pomimo stosowania się do planu terapii.
- Nietolerancja glutenu, celiakia lub NCGS u członków rodziny.
- Objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak zespół jelita drażliwego (IBS), wzdęcia, nerwica żołądka lub bóle żołądka, biegunka, wymioty, spadek wagi i/lub zaparcia.
- Choroby autoimmunologiczne (u samej osoby lub jej bliskich krewnych), takie jak choroba tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczycowe zapalenie stawów, toczeń, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i/lub choroba Leśniowskiego-Crohna.
- Częste bóle stawów.
- Opryszczkowate zapalenie skóry, łuszczyca i/lub inne objawy skórne.

eprasa.pl 65f1ef2c37

cjentów z celiakią wyższe było prawdopodobieństwo wystąpienia dużego zaburzenia depresyjnego i/lub zaburzeń lękowych, zarówno w toku całego życia, jak i w ciągu ostatnich sześciu miesięcy.

Osoby z celiakią i przeciwciałami przeciwtarczycowymi były szczególnie zagrożone dużą depresją i napadami panicznego lęku. Badacze doszli do wniosku, że subkliniczna (utajona) choroba autoimmunologiczna tarczycy może być ważnym czynnikiem ryzyka w tych schorzeniach psychicznych[31].

Zarówno depresja, jak i nadwrażliwość na gluten powiązane są z wyższym uogólnionym stanem zapalnym w organizmie, który też może prowadzić do stresu i miejscowego stanu zapalnego w mózgu[32]. Stan zapalny jelit może być przyczyną nieszczelności jelita, w której niewielkie prześwity w wyściółce jelitowej umożliwiają przenikanie do krwiobiegu substancjom takim jak toksyny bakteryjne i związki prozapalne.

Uogólniony stan zapalny związany z nadwrażliwością na gluten może powodować także nieszczelność bariery krew-mózg, wyściełającej mózgowe naczynia krwionośne, co umożliwia niektórym z tych związków oraz przeciwciałom przeciwglutenowym przedostawanie się do mózgu i przyczynianie się do dysfunkcji i uszkodzeń[33].

Fragmenty bakterii i związki zapalne nie wywołują takich problemów, jak poważne infekcje, ale mogą zaburzać prawidłowe funkcjonowanie mózgu i prowadzić do objawów psychicznych, włącznie z depresją.

Zboża i mózg

Dowody pokazują, że produkty zawierające gluten mogą być powiązane za pośrednictwem odpowiedzi immunologicznej nie tylko z depresją, ale także z wieloma innymi objawami psychicznymi – nawet u 1 na 17 osób. Niewielu lekarzy klinicystów zdaje sobie z tego sprawę, choć badania już od ponad 10 lat dokumentują ten związek.

Jeszcze bardziej zaskakująca jest prostota programu leczenia tych, którzy tego wymagają: jak sugerują badania, usunięcie glutenu z jadłospisu może złagodzić objawy psychiczne i neurologiczne.

Nie twierdzimy, że istnieje uniwersalna terapia, ani też nie sugerujemy, że dieta powinna zastąpić leki tym, którzy je przyjmują. Nie każdy z problemami psychicznymi i neurologicznymi jest nadwrażliwy na gluten i często na zdrowie psychiczne i fizyczne składa się wiele innych czynników.

Jednak osobom z nadwrażliwością na gluten lub z niezdiagnozowaną celiakią dieta bezglutenowa może przynieść ogromne korzyści. Niemniej jednak powinny one nadal współpracować z lekarzem i nie odstawiać żadnych leków, dopóki się z nim nie skonsultują.

Odstawienie glutenu: opis przypadku

22-letnia kobieta zgłosiła się do psychiatry z powodu ciężkich objawów depresyjnych. W pierwszym roku swego życia cierpiała naprzemiennie na biegunki i zaparcia, co doprowadziło do hospitalizacji i diagnozy zespołu rzekomej niedrożności jelit (zaburzenia perystaltyki jelit). Jednakże po drugim roku życia objawy jelitowe ustąpiły i już nie powróciły.

W okresie dojrzewania rozwinęła się u niej ciężka depresja, lęk i bezsenność, co spowodowało, że w znacznym stopniu wycofała się z życia towarzyskiego.

Gdy miała 22 lata, objawy depresyjne silnie odbijały się już na jakości jej życia. Zaczęła brać trójpierścieniowy lek przeciwdepresyjny klomipraminę, ale uzyskała tylko przejściową poprawę w miesiącach letnich. Oprócz tego objawy lekko zmniejszyły się podczas jej pierwszej ciąży, ale później powróciły, a leczenie innym lekiem trójpierścieniowym, imipraminą, było nieskuteczne.

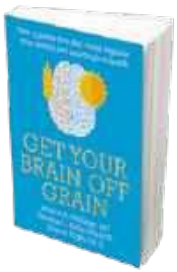
Próbowała też przez dłuższe okresy brać fluoksetynę i paroksetynę, obie należące do grupy selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI), ale wciąż doświadczała nawracających epizodów depresyjnych.

Gdy u jej 3-letniego dziecka zdiagnozowano celiakię, kobiecie również wykonano badania krwi i biopsję jelita, na podstawie których i u niej zdiagnozowano tę chorobę.

Przeszła na dietę bezglutenową i w ciągu 3 miesięcy odczuła gwałtowną poprawę pod względem objawów depresyjnych. Była w stanie odstawić wszystkie leki psychiatryczne i zachowała stabilność psychiczną także prawie 2 lata później.

BIBLIOGRAFIA
Am J Gastroenterol, 1999; 94(3): 839–843

Zaadaptowano z książki pt. *Get Your Brain Off Grain: How a Gluten-Free Diet Could Improve Your Mental and Neurological Health* („Odzwyczaj mózg od zbóż: Jak dieta bezglutenowa może poprawić twoje zdrowie psychiczne i neurologiczne", wydanej przez Hammersmith Health Books, 2025), której autorkami są Jessica Hellings, Deanna Kelly i Sharon Pugh.



BIBLIOGRAFIA
1 J Affect Dis, 2022; 296: 498–505; World Health Organization, "Depressive Disorder (Depression)," Mar 31, 2023, who.int
2 Int J Env Res Pub Health, 2018; 15(7): 1425
3 Willem Karel Dicke, *Coeliac Disease: Investigation of the Harmful Effects of Certain Types of Cereal on Patients with Coeliac Disease* (University of Utrecht, 1950)
4 Auto Immun Highlights, 2014; 5(2): 55–61
5 Gut, 1970; 11(6): 459–465
6 Psychiatr Res, 2018; 260: 366–370
7 J Gastroenterol Hepatol, 2021; 36(8): 2165–2170; Nutrients, 2020; 12(1): 142; J Affect Dis, 2007; 99(1–3): 117–126
8 Eur J Gastroenterol Hepatol, 2017; 29(9): 1091
9 J Psychosom Res, 2013; 74(2): 155–160
10 Acta Psychiatr Scand, 2012; 125(3): 189–193
11 J Psychosom Res, 2013; 75(2): 135–141
12 Dig Liver Dis, 2009; 41(1): 15–25
13 J Psychosom Res, 2013; 74(2): 155–160; Neurol Sci, 2003; 24: 311–317; Nutrients, 2021; 13(9): 3233; Act Gastro Enterol Belg, 2016; 79(2): 447–453
14 Appetite, 2018; 120: 578–588; Dig Liver Dis, 2010; 42(10): 685–691
15 Digit Health, 2020; 6: 2055207620903627
16 J Gastrointestin Liver Dis, 2011; 20(3): 241–245
17 Dig Liver Dis, 2011; 43(8): 616–622
18 J Gastrointestin Liver Dis, 2013; 22(4): 391–396
19 Clin Gastroenterol Hepatol, 2016; 14(5): 696–703
20 Aliment Pharmacol Ther, 2014; 39(10): 1104–1112
21 Clin Gastroenterol Hepatol, 2017; 15(12): 1890–1899
22 Am J Gastroenterol, 2011; 106(3): 508–514
23 BMC Med, 2014; 12: 85
24 Clin Gastroenterol Hepatol, 2015; 13(9): 1604–1612
25 J Clin Gastroenterol, 2017; 51(6): 500–507
26 Nutrients, 2018; 10(5): 548
27 BMC Gastroenterol, 2014; 14(1): 1–7
28 Aliment Pharmacol Ther, 2009; 29(8): 811–816
29 Gut, 1991; 32(12): 1478–1481
30 Curr Opin Biotechnol, 2022; 78: 102826
31 J Psychosom Res, 2002; 53(3): 789–793
32 Front Psychiatry, 2019; 9: 739
33 Microorganisms, 2018; 6(4): 107

eprasa.pl 65f1ef2c37

Jeszcze nie żegnaj się z pieczywem

Celiakia niszczycielka kosmków jelitowych może wyrządzić również szkody w innych częściach organizmu. Jak żyć bez pszenicy oraz glutenu i nie zwariować?

Nietolerancja pszenicy stała się obecnie epidemią. Supermarkety na całym świecie stworzyły całe sekcje bez niej dla znacznego odsetka klientów, którzy nie mogą lub nie chcą już jeść produktów zawierających pszenicę, takich jak zwykły chleb i makaron.

Jednak osoby zdiagnozowane jako nietolerujące pszenicy lub cierpiące na celiakię stanowią niewielki odsetek populacji, która faktycznie cierpi na tę chorobę. Nawet co 5. z nas, z których wielu cierpi na szeroki wachlarz pozornie niezwiązanych ze sobą chorób, może mieć jeden prosty wspólny problem: dla nas pszenica, a właściwie wszystkie zboża zawierające gluten, są toksyczne.

Istnieją 3 główne problemy związane z pszenicą. Najczęstszym jest nietolerancja pszenicy, najbardziej śmiertelnym alergia na to zboże, ale najbardziej znanym jest celiakia. Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że celiakia jest coraz częstsza.

Dosłownie miliony z nas są nieświadomymi ofiarami tej cichej, ale potencjalnie śmiertelnej choroby. Termin „celiakia" brzmi nieco staromodnie, jakby był reliktem przeszłości – a przynajmniej stanem tak rzadkim, że nie warto się nim martwić.

W rzeczywistości jeszcze 10 lat temu celiakia była uważana za stosunkowo rzadką chorobę, a eksperci twierdzili, że dotyka ona tylko 1 osobę na 1 000. Jednak obecnie, dzięki ulepszonym technikom diagnostycznym, liczba ta została znacznie zwiększona, tak że oficjalne szacunki wskazują na 1 osobę na 100[1].

Chociaż mechanizmy działania glutenu na jelita osób chorych na celiakię są obecnie znane, przyczyna występowania tego problemu wciąż pozostaje tajemnicą. Tradycyjnie uważa się, że choroba ma podłoże genetyczne, jednak niektórzy eksperci od dawna podejrzewają, że musi mieć ona podłoże środowiskowe. W końcu tylko 70% bliźniąt jednojajowych cierpi na tę chorobę, więc inne czynniki muszą odgrywać rolę.

Inni badacze spekulowali, czy choroba ta może być wywołana przez poważne przeziębienie lub grypę. Prof. William Dobbins z Uniwersytetu Michigan zwraca uwagę, że niektóre wirusy przeziębienia mają podobną strukturę molekularną do gliadyny (jednego ze składników glutenu), potencjalnie powodując autodestrukcyjną odpowiedź w jelitach. – Gdy układ odpornościowy zareaguje na wirusa przeziębienia, od tego momentu za każdym razem, gdy napotka gliadynę, uważa, że jest atakowany przez wirusa przeziębienia, i nieustannie próbuje go zwalczyć – mówi[5].

eprasa.pl 65f1ef2c37

Jeśli Dobbins ma rację, jest szansa, że celiakia jest jeszcze bardziej rozpowszechniona, niż sądziliśmy.

Pewne intrygujące nowe dowody na to pochodzą od lekarza pierwszego kontaktu z Oxfordshire. Podobnie jak wielu medyków, dr Harold Hin z Banbury ma ogromną liczbę pacjentów, którzy czują się „cały czas zmęczeni" (tired all the time, TATT). Podejrzewając, że co najmniej niektóre objawy TATT mogą być spowodowane przez celiakię, w 1999 r. Hin wykonał badania krwi u 1 000 pacjentów z TATT, którzy zgłosili się do jego gabinetu, i odkrył, że 30 z tych osób miało chorobę trzewną, diagnozę później potwierdzono biopsją jelita[6].

Implikacje są zdumiewające. Chociaż 30 nie brzmi jak duża liczba, po ekstrapolacji na całą populację oznacza to, że częstość występowania celiakii nie wynosi już jeden na 100, ale może sięgać nawet 1 na 30. Jest to prawie dokładnie liczba sugerowana przez amerykańskiego specjalistę ds. alergii, dr. Jamesa Braly'ego, w jego książce[7]. Jednak Braly posuwa się znacznie dalej i sugeruje, że to, co nazywa „wrażliwością na gluten", może dotyczyć aż 20% z nas.

Teza Braly'ego jest taka, że zboża są historycznie obcymi pokarmami dla ludzi. W końcu nasi odlegli przodkowie byli przede wszystkim łowcami i zbieraczami owoców, orzechów i mięsa. Przejście na ustaloną gospodarkę rolną i uprawę zbóż nastąpiło zaledwie kilka tysięcy lat temu. Nasze układy odpornościowe po prostu nie miały czasu się dostosować.

Dr Braly, który sam cierpi na celiakię/wrażliwość na gluten, wymienia długi katalog niemal 200 schorzeń, które jego zdaniem są spowodowane tym problemem.

Większość ekspertów uważa, że Braly przesadza, ale z biegiem lat dowody coraz bardziej przemawiają przeciwko chorobie trzewnej.

Szereg badań klinicznych wykazuje obecnie, że celiakia powoduje zwiększone ryzyko zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak zapalenie stawów i cukrzyca[8], choroby wątroby, poronienia[9], nowotwory gardła, przełyku i jelita cienkiego[10], astma, zapalenie płuc i gruźlica[11].

Co bardziej niepokojące, okazuje się, że reakcja immunologiczna na gluten może powodować uszkodzenia niemal w każdym miejscu organizmu, a nie tylko w jelitach. Dowodem na to jest odkrycie, że ok. 1 na 10 z nas wytwarza przeciwciała przeciwko gliadynie, składnikowi glutenu, a jednocześnie może nie mieć żadnych klasycznych objawów choroby trzewnej[12].

– Na całym świecie celiakia „poza jelitami" jest 15 razy częstsza niż celiakia „w jelitach" – mówi dr Alessio Fasano z Uniwersytetu Maryland, który przeprowadził te badania.

Jakie szkody gliadyna może spowodować w pozostałych częściach ciała poza jelitami? Dr Marios Hadjivassiliou, neurolog ze Szpitala Royal Hallamshire w Sheffield, znalazł kilka odpowiedzi.

Przeprowadzając test na przeciwciała przeciwko gliadynie u pacjentów z „dysfunkcją neurologiczną" bez oczywistej przyczyny, odkrył, że ponad połowa z nich miała takie przeciwciała we krwi – mimo że większość z nich nie miała żadnych objawów jelitowych. Jednak ich problemy neurologiczne były poważne i obejmowały ataksję (niestabilny chód, niezdarność, niewyraźna mowa), neuropatię obwodową (drętwienie, osłabienie mięśni) oraz zwyrodnienie mięśni.

REKLAMA

Jesteś zmęczona?
zastosuj
Floradix Floravital®
Produkt bezglutenowy, bezlaktozowy
Adresowany głównie dla kobiet:
- przemęczonych
- odchudzających się
- aktywnych
- w ciąży
- w okresie laktacji
- odpowiedni dla wegetarian i wegan

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

– To, że wrażliwość na gluten jest głównie chorobą jelita cienkiego, jest historycznym błędnym przekonaniem – mówi dr Hadjivassiliou. – Wrażliwość na gluten może być przede wszystkim, a czasami wyłącznie, chorobą neurologiczną[13].

Utrudnione przyswajanie

Choroba trzewna wpływa na wchłanianie składników odżywczych w jelitach, więc pierwsze oznaki choroby często przypominają niedobory żywieniowe – np. anemię, zmęczenie i afty. Celiakię trzeba również odróżnić od alergii na pszenicę i nietolerancji, 2 subtelnie różnych schorzeń.

Alergia na pszenicę to niemal natychmiastowa reakcja na spożycie tego zboża, która może być poważna i prowadzić do śmiertelnego wstrząsu anafilaktycznego, zwłaszcza u dzieci[14]. Jest to specyficzna odpowiedź układu odpornościowego na białka pszenicy w ogóle – a nie tylko na gluten.

Prawdziwa celiakia atakuje wyściółkę jelita cienkiego, a konkretnie miliony maleńkich włosków (zwanych kosmkami), które ją pokrywają. Kosmki te zapewniają ogromną powierzchnię, przez którą organizm wchłania składniki odżywcze ze strawionego pokarmu. Jednak u niektórych ludzi, gdy dochodzi do ekspozycji na gluten, następuje reakcja zapalna, która sprawia, że układ odpornościowy uważa kosmki za ciała obce. Zatem atakuje je i próbuje je zniszczyć, powodując w ten sposób chaos w procesie trawienia.

Natomiast nietolerancja pszenicy jest spowodowana albo niepełnym trawieniem białek pszenicy, albo zwiększoną przepuszczalnością jelit – zespołem „cieknącego jelita". Objawy mogą pojawić się dopiero po 3 dniach, co utrudnia diagnozę. Symptomy są również dość niejasne. Niemniej jednak choroba może zrujnować życie, jeśli nie zostanie rozpoznana wystarczająco wcześnie.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Opin Rheumatol, 2006; 18: 101-7
2. J Pediatr Gastroenterol Nutr, 1995; 21: 64-8
3. Am J Clin Nutr, 2002; 75: 914-2
4. JAMA, 2005; 293: 2410-12
5. CSA/USA Conference, October 7-9, 1994
6. BMJ, 1999; 318: 164-7
7. Braly J, Hoggan R. Dangerous Grains. New York: Penguin-Putnam-Avery, 2002
8. Gastroenterology, 1999; 117: 303-10
9. Lancet, 2000; 356: 399-400
10. Gastroenterology, 2005; 128, Suppl. 1: S79-86
11. Arch Intern Med, 2003, 14; 163: 1566-72
12. Arch Intern Med, 2003; 163: 286-92
13. J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2002; 72: 560-3
14. Int Arch Allergy Immunol, 2004; 133: 168-73
15. Osteoporos Int, 1996; 6: 453-61
16. Am J Med, 2000; 108: 296-300
17. Lancet, 1973; ii: 1161-4
18. Gut 2014; 63:1210-1228
19. World J Gastroenterol. 2015 Aug 21;21(31):9233-8
20. Nutrients 2024, 16(7), 976
21. Eur J Gastroenterol Hepatol 2008; 20(7):624-8

Pożegnanie z pieczywem? Niekoniecznie!

Chociaż chleb jest znany jako „podstawa życia", rezygnacja z pszenicy nie jest tak ogromną żywieniową, jaką wydaje się na pierwszy rzut oka. Wiele innych produktów spożywczych można zmielić na mąkę i wytwarzać z nich chleb, makarony, ciasta i herbatniki. Na końcu artykułu znajduje się typowy przepis na robienie chleba; kluczowym składnikiem jest w nim guma ksantanowa, która zastępuje lepkie cząsteczki glutenu i w ten sposób umożliwia formowanie ciasta.

Do produktów bezglutenowych nadających się do zmielenia należą ryż, tapioka, gryka, kukurydza i soja. Niektóre z tych mąk są wykorzystywane w komercyjnie produkowanych chlebach bezglutenowych, a większość z nich ma podobną wartość odżywczą do pszenicy.

Bezpieczne menu

Chory na celiakię może jeść żywność, w której zawartość glutenu jest mniejsza niż 20 mg w 1000 g. Dla ułatwienia takie produkty są oznaczone symbolem przekreślonego kłosa.

Lepiej nie kupować tych, na których etykietach widnieje informacja typu: „może zawierać śladowe ilości glutenu" lub „w zakładzie stosowany jest gluten".

Warto częściej wybierać kasze pełne substancji odżywczych: gryczaną, jaglaną, kukurydzianą.

Szczęśliwie szeroki asortyment produktów spożywczych nie ma w ogóle nic wspólnego ze zbożami – warzywa korzeniowe i liściaste, ryż, proso i gryka, ziemniaki, orzechy i nasiona, rośliny strączkowe, miód, mięso, ryby i jaja.

Ze względu na współistniejący często z celiakią niedobór enzymu trawiącego laktozę (cukier mleczny) niekiedy wymagane jest także przejściowe wykluczenie z diety mleka i produktów mlecznych, chociaż w czystej postaci są one pozbawione glutenu.

U większości pacjentów dolegliwości ustępują już po 2 tygodniach stosowania diety bezglutenowej. Uszkodzenia w jelitach znikają zaś po ok. 2 miesiącach.

Zostań własnym Master Chef

Żywność zawierająca gluten jest przeważnie przetworzona. Oznacza to, że chorzy na celiakię chętniej przygotowują posiłki samodzielnie, używając świeżych składników – co z natury przynosi lepsze efekty odżywcze.

Jedynym problemem jest jedzenie poza domem, ponieważ bardzo niewiele restauracji oferuje posiłki dla osób z celiakią, chociaż coraz więcej z restauratorów jest świadomych nietolerancji pszenicy. Nawet jeśli wybiera się proste potrawy bezglutenowe, nie można mieć pewności, że w kuchni nie dojdzie do zanieczyszczenia krzyżowego pszenicą – co jest problemem, jeśli masz alergię na pszenicę.

Uzupełnij niedobory

To nie tyle ograniczona lista produktów spożywczych powoduje potencjalne niedożywienie w celiakii, ile fakt, że organizm może nie wchłaniać wystarczającej ilości składników odżywczych z pożywienia z powodu uszkodzenia kosmków na ściankach jelit. Oczywiście, niedobory składników odżywczych są najdotkliwsze, gdy cierpiący nadal spożywa gluten, ale po odstawieniu glutenu, gdy jelita się uspokoją, cierpiący nadal są narażeni na deficyt niektórych składników odżywczych. Mniej więcej 1/3 chorych chronicznie cierpi na niedobór magnezu, co zwiększa ryzyko osteoporozy[15].

Naturalne, poza zbożowe źródła magnezu to orzechy, skorupiaki i ciemnozielone, liściaste warzywa. Z osteoporozą związana jest choroba zwana osteomalacją (wadliwa mineralizacja kości), która jest często spowodowana niedoborem witaminy D – co znowu jest chronicznym problemem u chorych na celiakię[16]. Może brakować również

eprasa.pl 65f1ef2c37

witaminy A, co skutkuje ślepotą nocną[17]. Aby zwiększyć poziom tych 2 witamin, tłuste ryby, jaja i wątroba powinny regularnie znajdować się w menu chorych.

Ważna jest również suplementacja wapniem (celiakia może prowadzić do ubytków kostnych i osteoporozy)[18], witaminą B12 i kwasem foliowym.

Innym ważnym mikroelementem, którego niedobór może wystąpić w celiakii, jest żelazo. Deficyt tego pierwiastka i związana z nim niedokrwistość mogą komplikować chorobę, ale mogą być również głównym jej objawem klinicznym w przypadku braku biegunki lub utraty masy ciała.

W przebiegu choroby trzewnej najczęściej obserwuje się upośledzone wchłanianie żelaza przez błonę śluzową dwunastnicy, ponieważ powierzchnia absorpcji w organie jest zmniejszona. Jednak, jak pokazuje literatura przedmiotu, dieta bezglutenowa poprawia wchłanianie żelaza. Chorzy powinni też rozważyć suplementowanie tego składnika odżywczego do czasu wyrównania niedoborów[19].

Sięgnij po probiotyki

Od dawna wiemy, że 2 główne bakterie probiotyczne, *Lactobacillus* i *Bifidus*, utrzymują w ryzach szkodliwe mikroorganizmy i skutecznie wspomagają trawienie, wchłanianie składników odżywczych oraz ogólne funkcjonowanie układu immunologicznego. Pojawiły się jednak sugestie, że probiotyki mogą być również użyteczne w leczeniu celiakii.

W 2024 r. Polki odkryły, że bakterie kwasu mlekowego *Lacticaseibacillus casei* LC130, *Lacticaseibacillus paracasei* LPC100 i *Streptococcus thermophilus* ST250 zmniejszają immunoreaktywność peptydów glutenu oraz ich liczbę. Okazało się, że *L. casei LC130* oraz *L. paracasei LPC100* wytwarzają enzymy zdolne do rozkładania wiązań glutenowych (na które nie działają enzymy produkowane przez ludzi) w toksycznych peptydach. Oznacza to, że zastosowanie tych bakterii może przyczynić się do złagodzenia toksycznego działania białek glutenowych w przypadku niezamierzonego spożycia glutenu u osób, które stosują dietę bezglutenową.

Zdrowie a moda

Dieta bezglutenowa faktycznie jest zdrowa, ale jedynie w przypadku osób cierpiących na celiakię. Jak się okazuje, bezpodstawne wykluczenie glutenu z diety może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Trwające 26 lat obserwacje 100 tys. ochotników wykazały większe ryzyko ataku serca u osób stosujących ten reżim żywieniowy, podczas gdy dieta z uwzględnieniem pokarmów zawierających gluten nie wpływała na prawdopodobieństwo wystąpienia incydentu sercowo-naczyniowego[21].

Przepis na chleb bezglutenowy

250 g mąki ryżowej
110 g drobnej mąki kukurydzianej
50 g mleka w proszku
2 łyżeczki gumy ksantanowej
1 czubata łyżeczka soli
3 jajka
40 g cukru pudru
600 ml letniej wody
40 g świeżych drożdży
2 x formy bochenkowe 900 g, wyłożone papierem do pieczenia.

REKLAMA

eprasa.pl 65f1ef2c37

Zatroszcz się o siebie

Nowy rok to idealny moment na wprowadzenie trwałych, pozytywnych zmian w podejściu do własnego zdrowia

Zamiast skupiać się na „cudownych" dietach czy intensywnych treningach na siłowni, które większość z nas zarzuci już po kilku tygodniach, warto przyjąć konkretny plan, który pozwoli nam zadbać o najważniejsze układy naszego organizmu. Zamiast szaleć, przyjmijmy metodę małych kroków: 1 kwestia na 1 miesiąc.

1. Układ krążenia

Serce to jeden z najbardziej zapracowanych organów w naszym ciele. Powinniśmy je zatem otaczać szczególną troską, bo wszelkie zaburzenia jego pracy mogą mieć poważne konsekwencje dla naszego zdrowia.

Nawet jeśli czujemy się dobrze, warto okresowo kontrolować podstawowe parametry kardiologiczne, które pozwalają wcześnie wykryć niepokojące zmiany. Oprócz regularnego pomiaru ciśnienia tętniczego raz do roku nie zaszkodzi wykonać lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy), morfologię krwi (m.in. poziom hemoglobiny i erytrocytów), EKG spoczynkowe oraz zbadać poziom homocysteiny.

Kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowego układu krążenia ma właściwa dieta. Warto zastępować tłuszcze trans i nasycone zdrowymi kwasami tłuszczowymi – przede wszystkim omega-3, obecnymi w tłustych rybach morskich. Wśród mikroelementów i związków wspierających metabolizm energetyczny serca szczególne miejsce zajmują selen i koenzym Q10.

Selen to mikroelement o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Pośrednio wpływa na tempo pracy serca, ciśnienie krwi i gospodarkę lipidową[1]. Koenzym Q10 to substancja naturalnie występująca w każdej komórce organizmu. Bierze udział w produkcji energii w mitochondriach – strukturach odpowiedzialnych za „zasilanie" komórek. Z wiekiem jego poziom systematycznie spada, szczególnie po 40. roku życia. Suplementacja koenzymem Q10 może poprawiać wydolność serca, łagodzić objawy niewydolności serca oraz zmniejszać częstość zaburzeń rytmu[2].

Selen i koenzym Q10 nie tylko działają korzystnie oddzielnie, ale tworzą również synergiczny duet. Badania kliniczne wykazały, że u osób starszych stosujących jednocześnie suplementację selenu i koenzymu Q10 ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych było nawet o ok. 50% niższe[3].

Równie istotny, jak dieta jest styl życia. Regularna aktywność fizyczna (co najmniej 150 min umiarkowanego ruchu tygodniowo), całkowita rezygnacja z palenia tytoniu i ograniczenie do minimum spożywania alkoholu to fundamenty zdrowego układu krążenia.

2. Układ pokarmowy

Zdrowy jelita to podstawa odporności i dobrego samopoczucia. Jednym z podstawowych działań profilaktycznych w tym obszarze jest badanie na obecność bakterii *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnej za wrzody żołądka i zwiększającej ryzyko raka żołądka. Jej skupiska można wykryć na podstawie gastroskopii, testu oddechowego lub badania kału.

Z kolei kolonoskopia to najskuteczniejsza metoda prewencji raka jelita grubego. Warto ją wykonać po 50. r.ż., a nawet wcześniej, jeśli ktoś z naszej bliskiej rodziny zmagał się z tego typu nowotworem.

Dla dobrego funkcjonowania układu pokarmowego kluczowe jest to, jak się odżywiamy. Nadwaga jest problemem, którego nie powinniśmy bagatelizować, jednak na ogół nie warto katować się drastycznymi dietami, przynoszącymi często jedynie krótkotrwałe efekty. Nieoceniona może być natomiast trwała zmiana nawyków żywieniowych.

Za jeden z najzdrowszych modeli żywienia na świecie uważana jest dieta śródziemnomorska. Badania pokazują, że zmniejsza ryzyko chorób serca o 25%, cukrzycy typu 2 o 19% i poprawia kontrolę glikemii[7]. Jeśli chcesz pójść o krok dalej, wypróbuj post przerywany, który wspiera proces autofagii, czyli oczyszczania komórek. Zadbaj także o regularne pozbywanie się z organizmu pasożytów.

3. Wzrok

Jeden z naszych najważniejszy zmysłów w epoce wszechobecnych ekranów często bywa podda-

eprasa.pl 65f1ef2c37

wany ciężkim próbom. Praca na komputerze, wieczorne seriale, a w międzyczasie ciągłe zerkanie w smartfon – to wszystko męczy oczy i naraża je na stres oksydacyjny.

Oprócz wykonywania regularnych badań kontrolnych u okulisty, w pracy warto wykształcić sobie nawyk odciążający oczy. Zgodnie z zasadą 20-20-20, co 20 min powinniśmy oderwać wzrok od ekranu i przez 20 s patrzyć na obiekt oddalony co najmniej o 20 stóp, czyli ok. 6 metrów.

Aby utrzymywać swój wzrok w dobrej kondycji, zadbaj o nawodnienie organizmu i antyoksydanty. W diecie uwzględnij produkty bogate w luteinę, zeaksantynę (obecne np. w ciemnozielonych warzywach liściastych), witaminy C, A i E oraz kwasy omega-3 i omega-7 (pozyskiwana np. z rokitnika)[4].

4. Tarczyca

Ten mały gruczoł ma ogromne znaczenie. Reguluje tempo metabolizmu, temperaturę ciała, pracę serca i wiele innych funkcji. Nawet niewielkie zaburzenia jej pracy mogą drastycznie pogorszyć jakość życia.

Podstawą profilaktyki jest regularne badanie poziomu TSH, a w razie nieprawidłowości – także FT3 i FT4 oraz przeciwciał (anty-TPO, anty-TG). W diecie warto szczególnie zadbać o dostarczenie odpowiedniej dawki selenu – to dzięki niemu nieaktywny hormon T4 jest przekształcany w aktywny T3. Jego bogatymi źródłami są orzechy brazylijskie, tuńczyk, łosoś oraz jaja. Do syntezy hormonów niezbędne są także jod, magnez, żelazo oraz wspomniany już wcześniej koenzym Q10, który wspiera pracę mitochondriów komórek tarczycy[5].

5. Układ rodny i prostata

Zdrowie układu rodnego wymaga regularnej kontroli, szczególnie u czterdziestolatków. W przypadku kobiet wskazane będzie coroczne badanie ginekologiczne, cytologia oraz USG transwaginalne (pozwala wykluczyć raka jajnika). U mężczyzn – regularne badanie PSA (antygen swoisty dla prostaty) oraz konsultacja u urologa.

W diecie warto postawić na olej z pestek dyni zawierający fitosterole, cynk i kwasy tłuszczowe, które działają przeciwzapalnie oraz wspomagają funkcję prostaty i łagodzą objawy związane z jej powiększeniem[6]. Prawidłowe działanie tego gruczołu wspomaga też witamina E. Jedz jak najwięcej przetworzonych pomidorów (ze względu na dobroczynny likopen) i owoców jagodowych, dietę uzupełniaj też o pestki dyni, len, orzechy i ryby.

6. Kości i stawy

Osteoporoza i choroby układu ruchu to plaga starzejącego się społeczeństwa. Aby cieszyć się jak najlepszą sprawnością układu kostno-stawowego, włącz do swej diety produkty bogate w wapń (np. sezam, jarmuż, migdały, sardynki). Ogranicz zdecydowanie ilość działającego prozapalnie cukru i przetworzonej żywności, na rzecz warzyw oraz zdrowych tłuszczów. Korzystaj hojnie z przeciwzapalnych przypraw, takich jak kurkuma, imbir czy czosnek.

Pamiętaj, że nawet najlepsza dieta czy suplementacja nie zastąpi ruchu! Codzienny, umiarkowany wysiłek (np. szybki spacer) wzmacnia kości i poprawia odżywienie chrząstek stawowych. Pływanie, choć świetne dla stawów, nie działa tak

REKLAMA

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

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

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37

silnie na gęstość kości. W tym przypadku lepsze będą ćwiczenia na siłowni.

Jeśli chodzi o badania, to warto sprawdzić poziom witaminy D. W razie potrzeby wykonaj densytometrię (badanie gęstości kości) lub RTG stawów (przy dolegliwościach).

7. Skóra

To jednocześnie bariera ochronna naszego organizmu i lustro naszego zdrowia. Regularnie badaj jej stan u dermatologa, a znamiona chroń przed słońcem. Zwłaszcza latem lub podczas urlopów w ciepłych krajach zaleca się stosowanie kremu z filtrem UV, nie tylko zapobiegnie to poparzeniom, ale też opóźni starzenie się skóry i zmniejszy ryzyko rozwoju jej nowotworów.

Głównym białkiem strukturalnym skóry jest kolagen. Po 25. r.ż. tracimy go w tempie ok. 1% rocznie. Suplementacja peptydem kolagenu może poprawić elastyczność i nawilżenie skóry. Niezbędna do syntezy kolagenu witamina C to dodatkowo silny antyoksydant chroniący przed fotostarzeniem. Jej bogate zasoby znajdziesz w papryce, brokułach, czarnych porzeczkach i cytrusach.

Z kolei witamina A – obecna np. w wątróbce, jajkach, marchwi i dyni – przyspiesza odnowę komórek skóry, poprawia jej strukturę i zmniejsza zmarszczki. Natomiast witamina E chroni błony komórkowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Znajdziesz ją w olejach roślinnych, nasionach, orzechach, produktach pełnoziarnistych, zielonych warzywach liściastych oraz niektórych owocach (mango, kiwi, jagody).

Zadbaj o obecność w diecie kwasów omega-3 i omega-7. Wpływają na elastyczność i nawilżenie skóry od wewnątrz.

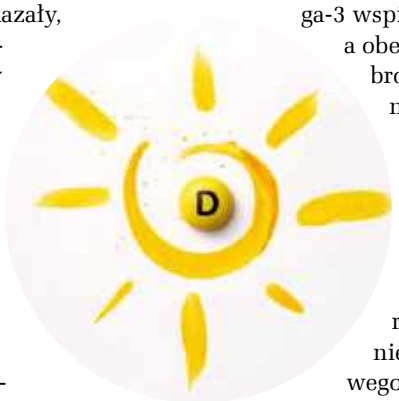
BIBLIOGRAFIA

1. Postępy Biochemii, 2009; 55(2):145-52
2. International Journal of Vitamin Research 40(3):380-90
3. Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5):1860-6
4. Acta Ophthalmol. (Copenh.), 2017; 95(8):e677-e685
5. Kuklinski B. Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii. Gorzów Wielkopolski 2017, s. 234-235
6. Nutrition Research and Practice. 2009;3(4):323-27
7. J. Neurochem. 2018;144:595-608
8. Immune Network. 2020;20(4):e32
9. Urban Forestry & Urban Greening. 2017;27:246-52
10. Folia Microbiol (Praha). 2003;48(3):417-26
11. Journal of Happiness Studies, 2011
12. Heart. 1997;78(2):188-93

8. Mózg

Nasza centrala stanowi tylko 2% masy ciała, ale zużywa 20% tlenu i glukozy. Warto dbać o nią przez całe życie poprzez odpowiednią dietę i zapewnianie regularnego treningu umysłowego.

Specjalnie dla zdrowia mózgu stworzono dietę MIND będącą połączeniem diety śródziemnomorskiej z dietą DASH. Badania wykazały, że może ona zmniejszyć ryzyko choroby Alzheimera nawet o 53%. Jej kluczowe elementy to jagody (borówki, truskawki), zielone warzywa liściaste, orzechy, oliwa, pełne ziarna, ryby i drób.



Aby nasz mózg zachował sprawność aż do późnej starości, powinniśmy zapewnić mu regularne dostawy kwasów omega-3 (wspierają neuroplastyczność i chronią przed neurodegeneracją), witamin z grupy B (obniżają poziom homocysteiny, której nadmiar uszkadza neurony) i magnezu (reguluje przewodnictwo nerwowe). Warto dodać, że doskonałym dostarczycielem energii dla intensywnie pracujących komórek nerwowych jest koenzym Q10[7].

Mózg lubi być aktywny. W dobrej formie utrzymują go intelektualne rozrywki takie jak czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek lub sudoku oraz gry logiczne. Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć naukę języka obcego – to najlepszy trening neuronów. Udowodniono, że opóźnia wystąpienie demencji średnio o 4-5 lat. Nauka gry na instrumencie, tańca czy malowania – wszystko to stymuluje powstawanie nowych połączeń neuronowych.

Nie zaniedbuj kontaktów społecznych! Samotność jest jednym z czynników zwiększających ryzyko demencji.

9. Odporność

Silny układ immunologiczny to podstawa dobrego zdrowia. Aby zminimalizować ryzyko złapania infekcji, warto wzmocnić naturalną obronę organizmu. W ustaleniu, w jakim stanie znajduje się aktualnie Twój układ odpornościowy, pomogą Ci morfologia krwi z rozmazem (ocena leukocytów), a także badania poziomu witaminy D3.

Jednym z elementów wspierających odporność jest laktoferyna. To białko o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwwirusowych i immunomodulujących występuje naturalnie w mleku matki, jest również dostępne w suplementach. Kwasy omega-3 wspierają działanie limfocytów, a obecna w cebuli, jabłkach, brokułach kwercetyna ma silne właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Upewnij się, że w Twojej diecie nie brakuje także witamin C i D oraz cynku, selenu[8]. Te 2 pierwiastki tworzą mocarny duet wspierający odporność. Selen jest niezbędny m.in. do prawidłowego funkcjonowania neutrofili, makrofagów, komórek NK, limfocytów T. Natomiast cynk jest niezbędny jako jon katalityczny, strukturalny i regulacyjny dla enzymów, białek i czynników transkrypcyjnych, a tym samym jest kluczowym pierwiastkiem śladowym w wielu mechanizmach homeostazy organizmu, w tym w odpowiedzi immunologicznej. Jak wykazano w badaniach suplementacja cynkiem przez 1-2 miesiący przywraca odpowiedzi immunologiczne, zmniejsza częstość występowania infekcji i wydłuża przeżycie[10].

Na odporność bardzo mocno wpływa styl życia. Jakościowy sen 7-9 godz. na dobę wspiera prawidłowe działanie limfocytów i produkcję przeciwciał. Umiarkowany, regularny ruch (np. szybki marsz 30-45 min dziennie) poprawia krążenie komórek odpornościowych i zmniejsza stan zapalny.

10. Zdrowie psychiczne

W czasach nieustannego stresu i natłoku informacji warto zadbać o równowagę emocjonalną. Pomoże w tym regularny kontakt z naturą – spacery po lesie obniżają ciśnienie krwi i poziom kortyzolu[9]. Ogólnie aktywność fizyczna jest naturalnym antydepresantem. Zwiększa produkcję endorfin, serotoniny i neuroprzekaźników poprawiających nastrój.

Do codziennej rutyny warto włączyć medytację – praktykowana regularnie, nawet 10 min dziennie, zmniejsza poziom kortyzolu, poprawia koncen-

eprasa.pl 65f1ef2c37

tację i redukuje lęk. Badania obrazowania mózgu wykazały, że medytacja zwiększa grubość kory mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za uwagę i regulację emocji. Przed położeniem się do łóżka warto poświęcić chwilę na praktykowanie wdzięczności – codzienne zapisywanie 3 rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni, znacząco poprawia samopoczucie.

Czasem ulgę potrafi przynieść zwykła, życzliwa rozmowa z bliską osobą. A jeśli powyższe sposoby okażą się niewystarczające, pamiętaj, że pójście na terapię psychologiczną nie jest oznaką słabości, lecz aktem troski o siebie.

11. Wypoczynek i czas na regenerację

Odpowiedni wypoczynek to nie luksus, ale konieczny warunek zachowania dobrego zdrowia. Choć pracoholikom będzie trudno się do tego przekonać, przynajmniej raz w roku powinniśmy udać się na urlop, najlepiej trwający co najmniej 2 tygodnie. Badania sugerują, że pełniejsze poczucie regeneracji oraz wyraźniejsze obniżenie wskaźników stresu zwykle pojawiają się dopiero po kilku dniach nieprzerwanego wypoczynku, a dobrostan osiąga maksimum mniej więcej ok. 2. tygodnia wyjazdu[11].

Zanim udasz się na wyczekiwane wakacje, znajdź swoją ulubioną formę redukowania stresu na co dzień. Mogą to być techniki oddechowe, ćwiczenie jogi, masaże, sauna, kąpiele czy przynoszące radość pasje. Pamiętaj, że nieustanny natłok informacji z mediów społecznościowych przeciąża mózg. Co najmniej godzinę przed snem wprowadź „detoks cyfrowy".

12. Coś dla innych: zostań dawcą

Skoro już zadbałeś o własny dobrostan, warto oddać cząstkę siebie innym ludziom – i to dosłownie. Mamy tu na myśli takie szlachetne działania, jak krwiodawstwo, dawstwo szpiku lub osocza oraz zgodę na oddanie swoich organów do przeszczepu po śmierci.

Jednorazowa donacja Twojej krwi może uratować życie nawet 3 osobom. Krew jest potrzebna w nagłych wypadkach, podczas operacji, w leczeniu nowotworów. Warto zaznaczyć, że regularne oddawanie krwi obniża ryzyko chorób serca (redukcja nadmiaru żelaza) oraz pozwala regularnie kontrolować podstawowe parametry zdrowotne, dzięki rutynowym badaniom wykonywanym przy każdym pobraniu[12].

Jako dawca szpiku możesz uratować życie osoby chorej na białaczkę lub inną chorobę krwi. Procedura pobrania szpiku jest dziś bezpieczna i tylko minimalnie inwazyjna. Po przebyciu choroby zakaźnej możesz również oddać osocze zawierające przeciwciała, które pomogą innym chorym.

Przemyśl podpisanie oświadczenia woli o zgodzie na pobranie Twoich organów do przeszczepów po Twojej śmierci. W Polsce nie jest to wprawdzie wymagane prawem (zgoda i tak jest domniemana), ale ma znaczenie informacyjne – ułatwia rodzinie i lekarzom uszanowanie woli zmarłego.

Podsumowanie

To 12 wybranych ważnych obszarów, w których możesz poprawić swoje (a może też i cudze) zdrowie w 2026 r. Nie musisz realizować ich po kolei. Jeśli to za dużo, wybierz 1 lub 2 kwestie, które są dla Ciebie priorytetem, i zacznij działać konsekwentnie. Pamiętaj, że małe kroki wykonywane regularnie prowadzą do dużych zmian. Powodzenia!

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

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

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

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

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

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

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj laktoferynę

Oto 8 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Przez całe życie, od urodzenia do starości, organizm człowieka jest narażony na działanie niezliczonej liczby szkodliwych czynników, takich jak toksyny, zanieczyszczenia środowiska, patogeny i procesy chorobowe, w tym nowotwory. Jednym z powszechnych zjawisk występujących w wyniku braku równowagi między produkcją i akumulacją reaktywnych form tlenu (ROS) w komórkach i tkankach a mechanizmami obrony antyoksydacyjnej organizmu jest stres oksydacyjny. Nadmierna produkcja i akumulacja ROS jest wspólnym mianownikiem toksyczności, będąc przyczyną rozwoju i progresji ponad 100 chorób; dlatego też wiele wysiłku poświęcono odkryciu skutecznych leków zapobiegających szkodom wywoływanym przez ROS[1]. Wiemy już jednak, że zbyt silna odpowiedź antyoksydacyjna też może nie być korzystna[2]. Dlatego kluczem do zdrowia jest utrzymanie właściwej równowagi między ROS a antyoksydantami.

I w tym kontekście warto zwrócić uwagę na laktoferynę. To wielofunkcyjne białko pochodzące z mleka zasługuje na miano cudownej cząsteczki, jest bowiem nie tylko silnym przeciwutleniaczem, ale wykazuje też szereg innych korzystnych właściwości, takich jak działanie przeciwpatogenne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, immunomodulacyjne i regulujące DNA[3]. Ba! Najnowsze doniesienia wskazują na jej właściwości terapeutyczne w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych związanych z wiekiem, a także zaburzeń emocjonalnych związanych ze stresem[4]. Przyjrzyjmy się zatem, jaki jest potencjał laktoferyny.

1

Opóźnia starzenie się

Dzięki regulacji ekspresji licznych genów (hamowanie NF-κB, mTORC1 i kaspazy poprzez szlaki Erk i Akt) laktoferyna reguluje wzrost komórek, proliferację, apoptozę i stan zapalny. Hamuje starzenie się i apoptozę mezenchymalnych komórek macierzystych (MSC)[5], promuje zarówno tworzenie tkanki ziarninowej, jak i reepitalizację (proliferację i migrację fibroblastów i keratynocytów, stymulację oraz nasilenie syntezy składników macierzy zewnątrzkomórkowej)[6]. Co ciekawe, w licznych badaniach wykazano przydatność laktoferyny w leczeniu, diagnostyce lub monitorowaniu chorób związanych z wiekiem. U pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego białko to wywiera działanie proangiogenne i obniża ciśnienie krwi. Z kolei dzięki swojemu działaniu antyoksydacyjnemu i hamowaniu genów związanych ze starzeniem się osteoblastów (szlak sygnałowy IGF1) opóźnia też proces osteoporozy starczej[7].

2

Działa neuroprotekcyjnie

Laktoferyna chroni przed alzheimerem i parkinsonem, prowadząc do poprawy funkcji poznawczych i osłabienia starzenia się mózgu[8]. W tym przypadku również wykorzystuje swoje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne. Odnotowano również jej korzystny wpływ na zdegenerowane neurony dopaminergiczne[9].

3

Pomaga przy biegunkach

U dzieci cierpiących na biegunkę, podawana doustnie laktoferyna zarówno łagodziła jej przebieg, jak i zmniejszała częstość występowania rozwolnienia. Opublikowane badania z zastosowaniem laktoferyny u dzieci pozytywnie oceniły jej zastosowanie zarówno w zakażeniach przewodu pokarmowego, jak i posocznicy u noworodków[10].

eprasa.pl 65f1ef2c37

Wspiera odporność

2 głównymi liniami obrony, na których opiera się nasz organizm w kontakcie z antygenem, są odporność wrodzona i nabyta. Pierwsza jest nieswoista, zależy od odziedziczonych genów i zapewnia pewną ochronę od urodzenia. Laktoferyna jest ważnym składnikiem odporności wrodzonej[14]. Odporność nabyta jest swoista (tj. zależna od rozpoznanych antygenów), rozwija się przez całe życie i umożliwia precyzyjną reakcję na pojawiające się zagrożenia. Wiadomo, że układ odpornościowy niemowląt jest niedojrzały; w przeciwieństwie do odporności wrodzonej, odporność nabyta niemowląt musi się rozwinąć[15]. Podczas dojrzewania układu odpornościowego dzieci są wspierane przez przeciwciała matki. Już w okresie płodowym dziecko otrzymuje od matki zestaw immunoglobulin IgG, które wykorzystuje do obrony immunologicznej w pierwszych miesiącach po urodzeniu. Jednak z czasem zapas ten wyczerpuje się i organizm niemowlęcia musi polegać na własnym rozwijającym się układzie odpornościowym. W międzyczasie dziecko otrzymuje przeciwciała IgA poprzez spożywanie mleka matki (z tego powodu często określa się je jako przeciwciała wydzielnicze). Jak pokazują badania, niemowlęta karmione piersią przez pierwsze 6 miesięcy są znacznie zdrowsze, częściowo dzięki innym substancjom zawartym w mleku matki, które pomagają wspierać układ odpornościowy w tym krytycznym okresie Połączenie przeciwciał IgG otrzymanych przed urodzeniem oraz IgA zawartych w mleku matki wraz z laktoferryną stanowią istotną część odporności niemowlęcia w pierwszych miesiącach życia[16]. Ponadto laktoferyna może wzmacniać działanie przeciwciał. Ma potencjał immunomodulacyjny, zarówno poprzez wpływ na produkcję cytokin (głównie TNF-alfa, IL-6 i IL-10) oraz reaktywnych form tlenu, jak i na funkcje limfocytów i monocytów[17]. Stymuluje też działanie receptorów m.in. dla witaminy D, która jest bardzo ważna dla osteogenezy i odpowiedzi immunologicznej[18]. Nic więc dziwnego, że lekarze zalecają jak najwcześniejsze rozpoczęcie podaży laktoferyny u wcześniaków.

REKLAMA

Nowoczesne hiperbaryczne komory do gabinetów, klinik oraz użytku domowego dla całej rodziny!

NT Nowe Technologie

- Naturalne wsparcie odporności i regeneracji po zabiegach i urazach
- Wsparcie w leczeniu stanów zapalnych i obrzęków
- Poprawa wydolności i metabolizmu
- Poprawa kontentacji i ogólnego samopoczucia

Oferujemy certyfikowane urządzenia, dostawę i instalację.

Nasze komory są komfortowe w codziennym użytkowaniu, łatwe w obsłudze, mobilne.

Ponad 8 lat doświadczenia w technologii, która wspiera zdrowie!

Zapraszamy do naszego salonu w Łodzi!

Nowe Technologie od 2017 roku w Polsce!

Magdalena Rudnicka, tel.: 504 289 772, biuro@nowe-technologie.pl, ul. Królowej Anny Jagiellonki 2, Łódź

5 Chroni matkę i dziecko

U kobiet w ciąży dopochwowe podawanie laktoferyny jest jednym ze środków zapobiegawczych zmniejszających ryzyko przedwczesnego porodu[11]. Molekuła ta wspiera też prawidłowy rozwój tkanek płodu, w tym prawidłowe kostnienie, odpowiednią dostępność i wchłanianie żelaza, chroni przed infekcjami i stanami zapalnymi oraz przynosi korzyści zarówno matce, jak i płodowi[12]. Laktoferyna działa również jak probiotyk, chroniąc dolny odcinek dróg rodnych i zapobiegając skutkom stanu zapalnego zarówno w czasie ciąży, jak i przed nią, wspomagając w ten sposób płodność. Dobra wiadomość jest taka, że istnieją przesłanki wskazujące na to, że laktoferyna bydlęca ma takie samo działanie kliniczne u noworodków i niemowląt, jak laktoferyna ludzka[13].

6 Niszczy mikroby

Ma właściwości antybakteryjne w stosunku do bakterii Gram-ujemnych i Gram-dodatnich. Zapobiega tworzeniu biofilmu przez bakterie chorobotwórcze, takie jak *Staphylococcus aureus* czy pałeczka ropy błękitnej (*Pseudomonas aeruginosa*)[21]. Ma również właściwości przeciwwirusowe i działa synergistycznie z lekami przeciwwirusowymi, takimi jak acyklowir, rybawiryna czy zydowudyna[22]. Przeciwdziała m.in. namnażaniu koronawirusa.

7 Dba o jelita

Liczne badania potwierdziły korzystny wpływ tego białka na nabłonek jelitowy. Stymuluje wzrost, różnicowanie i aktywność wydzielniczą komórek nabłonkowych, co optymalizuje procesy trawienne i wchłanianie składników odżywczych oraz chroni przed działaniem patogenów, alergenów pokarmowych i toksycznym działaniem reaktywnych form tlenu (ROS) oraz ksenobiotyków, takich jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)[19]. Co ważne, pomaga zapobiegać zakażeniom przewodu pokarmowego, zarówno wirusowymi, jak i bakteryjnymi, grzybiczymi i pierwotniakowymi[20].

8 Przeciwdziała nowotworom

Laktoferyna chroni nas przed rakiem na wiele sposobów, m.in. poprzez zapobieganie stresowi oksydacyjnemu i stanom zapalnym, które przyczyniają się do uszkodzenia DNA i nowotworzenia. Jest też w stanie zapobiegać rozwojowi raka lub hamować wzrost guza poprzez stymulację adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej[23]. Dotyczy to raka jelita grubego, ale także białaczki wieku dziecięcego. W tym przypadki długotrwałe spożywanie mleka matki może zapobiegać ryzyku rozwoju białaczki dzięki immunoprotekcyjnym właściwościom laktoferyny[24]. Ponadto białko to może bezpośrednio hamować proliferację, przeżycie, migrację, przerzuty i przyspieszać śmierć komórek nowotworowych. Potwierdzono też, że w jego obecności różne komórki nowotworowe ulegają znacznym uszkodzeniom, takim jak zatrzymanie cyklu komórkowego, uszkodzenie cytoszkieletu i indukcja apoptozy, a także zmniejszona migracja komórek[25].

BIBLIOGRAFIA

1. Int. J. Mol. Sci. 2021;22:13384.
2. Molecules. 2022 May 4;27(9):2941
3. A Comprehensive Review. Biomedicines. 2021;9:1940,
4. Curr. Mol. Pharmacol. 2021;14:1037-45
5. Mol. Cell. Biochem. 2020;476:457-69
6. Cell Biol. 2012;90:497-503
7. J. Cardiovasc. Pharmacol. 2013;61:423-429; J. Dairy Sci. 2020;103:3950–3960
8. Diagn. Assess. Dis. Monit. 2017;8:131-8; EBioMedicine. 2020;57:102834; J. Alzheimer's Dis. 2020;74:245-59; J. Funct. Foods. 2019;65:103736
9. Mol. Pharmacol. 2013;84:888-98
10. J. Dairy Res. 2005;72:66-72; Lancet. 2019;393:423-33
11. Activity. Int. J. Mol. Sci. 2021;22:5799
12. Review. Biomedicines. 2021;9:898
13. Breastfeed. Med. 2019;14:S25-S27.
14. Front. Immunol. 2017;8:584
15. BioMed Res. Int. 2014;2014:498318
16. J. Dairy Res. 2019;86:136-44
17. Arch. Immunol. Ther. Exp. 1999;47:113-8
18. J. Nutr. 2021;151:2105-13
19. Pediatr. Res. 2007;61:410-44; Eur. J. Clin. Nutr. 2003;57:1579-85
20. Biochimie. 2009;91:19-29
21. Br. J. Nutr. 2014;112:486-92
22. Mini Rev. Med. Chem. 2009;9:687-95
23. Int. Dairy J. 2021;127:105208
24. JAMA Pediatrics. 2015;169:e151025
25. Biomolecules. 2020;10:456; Nutr. Rev. 2014;72:763-73

eprasa.pl 65f1ef2c37

Oczyść jelita - wzmocnij odporność

Jelita są pierwszą i najważniejszą barierą zabezpieczającą organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. To w nich zwalczane są szkodliwe bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty. Działanie systemu immunologicznego jest w 80% zależne od sprawnie funkcjonujących jelit. By tę sprawność utrzymać powinno się je systematycznie oczyszczać.
Firma Medi Flowery poleca 3 suplementy diety stworzone specjalnie w tym celu:

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego
Ekstrakt z piołunu
Ekstrakt z goździków

Bardzo korzystne jest przyjmowanie tych trzech produktów jednocześnie. Dzięki temu uzyskuje się efekt synergii, zapewniający lepsze funkcjonowanie niemal wszystkich systemów obronnych organizmu i wzmocnienie sił witalnych.

Ekstrakty Medi-Flowery sporządzane są na alkoholu, bo wyłącznie w tej postaci aktywne związki chemiczne: juglon, tujon i eugenol są przyswajalne dla organizmu człowieka.
Spożywanie ziół na sucho lub w formie naparu wodnego nie przynosi oczekiwanych rezultatów.

Konsekwentne używanie ekstraktów:

- Wspomaga oczyszczenie z pasożytów.
- Przyspiesza usuwanie z organizmu toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii.
- Oczyszcza system trawienny ze zgromadzonych złogów.
- Wzmacnia układ odpornościowy.
- Łagodzi problemy związane z trawieniem.
- Zapobiega nadmiernej fermentacji jelitowej i wzdęciom.
- Usprawnia perystaltykę jelit.

Nie pytaj co jelita mogą zrobić dla Ciebie. Pomyśl co Ty możesz zrobić dla jelit.

MEDI-FLOWERY

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

Nattokinaza – chroni przed udarem?

Wyekstrahowany z fermentowanej soi enzym jest naturalnym i obiecującym kandydatem do prewencji i wspomagania leczenia chorób sercowo-naczyniowych, w szczególności tych powiązanych z powstawaniem zakrzepów!

Nattokinaza (NK) to silny enzym proteolityczny, który od lat wzbudza zainteresowanie naukowe ze względu na swoje prozdrowotne właściwości w zakresie układu krążenia. Jest kluczowym składnikiem natto, japońskiej potrawy, która powstaje w wyniku fermentacji gotowanych ziaren soi przy użyciu wyselekcjonowanego szczepu bakterii *Bacillus subtilis natto*. Unikalność NK polega na tym, że jako pojedynczy związek wykazuje ona wielokierunkowe działania farmakologiczne związane z zapobieganiem i łagodzeniem chorób sercowo-naczyniowych, w tym działanie przeciwzakrzepowe (fibrynolityczne), przeciwpłytkowe, obniżające ciśnienie krwi oraz przeciwmiażdżycowe[1]. Te mechanizmy są kluczowe w przeciwdziałaniu powstawaniu zakrzepów, które są pierwotną przyczyną udarów i miniudarów. Nic więc dziwnego, że naukowcy coraz częściej mówią o nattokinazie jako obiecującym związku zarówno w prewencji, jak i leczeniu chorób krążenia.

2 drogi rozpuszczania

Głównym i najlepiej udokumentowanym działaniem nattokinazy jest jej silna aktywność fibrynolityczna. Fibrynoliza to proces rozpuszczania zakrzepów, które tworzą się w układzie krążenia, gdy gromadzą się w nim włókna fibryny. Skrzepy te mogą zablokować przepływ krwi, co prowadzi do niedotlenienia i obumarcia tkanki – w mózgu skutkuje to udarem niedokrwiennym lub przejściowym atakiem niedokrwiennym (TIA).

Nattokinaza działa na 2 sposoby. Po pierwsze, jest zdolna do bezpośredniego rozkładania fibryny (białka tworzącego rusztowanie skrzepu). Badania kinetyczne sugerują, że NK jest do 6 razy bardziej efektywna w rozkładaniu usieciowanej fibryny niż plazmina – endogenny enzym rozpuszczający skrzepy. Porównania *in vitro* wykazały, że oczyszczona nattokinaza miała aktywność fibrynolityczną 4-5 razy większą niż plazmina[2]!

Po drugie, działa również pośrednio. Degraduje i inaktywuje inhibitor aktywatora plazminogenu 1 (PAI-1). Jest on głównym inhibitorem tkankowego aktywatora plazminogenu (t-PA). Inaktywacja PAI-1 przez nattokinazę pozwala na zwiększoną aktywność t-PA, co z kolei nasila przemianę plazminogenu w plazminę – enzym trawiący fibrynę. Nattokinaza może również sprzyjać wytwarzaniu innych czynników rozpuszczających skrzepy, takich jak urokinaza.

Warto tu podkreślić, że w przeciwieństwie do środków fibrynolitycznych (takich jak streptokinaza i urokinaza, które muszą być podane dożylnie), nattokinaza jest aktywna po podaniu doustnym.

Co istotne, NK nie hamuje tworzenia się fibryny z fibrynogenu, co oznacza, że nie zaburza naturalnej zdolności organizmu do tworzenia skrzepu w odpowiedzi na uraz.

Badania kliniczne potwierdzają te efekty: doustne podanie nattokinazy u zdrowych ochotników powodowało znaczące zwiększenie aktywności fibrynolitycznej i skrócenie czasu lizy skrzepu (czyli jego rozpuszczania) utrzymujące się do 8-12 godz. po przyjęciu. Jednorazowa dawka doustna NK (2000 FU) powodowała również istotny wzrost poziomu produktów degradacji fibryny/fibrynogenu w osoczu już po 4 godz., co potwierdza nasilenie trombolizy i profilu antykoagulacyjnego[3].

Przeciwdziałanie zakrzepom

Udar niedokrwienny jest często spowodowany zakrzepami lub blaszkami miażdżycowymi blokującymi dopływ krwi do mózgu. Jest on 3. najczęstszą przyczyną zgonów w większości krajów rozwiniętych i jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności u dorosłych. Z kolei miniudar jest stanem przejściowego niedokrwienia mózgu, często będącym pokłosiem covid-19, co jest związane z czynnikiem prozakrzepowym samej tej infekcji.

Działanie ochronne nattokinazy na układ krążenia w tym kontekście jest wielopłaszczyznowe. Jak już wiemy, może rozpuszczać skrzep. Poprawia także przepływ krwi. U psów, którym podano doustnie NK, zaobserwowano całkowite przywrócenie krążenia krwi w ciągu 5 godz. po indukcji zakrzepicy, podczas gdy w grupie kontrolnej doszło do tego dopiero po 18 godz[4].

NK pomaga też w regulacji reologii krwi. Badania *in vitro* i na ludziach sugerują, że nattokinaza może poprawiać przepływ krwi i zmniejszać jej lepkość, a także hamować agregację płytek krwi. NK redukuje tworzenie się tzw. rouleaux (to zjawisko, w którym krwinki czerwone układają się w podłużne pakiety, tzw. rulony). Wszystko to zaś nie sprzyja powstawaniu zakrzepów[5].

Prewencja udarów i TIA

Chociaż nattokinaza jest od dawna uznawana za bezpieczny i skuteczny środek dla zdrowia sercowo-naczyniowego, jej potencjał jako leku zapobiegawczego lub wspomagającego w ostrych stanach udarowych jest wciąż badany.

BIBLIOGRAFIA

1. Sumi. H. "A novel fibrinolytic enzyme(Nattokinase) in the vegetable cheese natto, a typical and popular soybean food in the Japanese diet" Experientia. 43, 1987
2. Biol. Pharm. Bull. 1995; 18(10):1387-91
3. Biomark Insights. 2018 Jul 5;13:1177271918785130
4. Acta Haematol. 1990; 84:139-43
5. https://sclerodermainfo.org/pdf/Research-Rheology-A4.pdf
6. Nutrients 2021, 13(6), 2031
7. Eur J Pharmacol. 2014;745:144-51; Japan Pharmacol Therap. 2004;32:437-51, Stroke. 2015;46:APW262
8. Brain Research 2025 Feb, 1849:149352
9. Hypertens Res 2008; 31: 1583-8; Nat Med J China. 2017;97:2038-42
10. Chin J Lab Diagn. 2013;17:1567-9; Chin J Biochem Pharm. 2015;35:1720; Modern Hospitals. 2005;5:10-2

eprasa.pl 65f1ef2c37

Eksperyment z 2020 r. z udziałem pacjentów z udarem niedokrwiennym i TIA, u których stosowano nattokinazę w ramach prewencji wtórnej, wykazał, że zarówno w grupie przyjmującej NK, jak i w grupie zażywającej leki przeciwpłytkowe (ASA i/lub Clopidogrel) po 1, 3 i 6 miesiącach monitorowania nie zaobserwowano statystycznie istotnych różnic w kolejnych incydentach naczyniowo-mózgowych i powikłaniach naczyniowych. Rezultaty te sugerują potencjał stosowania nattokinazy jako skutecznej i bezpiecznej terapii prewencji wtórnej udaru niedokrwiennego i TIA, zwłaszcza u pacjentów, którzy mogą wykazywać oporność na powszechnie przepisywane leki[6].

Inne wczesne badanie kliniczne dowiodło, że NK może być bezpiecznie podawana pacjentom po ostrym udarze niedokrwiennym jako środek wspomagający standardowe leczenie (heparynę i leki przeciwpłytkowe), wykazując wyraźny efekt neuroprotekcyjny[7].

Udar niedokrwienny jest ściśle związany z uszkodzeniem bariery krew-mózg. Badania przedkliniczne sugerują, że suplementacja nattokinazy może łagodzić dysfunkcję bariery, redukować stan zapalny mózgu oraz poprawiać zdolności poznawcze. Uważa się, że działanie to wynika z wpływu NK na funkcje naczyniowe i zdolności do zarządzania przepływem krwi, co ma kluczowe znaczenie dla integralności bariery krew-mózg[8].

Redukcja czynników ryzyka

Udar jest często prognozowany przez nadciśnienie i postępującą miażdżycę. I tu na scenę znów wkracza nattokinaza. W randomizowanym podwójnie ślepym, kontrolowanym placebo badaniu wykazano, że doustna suplementacja NK (2000 FU/dzień) przez 8 tygodni spowodowała istotne obniżenie zarówno skurczowego (o 5,55 mmHg), jak i rozkurczowego ciśnienia krwi (o 2,84 mmHg) w porównaniu z grupą kontrolną. Wyniki te sugerują, że zwiększone spożycie nattokinazy może mieć istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia.

Ponadto NK wykazuje też działanie przeciwmiażdżycowe. Postęp tej choroby, który polega na pogrubieniu błony wewnętrznej naczyń, jest główną przyczyną zawałów serca i udarów. W badaniu klinicznym wykazano, że codzienna suplementacja NK (6500 FU przez 26 tygodni) hamowała rozwój choroby u pacjentów z blaszkami miażdżycowymi. Zaobserwowano też znaczącą redukcję grubości błony wewnętrznej i środkowej tętnicy szyjnej (CCA-IMT) oraz rozmiaru blaszek. Efekt ten przypisywany jest synergicznemu działaniu antytrombotycznemu, antyoksydacyjnemu, antykoagulacyjnemu oraz obniżającemu poziom lipidów[9].

Dodajmy do tego, że NK redukuje również cholesterol całkowity, „złego" cholesterolu (LDL) oraz trójglicerydy, jednocześnie zwiększając poziom „dobrego" cholestetolu (HDL) u pacjentów z hiperlipidemią[10].

REKLAMA

eprasa.pl 65f1ef2c37

Soki dobre dla diabetyka

Cukrzyk nie musi pić tylko wody i ziołowych naparów! Może też cieszyć się smakiem świeżo wyciskanych soków, pod warunkiem, że wie, jak je skomponować.

Cukrzyca jest jedną z najbardziej powszechnych chorób cywilizacyjnych, stanowiącą przewlekłą chorobę metaboliczną. W Polsce choruje na nią ok. 3-3,5 mln osób, z czego duża część (nawet 1 mln) może nie wiedzieć o chorobie. Eksperci szacują, że do 2030 r. liczba chorych może wzrosnąć do 4,2 mln, a niemal 90% przypadków to cukrzyca typu 2. Co gorsza, dotyka pacjentów w coraz młodszym wieku.

Choroba charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi oraz zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białka, a wynika z zaburzonego wydzielania lub wchłaniania insuliny – hormonu produkowanego przez trzustkę.

Nieleczona lub niewłaściwie leczona cukrzyca prowadzi do poważnych powikłań zagrażających zdrowiu i życiu, takich jak zaburzenia i niewydolność narządów (oczu, nerek lub serca), a w skrajnych przypadkach nawet przedwczesna śmierć.

Za główne przyczyny cukrzycy typu 2 uznaje się przede wszystkim czynniki środowiskowe związane ze współczesnym stylem życia. Należą do nich m.in. źle zbilansowana dieta, nadwaga i otyłość, spożywanie dużej ilości wysoko przetworzonej żywności, niski poziom aktywności fizycznej, przewlekły stres oraz stosowanie używek. Można zatem stwierdzić, że cukrzyca nabyta powstaje głównie w wyniku złego odżywiania.

Dieta na indeksie

Dla osób chorujących na cukrzycę priorytetem jest utrzymanie stabilnego, niskiego poziomu cukru we krwi. Z tego powodu właściwy reżim żywieniowy oraz zmiana stylu życia są kluczowe. Z tego powodu menu diabetyków obfituje w ograniczenia i wyrzeczenia. Jednak jest też i dobra wiadomość: badania brytyjskich naukowców wykazały, że dzięki zastosowaniu odpowiedniej diety i osiągnięciu prawidłowej wagi możliwa jest nawet całkowita remisja

Jeśli nie sok, to co innego?

Dla diabetyka ważne jest nie tylko to, co je, ale także to, co pije. Osoby z cukrzycą powinny wybierać napoje bez dodatku cukru i o jak najniższym indeksie glikemicznym. Warunek ten najlepiej spełnia woda. Jednak nie samą wodą, człowiek żyje. Co poza nią chorzy na cukrzycę mogą pić bezpiecznie?

Tego nie pij Niewskazane są wszystkie napoje zawierające cukier, takie jak słodzona kawa czy herbata, słodzone soki i syropy owocowe, napoje gazowane, energetyczne oraz alkohol. W szczególności unikaj napojów zawierających syrop glukozowy lub glukozowo-fruktozowy, który może pogarszać kontrolę glikemii. Gotowe soki owocowe 100% z kartonów również nie są polecane do regularnego spożycia ze względu na wysoką zawartość cukrów i ich szybkie wchłanianie.

ŹRÓDŁO:

1. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/napoje-dla-cukrzykow-co-pic-czego-unikac#:~:text=Dla%20os%C3%B3b%20z%20cukrzyc%C4%85%20lepsze,selera%20naciowego

eprasa.pl 65f1ef2c37

Mocarny mniszek

Właściwości przeciwcukrzycowe *Taraxacum officinale* przypisuje się zawartym w nim bioaktywnym składnikom chemicznym, a zwłaszcza kwasom cykoriowym i chlorogenowym oraz taraksasterolowi i laktonom seskwiterpenowym.

Dokonany przez duńskich naukowców z Aarhus University Hospital przegląd prac dotyczących mniszka lekarskiego wykazał jego potencjał w leczeniu i profilaktyce cukrzycy typu 2[1].

Z kolei inni badacze, przeprowadzili eksperyment, do którego zrekrutowali 60 pacjentów z cukrzycą typu 2 z centrum diabetologicznego Szpitala Uniwersyteckiego Komfo Anokye (KATH) w Kumasi w Ghanie. W randomizowanym badaniu klinicznym grupy interwencyjne spożywały 5 g mniszka lekarskiego (sproszkowanych liści lub korzeni) codziennie przez 9 dni, natomiast pozostali pacjenci otrzymywali placebo. Okazało się, że w obu grupach przyjmujących sproszkowane części rośliny istotnie zmniejszyło stężenie glukozy we krwi na czczo z 10,7 mmol/l do 7,5 mmol/l (liście) i 10,5 mmol/l do 8,6 mmol/l (korzenie)[2].

Jednak naukowcy wskazują, że istnieje potrzeba przeprowadzenia dobrze zaprojektowanych badań klinicznych w celu ustalenia działania mniszka lekarskiego w leczeniu oraz kontroli cukrzycy[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Rev Diabet Stud. 2016 Aug 10;13(2-3):113-31
2. Journal of Nutritional Ecology and Food Research 2016 Dec, 3(2):125-32
3. Nutrition & Food Science (2015) 45 (3): 479-92

cukrzycy typu 2. Trwający rok eksperyment o nazwie Diabetes Remission Clinical Trial zostało przeprowadzone w 2016 r. z udziałem 280 osób chorych na cukrzycę typu 2. Ochotnicy zostali podzieleni na 2 grupy. Do pierwszej z nich zaliczono osoby, zmagające się z cukrzycą od 6 lat. Grupa ta dostała wskazanie, aby ich dieta była zgodna ze standardowymi zaleceniami żywieniowymi dla cukrzyków, rekomendowanymi przez lekarzy pierwszego kontaktu. W drugiej grupie znalazły się osoby, których staż chorobowy był krótszy. Tej grupie polecono, aby stosowała się do specjalnej diety dla cukrzyków opracowanej przez naukowców, która polegała na znacznym ograniczeniu kalorycznym do 825-853 kalorii dziennie przez pierwsze 3-5 miesięcy oraz spożywaniu jedynie pokarmu w postaci płynnej (zup, koktajli i soków). Po tym czasie uczestnicy mogli systematycznie włączać do swojego jadłospisu również inne pokarmy. Wyniki testów klinicznych były imponujące. U 86% badanych, którzy schudli 15 kg lub więcej nastąpiło cofnięcie się cukrzycy. 57% osób, które straciły na wadze 10-15 kg, oraz 34%, u których spadek wagi był mniejszy, także przestało doświadczać przykrych objawów słodkiej choroby[1]. Wydaje się, że warto się odrobinę poświęcić, prawda?

W cukrzycy bardzo istotne jest utrzymywanie stabilnego poziomu glukozy we krwi. Tymczasem gdy jemy, jego stężenie zawsze wzrasta. Jednak to, jak duży jest to skok, zależy od rodzaju pożywienia. Dlatego podczas przygotowywania posiłków i napojów najlepszym przyjacielem diabetyka powinien być indeks glikemiczny (IG). Jest to wskaźnik, informujący o tym, w jakim tempie rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu.

Lekarze i dietetycy kliniczni zalecają cukrzykom spożywanie przede wszystkim produktów o niskim indeksie glikemicznym, który jest definiowany jako IG nieprzekraczający wartości 55. Oprócz samego IG ważny jest również ładunek glikemiczny (ŁG), który mówi o tym, jak wielkość porcji danego produktu wpłynie na glikemię.

Kolorowe menu

Warzywa i owoce stanowią podstawę zdrowej diety i powinny być spożywane regularnie, w postaci 4-5 posiłków dziennie również przez diabetyków, ponieważ są one skarbnicą składników odżywczych, minerałów oraz związków o działaniu antyoksydacyjnym, które są niezbędne w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Świeżo wyciskane soki stanowią prosty sposób na dostarczenie tych cennych składników w łatwo przyswajalnej formie.

Należy jednak pamiętać o kluczowej różnicy między spożywaniem owoców w całości a piciem soków. Nawet naturalny, świeżo wyciskany sok (zwłaszcza owocowy) powoduje szybszy wzrost poziomu glukozy we krwi, ponieważ cukry w płynnej formie wchłaniają się znacznie szybciej. Z tego też powodu soki powinny być traktowane jako dodatek do diety, a nie jej podstawa, i spożywane z umiarem. Eksperci zalecają spożywanie maksymalnie 200-300 g owoców dziennie w całości, gdyż fruktoza w nich zawarta przyswaja się wolniej i nie powoduje nagłych skoków cukru.

To nie znaczy, że diabetycy nie mogą pić soków wcale. Jednak, zamiast je ku-

REKLAMA

eprasa.pl 65f1ef2c37

pować w sklepie, powinni je przyrządzać samodzielnie, tak by mieć pełną kontrolę nad ich składem. Ponadto ich soki muszą składać się głównie z warzyw, a owoce powinny stanowić do nich niewielki dodatek. Poza tym dobrze by było, aby były to owoce o niskiej zawartości cukru i niskim IG (nieprzekraczającym wartości 55)[2].

Zalecane warzywa

Szczególną uwagę zwróć na zielone warzywa – najczęściej mają niski IG.
Zielone warzywa liściaste i naciowe szpinak, natka pietruszki, seler naciowy, jarmuż, roszponka, rukola, sałata, sałata rzymska, cykoria.
Inne ogórek, cukinia, pomidor (świeżo wyciskany sok pomidorowy jest dozwolony), papryka, kalafior, kapusta, kiełki warzyw.
Korzeniowe (surowe) marchew i burak, które w postaci surowej mają niski indeks glikemiczny, ale po ugotowaniu on znacząco rośnie.
Dodatki Możesz dodawać wszelkie możliwe kiełki warzyw oraz zioła (np. miętę, bazylię, melisę czy kolendrę). Szczególnie cenne są szałwia, pokrzywa, aloes i mniszek lekarski, które mogą obniżać glukozę we krwi i jednocześnie wspomagać regenerację trzustki. Warto dodawać także przyprawy, takie jak kurkuma, cynamon lub imbir, które obniżają glikemię.

NAPOJE	ZALECENIA
Woda	Woda mineralna i źródlana (gazowana lub niegazowana) to napój, który diabetycy mogą pić bez żadnych ograniczeń, ponieważ nie zawiera kalorii i nie wpływa na poziom cukru. Należy spożywać ok. 2 l wody dziennie.
Woda z cytryną	Choć nie ma jednoznacznych dowodów, że znacząco obniża glikemię, wspiera nawodnienie i trawienie. Pomaga też ograniczać apetyt na słodkie przekąski, co pośrednio korzystnie wpływa na kontrolę cukru.
Herbaty ziołowe I napary	Są bezpieczne, zwłaszcza te o korzystnym wpływie na poziom cukru we krwi, takie jak napary z morwy białej, liści borówki, kozieradki, karczocha, cynamonu czy pokrzywy. Przed włączeniem ich do diety, skonsultuj się z lekarzem ze względu na możliwe interakcje z lekami, które zażywasz.
Herbata tradycyjna	W czystej, niesłodzonej postaci, czarne, zielone czy białe herbaty nie mają wpływu na glikemię. Pij je jednak z umiarem, ponieważ mają działanie moczopędne i odwadniające.
Kawa	Zwłaszcza czarna i niesłodzona jest dozwolona i może być korzystna ze względu na polifenole wspierające wrażliwość komórek organizmu na insulinę. Najlepiej pić kawę filtrowaną lub z ekspresu przelewowego.
Napoje „zero cukru”	Są to produkty, w których tradycyjna substancja słodząca została zastąpiona słodzikami, które nie wpływają na poziom cukru we krwi. Warto traktować je jako urozmaicenie, a nie podstawę codziennych napojów, i dokładnie czytać ich składy.
Shoty witaminowe	Od czasu do czasu możesz po nie sięgać. Nie tylko skutecznie gaszą pragnienie, ale również dostarczają cennych dla zdrowia witamin i minerałów.

Soki dla diabetyków

Jabłka, pomidory, brokuły, ogórki oraz natka pietruszki mają niskie IG i zawierają chrom. Ten pierwiastek poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i wspomaga metabolizm glukozy.

Do owoców o najniższych wartościach IG należą:

- **awokado** (IG 10),
- **czarna porzeczka** (IG 15),
- **agrest** (IG 15),
- **wiśnie** (IG 22),
- **grejpfrut** (IG 25),
- **cytryna** (IG 30),
- **jabłko** (IG 35)[1],
- **jagody** (borówki, truskawki, maliny, jeżyny, porzeczki – wykazano, że mają one pozytywny wpływ na regulowanie poziomu cukru we krwi oraz silne właściwości przeciwzapalne)[2].

Dozwolone są też pomarańcze, mandarynki, limonki, pomelo, gruszki, śliwki, brzoskwinie i niedojrzałe banany. Można dodać cienki plasterek świeżego ananasa, mimo że jego IG wartości 60. To pozwoli poprawić smak soku, nie wpływając znacząco na IG gotowego napoju.

Pewne kontrowersje wiążą się z winogronami. Diabetolodzy odradzają ich jedzenie, bowiem mimo że owoce te mają niski indeks glikemiczny (46), to jednak zawierają duże ilości cukrów prostych, które nie są wskazane przy cukrzycy. Jednak badania naukowe (oraz nasza domowa praktyka) wykazały, że ze względu na sporą zawartość związków o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, spożywanie winogron w bardzo umiarkowanych ilościach może pozytywnie wpływać na poziom cukru we krwi[3]. Teza ta wymaga jednak potwierdzenia w dalszych badaniach, więc na chwilę obecną osoby zmagające się z cukrzycą nie powinny zbyt często sięgać po te owoce.

Koniecznie unikać trzeba: arbuza, lychi, daktyli i dojrzałych bananów.

BIBLIOGRAFIA
1. www.arheart.com/wp-content/uploads/2024/02/2020.10.06-Glycemic-Index-Handout.pdf
2. J Nutr. 2010 Oct;140(10):1764-8
3. The Journal of Nutrition , 2009 Sep, 139(9): 1794S-1800S

Sok ze szpinaku, pietruszki i jabłka

Ten zielony, pyszny sok jest bogaty w witaminę C i antyoksydanty. Można go modyfikować, dodając zielonego ogórka lub cytrynę.

Składniki:
2 garści świeżych liści szpinaku
3-4 pokrojone zielone jabłka
Szklanka posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:
Wszystkie składniki dokładnie umyj. Pokrój na mniejsze porcje. Z jabłek usuń gniazda nasienne. W przypadku korzystania z blendera dolej szklankę wody, by uzyskać pożądaną konsystencję.

Różowy sok owocowy

Zawiera berberynę i chrom, które regulują gospodarkę glukozy w organizmie.

Składniki:
2 lub 3 grejpfruty (obrane)
2 jabłka
garść owoców berberysu
szklanka malin

Przygotowanie:
Wszystkie składniki dokładnie umyj. Grejpfruty obierz ze skórki. Rozdrobnione owoce wrzuć do wyciskarki lub sokowirówki.

eprasa.pl 65f1ef2c37

> Warzywa i owoce są one skarbnicą składników odżywczych, minerałów oraz związków o działaniu antyoksydacyjnym, które są niezbędne w profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Sok pełen antyoksydantów

Połączenie papryki, pomidora i brokułu to bomba witaminowa w najczystszej postaci. Dostarczą Ci one witamin A, C, E, K i z grupy B oraz minerałów (potas, magnez, wapń, żelazo, mangan, cynk i miedź), błonnika oraz antyoksydantów takich jak likopen, sulforafan i luteina.

Składniki:

1 czerwona papryka
1 ogórek
1 pomidor
1-3 cząstek brokułu
2 liście bazylii

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umyj. Usuń z papryki nasiona. Pokrój wszystko poza bazylią na mniejsze cząstki. Włóż do sokowirówki lub wyciskarki. Bazylię dodaj na końcu.

Sok odchudzająco-oczyszczający

Poprawia naturalne procesy detoksykacji organizmie, pomaga łagodzić stany zapalne, oraz stymuluje procesy przemiany materii, dzięki czemu łatwiej Ci będzie schudnąć.

Składniki:

1/4 kapusty rzymskiej
2 cytryny
natka pietruszki
1 duża cukinia
3 korzenie pietruszki
1 jabłko

Wszystkie składniki dokładnie umyj. Z jabłka i cytryn usuń pestki. Pokrój owoce i warzywa na mniejsze porcje. *Włóż do wyciskarki lub sokowirówki.* Aby nieco osłodzić ten zielony sok, możesz wrzucić do wyciskarki plaster świeżego ananasa.

Pikantny sok na poprawę metabolizmu i odporności

Stymuluje procesy przemiany materii, poprawia odporność i walczy ze stresem oksydacyjnym oraz stanem zapalnym.

Składniki:

2 pomidory
1 papryka
1 papryczka chili
szczypta kurkumy i pieprzu
kilka gałązek świeżej bazylii

Przygotowanie:

Umyj wszystkie składniki dokładnie. Z papryk usuń nasiona. Pokrój wszystko na mniejsze cząstki. Włóż do sokowirówki lub wyciskarki. Na końcu dodaj bazylię. Gotowy sok dopraw kurkumą, pieprzem lub imbirem.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Fam Pract. 2016 Feb 16;17:20
2. Diabetologia Praktyczna, tom 4, nr 1, s. 1-94

REKLAMA

W HARMONII Z NATURĄ!

Mniszek lekarski* sok EKO

REKLAMA

*Mniszek lekarski wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego

- Mniszek lekarski przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego
- Mniszek lekarski jest znany od wieków ze swojego dobroczynnego wpływu na zdrowie

PRODUKT EKOLOGICZNY

100% naturalny sok roślinny

Produkt naturalny bez dodatku cukru z upraw ekologicznych.
Nie zawiera glutenu i laktozy, alkoholu oraz substancji konserwujących.
Jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Salus

Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37

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

blue cap®

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

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWNIA BLUE CAP !

Blue Cap - CO TO JEST?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pirokton Olaminy działanie :

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

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

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

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

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

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

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

blue cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

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

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

PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA

Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37

Czapka kontra włosy: wygraj zimową batalię!

W okresie jesienno-zimowym, kiedy często nosimy nakrycia głowy, skóra głowy narażona jest na zmiany mikroklimatu, podrażnienia i nadmierne pocenie, co może wpływać na kondycję fryzury. Poznaj mechanizmy, profilaktykę i naturalne sposoby ochrony włosów w chłodne dni.

Wpływ noszenia czapki na mikroklimat skóry głowy

Noszenie czapki prowadzi do istotnych zmian mikroklimatu skóry głowy, obejmujących wzrost temperatury oraz wilgotności, a także ograniczenie cyrkulacji powietrza. Warunki te sprzyjają nadmiernej potliwości, co może zaburzać funkcjonowanie bariery naskórkowej i prowadzić do podrażnień. Długotrwałe utrzymywanie wilgoci zwiększa ryzyko maceracji naskórka oraz aktywacji procesów zapalnych. Podwyższona temperatura skóry głowy może wpływać na cykl wzrostu włosa, skracając fazę anagenu (wzrostu) i sprzyjając przechodzeniu włosów w fazę telogenu (spoczynku). Odpowiednia higiena i dobór nakryć głowy są więc kluczowe dla zachowania homeostazy skóry.

Ucisk i tarcie a uszkodzenia mechaniczne włosów

Czapki, zwłaszcza ciasno dopasowane, mogą powodować przewlekłe tarcie i ucisk, prowadząc do mechanicznych uszkodzeń łodygi włosa. To z kolei sprzyja degradacji osłonki włosa, zwiększając jego porowatość, łamliwość i skłonność do rozdwajania końcówek. Ucisk może również wpływać na mikrokrążenie w obrębie skóry głowy, co w skrajnych przypadkach może osłabiać odżywienie mieszków włosowych. Zjawisko to ma znaczenie zwłaszcza u osób z włosami cienkimi lub osłabionymi zabiegami chemicznymi. Dlatego redukcja czynników mechanicznych ma duże znaczenie w profilaktyce łamliwości włosów.

Czapka a mikrobiom skóry głowy

Zmiany mikroklimatu pod czapką wpływają również na skład mikrobiomu skóry głowy. Zwiększona wilgotność i temperatura sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów, w tym drożdżaków z rodzaju *Malassezia*, które odgrywają kluczową rolę w patogenezie łupieżu i łojotokowego zapalenia skóry. Zaburzenia równowagi mikrobiologicznej mogą prowadzić do świądu, rumienia oraz nasilenia stanów zapalnych mieszków włosowych. Badania wskazują, że utrzymanie prawidłowego mikrobiomu jest istotne dla zdrowia włosów i skóry głowy, a odpowiednia higiena oraz stosowanie dermokosmetyków o działaniu prebiotycznym mogą ograniczać negatywne skutki długotrwałego noszenia czapek[1].

Materiał ma znaczenie

To, z czego wykonana jest czapka, ma istotny wpływ na kondycję włosów. Odpowiedni dobór materiału może zmniejszać ryzyko podrażnień oraz poprawiać komfort skóry głowy.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Tkaniny syntetyczne często charakteryzują się niską przepuszczalnością powietrza, co sprzyja przegrzewaniu i nadmiernemu poceniu się skóry. Naturalne materiały, takie jak bawełna, wełna czy jedwab, wykazują lepsze właściwości higroskopijne i wentylacyjne. Jedwab i satyna dodatkowo zmniejszają tarcie, co może ograniczać uszkodzenia mechaniczne włosów.

Zadbaj o odpowiednią pielęgnację!

Okres noszenia czapek wymaga szczególnej uwagi w zakresie pielęgnacji skóry głowy. Zaleca się regularne, ale niezbyt częste mycie włosów z użyciem łagodnych środków myjących, które nie naruszają bariery hydrolipidowej. Istotne jest również dokładne suszenie skóry głowy przed założeniem czapki, aby ograniczyć długotrwałe utrzymywanie wilgoci. Preparaty zawierające substancje nawilżające, przeciwzapalne i regulujące wydzielanie sebum mogą wspierać homeostazę skóry.

Czy noszenie czapki wpływa na wypadanie włosów?

Powszechnym mitem jest przekonanie, że noszenie czapki bezpośrednio powoduje wypadanie włosów. Aktualne badania naukowe nie potwierdzają związku między noszeniem nakryć głowy a łysieniem androgenowym czy trwałą utratą włosów. Wypadanie włosów może jednak pośrednio nasilać się w wyniku czynników towarzyszących, takich jak stan zapalny skóry, zaburzenia mikrokrążenia czy stres mechaniczny. Telogenowe wypadanie włosów może być wynikiem ogólnoustrojowych czynników i kondycji organizmu, a nie samego noszenia czapki[2].

W praktyce

Warto zwracać uwagę na prawidłowe użytkowanie czapek. Proste działania profilaktyczne mogą istotnie poprawić komfort i zmniejszyć częstość dolegliwości dermatologicznych związanych z noszeniem czapek. się regularne pranie, aby ograniczyć namnażanie drobnoustrojów i alergenów. Czapki powinny być odpowiednio dopasowane, nieuciskające i wykonane z materiałów przyjaznych skórze.

Składniki odżywcze i minerały niezbędne dla zdrowia włosów

Biotyna (witamina B7) Nazywana też witaminą B7 i określana jako „witamina piękna". Bierze udział w metabolizmie aminokwasów, tłuszczów i węglowodanów, które są niezbędne do produkcji keratyny, głównego białka budującego włosy. Gdy biotyny brakuje, włosy mogą stać się słabe, łamliwe i zacząć nadmiernie wypadać[3]. Suplementacja może poprawić ich kondycję i nadmierną utratę włosów.

Kompleks witamin z grupy B Poza biotyną inne witaminy z grupy B, takie jak B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenowy) czy B9 (kwas foliowy), wspierają metabolizm komórkowy i krążenie skóry głowy, co poprawia dotlenienie i odżywienie mieszków włosowych. Poprawne funkcjonowanie tych witamin może przyczyniać się do regeneracji cebulek i wspierać procesy wzrostu włosów. Dodatkowo B6 poprawia kondycję cebulek włosowych, co może zmniejszać ich wypadanie[4].

Witamina A Jest istotna dla wzrostu komórek skóry, również tych w obrębie skóry głowy. Pośrednio wpływa na produkcję sebum, naturalnej substancji nawilżającej, która chroni włosy przed nadmiernym przesuszeniem. Zarówno niedobór, jak i nadmiar witaminy A mogą jednak być niekorzystne, dlatego suplementacja powinna być kontrolowana.

Witamina C Jako silny antyoksydant chroni mieszki włosowe przed stresem oksydacyjnym. Ponadto uczestniczy w syntezie kolagenu, czyli białka, które wspiera strukturę włosa i skóry głowy. Zwiększa także biodostępność żelaza, co jest kluczowe dla poprawnego transportu tlenu do cebulek włosowych.

Witamina D3 Badania nad tym związkiem wskazują, że odgrywa on rolę w regulacji cyklu wzrostu włosa, a jego niedobór jest często obserwowany u osób z problemami łysienia. Receptory witaminy D obecne są w mieszkach włosowych, co sugeruje, że jej właściwy poziom może wspierać aktywną fazę wzrostu włosa.

Witamina E Ma działanie przeciwutleniające. Może poprawiać mikrokrążenie skóry głowy, co zwiększa dopływ składników odżywczych do cebulek włosowych. To z kolei sprzyja ich odżywieniu i może wspierać zdrowy wzrost włosów.

Żelazo jest kluczowe dla transportu tlenu we krwi, bez niego komórki mieszków włosowych mogą nie otrzymywać wystarczającej ilości energii do podziałów i wzrostu włosa. Niedobór często manifestuje się nadmiernym wypadaniem włosów i osłabieniem

Odżywcza maska z pokrzywy i oleju kokosowego

Łyżkę suszonych liści pokrzywy zalej 3 łyżkami gorącej wody i odstaw na 10 min. Odcedź napar, dodaj 2 łyżki oleju kokosowego i jedno żółtko. Wymieszaj na gładką masę i wetrzyj w skórę głowy oraz włosy od nasady po końce. Owiń głowę folią i ręcznikiem, pozostaw na 20-30 min, a następnie dokładnie spłucz letnią wodą. Maska wzmacnia włosy, poprawia mikrokrążenie skóry głowy i dodaje blasku.

Płukanka rozmarynowa na porost włosów

Łyżkę suszonego rozmarynu zalej szklanką wrzątku, przykryj i zaparzaj 15 min. Odcedź, lekko przestudź. Po umyciu włosów użyj naparu jako ostatniego płukania. Nie spłukuj go wodą. Rozmaryn pobudza krążenie w skórze głowy, wspiera wzrost włosów i dodaje im witalności.

eprasa.pl 65f1ef2c37

ich struktury[5]. Szczególnie u kobiet badanie poziomu ferrytyny i żelaza w surowicy jest standardową częścią diagnostyki wypadania włosów.

Cynk To istotny minerał w regulacji pracy gruczołów łojowych. Jego niedobór może prowadzić do nadprodukcji sebum i problemów skórnych, takich jak łojotokowe zapalenie skóry[6]. Suplementacja cynku pomaga unormować pracę gruczołów łojowych, zmniejszyć stany zapalne i poprawić kondycję skóry głowy. Niedobór cynku może prowadzić do zwiększonej łamliwości włosów, ich osłabienia i przebarwień.

Selen działa jako antyoksydant i wspiera enzymy chroniące komórki mieszków włosowych przed stresem oksydacyjnym. Jego niedobór może wiązać się z pogorszeniem kondycji włosów i ich większą podatnością na uszkodzenia[7].

Magnez Bierze udział w setkach reakcji enzymatycznych, w tym tych związanych z metabolizmem energetycznym komórek mieszków włosowych. Pomaga także przeciwdziałać skutkom stresu, który jest znanym czynnikiem sprzyjającym wypadaniu włosów.

Krzem Odgrywa ważną rolę w utrzymaniu elastyczności i wytrzymałości włosów. Uczestniczy w procesach wiązania kolagenu i keratyny, co wzmacnia strukturę łodygi włosa i poprawia jej sprężystość. Odpowiedni poziom krzemu może sprawiać, że włosy są grubsze, mniej łamliwe i bardziej odporne na uszkodzenia mechaniczne oraz czynniki zewnętrzne.

Zioła i naturalne ekstrakty poprawiające stan włosów

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) Jest tradycyjnie stosowana w schorzeniach skóry i włosów, a jej działanie wiąże się z wysoką zawartością minerałów (żelazo, krzem, cynk) oraz związków polifenolowych. Ekstrakty z pokrzywy mogą wspierać mikrokrążenie skóry głowy oraz wykazywać działanie przeciwzapalne. Kosmetyki z pokrzywą wykorzystywane są do pielęgnacji skóry i włosów skłonnych do przetłuszczania się[8]. Zioło to bywa stosowane jako wsparcie w terapii łysienia telogenowego i androgenowego.

Maska skrzypowa z miodem

Łyżkę sproszkowanego skrzypu polnego połącz z 2 łyżkami miodu i 1 łyżką oleju rycynowego. Wymieszaj na gładką pastę i nałóż na włosy i skórę głowy. Owiń folią i ręcznikiem, pozostaw na 20 min, a następnie spłucz ciepłą wodą. Skrzyp dostarcza krzemu, wzmacnia włosy i zapobiega ich łamliwości.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*) jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł krzemionki, pierwiastka istotnego dla prawidłowej struktury włosa. Krzem wpływa na syntezę kolagenu i keratyny, poprawiając wytrzymałość, elastyczność oraz grubość łodygi włosa. Ekstrakty ze skrzypu wykazują również działanie antyoksydacyjne i mogą wspierać regenerację tkanek skóry głowy. Jest powszechnie stosowany jako składnik preparatów wspomagających kondycję włosów i paznokci[9].

Czarna rzepa (*Raphanus sativus*) To jedno z najskuteczniejszych naturalnych rozwiązań na przetłuszczające się włosy. Jej biały miąższ zawiera wiele witamin i związków, które korzystnie wpływają na kondycję skóry głowy, m.in. związki siarki i olejki gorczyczne Ma silne właściwości oczyszczające, reguluje pracę gruczołów łojowych, pobudza mikrokrążenie skóry głowy i wzmacnia cebulki włosów[10]. Stosowanie wcierki z czarnej rzepy reguluje wydzielanie sebum, ogranicza wypadanie włosów i sprawia, że stają się mocniejsze. Działa także antybakteryjnie, pomagając w walce z łupieżem i innymi problemami skórnymi.

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) wykazuje udokumentowane właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, wynikające z obecności związków fenolowych, takich jak kwas rozmarynowy, karnozol i kwas karnozowy. Substancje te chronią komórki mieszków włosowych przed stresem oksydacyjnym oraz mogą ograniczać procesy zapalne skóry głowy, sprzyjające osłabieniu włosów. Wspiera wzrost włosów poprzez poprawę mikrokrążenia skóry głowy oraz modulację cyklu wzrostu włosa. W randomizowanym badaniu klinicznym wykazano porównywalną skuteczność olejku rozmarynowego i 2% minoksydylu w leczeniu łysienia androgenowego, przy mniejszym nasileniu działań niepożądanych[11]. Dodatkowo może ograniczać działanie enzymu odpowiedzialnego za powstawanie hormonu DHT, który osłabia mieszki włosowe i przyczynia się do wypadania włosów.

Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) ma silne właściwości nawilżające, przeciwzapalne i łagodzące, co czyni go cennym składnikiem w pielęgnacji skóry głowy. Polisacharydy i fitosterole zawarte w aloesie mogą wspierać regenerację naskórka, redukować świąd oraz poprawiać funkcjonowanie bariery skórnej. Poprawa środowiska skóry

Kąpiel aloesowa dla skóry głowy

Połowę świeżego liścia aloesu zmiksuj na gładki żel. Wymieszaj z 2 łyżkami oliwy z oliwek i łyżką miodu. Wmasuj w skórę głowy i pozostaw na 15 min, następnie spłucz letnią wodą. Aloes łagodzi podrażnienia, nawilża skórę i wspiera zdrowy wzrost włosów.

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Plast Surg. 2021 Dec 27;54(4):507-513
2. Semin Cutan Med Surg. 2009 Mar;28(1):19-32
3. Skin Appendage Disord. 2017 Aug;3(3):166-169
4. Wiad Lek. 2001;54(1-2):11-8
5. Skin Res Technol. 2023 Jun;29(6):e13381
6. Turkish journal of medical sciences, 49(5), 1503–1508
7. J Cosmet Dermatol. grudzień 2024; 23(12):4277-4284
8. Phytomedicine. 2007 Aug;14(7-8):568-79
9. Mazerant-Leszkowska Anna. Mała księga ziół. Inst. Wyd. Zw. Zawodowych, Warszawa, 1990
10. Int. Journal of Advanced Smart Convergence 2019;8(1):184-195
11. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2024 Nov 5:17:2495-2503
12. Skin Appendage Disor. 2020 Nov;6(6):329-337
13. Proc (Bayl Univ Med Cent). 2023 Dec 20;37(1):111-117
14. Int J Mol Sci. 2018 Sep 11;19(9):2703
15. Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol. 2025 Dec;398(12):16311-16354

eprasa.pl 65f1ef2c37

> W randomizowanym badaniu klinicznym wykazano porównywalną skuteczność olejku rozmarynowego i 2% minoksydylu w leczeniu łysienia androgenowego, przy mniejszym nasileniu działań niepożądanych

głowy sprzyja prawidłowemu wzrostowi włosów i może pośrednio ograniczać ich wypadanie. Aloes jest szczególnie polecany jako wsparcie w stanach zapalnych skóry głowy oraz przy zwiększonej suchości lub podrażnieniach.

Saw Palmetto (*Serenoa repens*) Ekstrakt z tej rośliny jest jednym z najczęściej badanych naturalnych inhibitorów 5-alfa-reduktazy, czyli enzymu przekształcającego testosteron do DHT, hormon związany z łysieniem androgenowym. Badania sugerują, że poprawia ogólny stan włosów, może wspierać ograniczenie wypadania włosów w łagodniejszych formach łysienia oraz wpływa na wzrost gęstości włosów[12].

Olej z pestek dyni (*Pumpkin seed oil*) Badania kliniczne wykazały, że suplementacja olejem z pestek dyni może zwiększać liczbę włosów u mężczyzn z łysieniem androgenowym, co wiąże się z obecnością fitosteroli i korzystnym działaniem na mikrokrążenie skóry głowy[13].

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) Zawiera ginsenozydy, związki biologicznie aktywne o działaniu przeciwzapalnym i immunomodulującym. Ekstrakty z żeń-szenia mogą stymulować proliferację komórek mieszków włosowych oraz wspierać przechodzenie włosów w fazę anagenu. Dodatkowo wykazano, że ginsenozydy mogą chronić komórki mieszków przed apoptozą oraz stresem oksydacyjnym, co ma znaczenie w zapobieganiu przedwczesnemu wypadaniu włosów[14].

Zielona herbata (*Camellia sinensis*) Jest źródłem polifenoli, wśród których kluczowe znaczenie dla zdrowia włosów przypisuje się epigallokatechinie-3-galusanowi (EGCG). Badania przedkliniczne wskazują, że EGCG może stymulować proliferację komórek brodawek skórnych mieszków włosowych oraz wydłużać fazę anagenu, sprzyjając wzrostowi włosa. Dodatkowo wykazuje silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, co może chronić mieszki włosowe przed stresem oksydacyjnym i procesami zapalnymi skóry głowy[15].

Eliksir wzmacniający z zieloną herbatą i olejem rycynowym

Zaparz filiżankę mocnej zielonej herbaty, przestudź. Dodaj łyżkę oleju rycynowego i łyżeczkę miodu. Wetrzyj mieszankę w skórę głowy i rozprowadź po włosach, pozostaw na 20 min, następnie spłucz ciepłą wodą. EGCG z zielonej herbaty działa antyoksydacyjnie, wspiera mieszki włosowe i ogranicza wypadanie włosów, a olej rycynowy dodatkowo wzmacnia włosy.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

* 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 65f1ef2c37

Zastrzyk energii prosto z natury

Masz już dość zimy? Czujesz zmęczenie? W takim razie sięgnij po rośliny i naturalne produkty wzmacniające siły witalne. Zawarte w nich związki aktywne usprawniają metabolizm energetyczny oraz przeciwdziałają stresowi oksydacyjnemu.

Komórka działa jak mała, ale popularna firma. Dzięki białkom nośnikowym importuje potrzebne jej substancje, a za pomocą transportu przez błonę komórkową i egzotycozy pozbywa się ubocznych produktów przemiany materii. Energetycznie niekorzystne reakcje są „opłacane" przez połączenia z energetycznie korzystnymi reakcjami, które uwalniają energię. W tym biznesie walutą jest jedna konkretna mała cząsteczka: trójfosforan adenozyny (ATP). Energia uwalniana w wyniku hydrolizy (rozpadu) ATP jest wykorzystywana do zasilania wielu reakcji komórkowych wymagających energii. W wyniku tej reakcji trójfosforan adenozyny jest hydrolizowany do ADP. Podobnie jak większość reakcji chemicznych, hydroliza ATP do adezynodwufosforanu (ADP) jest odwracalna. I całe szczęście, bo trójfosforan adenozyny jest nam niezbędny do życia.

Im więcej go produkują nasze komórki, tym więcej mamy energii. Kiedy poziom ATP jest niski, zaczynamy odczuwać zmęczenie i stajemy się ospali. Nie mamy wtedy wystarczającej ilości energii, by normalnie funkcjonować.

Olbrzymim pożeraczem energii są wolne rodniki (a jednym z ich największych generatorów jest przewlekły stres). Ich nadmiar zaburza równowagę jonów wapnia w mitochondriach. To zaś powoduje rozprężenie łańcucha oddechowego i spadek potencjału błony mitochondrialnej. W wyniku tych zmian zmniejsza się aktywność enzymu (ATP-azy wapnia) odpowiedzialnego za wytwarzanie energii ATP. Spadek produkcji trójfosforanu adenozyny prowadzi natomiast do dysfunkcji mitochondriów i – jeżeli niedobory te będą się długo utrzymywać – rozwoju licznych chorób metabolicznych, mitochondrialnych, zaburzeń neurodegeneracyjnych i wielu innych.

Na szczęście na różne sposoby możemy podnieść poziom ATP w organizmie. Ostatnio udowodniono też, że światło o określonej długości i częstotliwości aktywuje zwiększoną produkcję adenozynotrójfosforanu w organizmie. Co jeszcze jest na liście?

Mumio

Shilajit to bezpieczny, fluwowy kompleks mineralny, powszechnie stosowany w medycynie ajurwedyjskiej, składający się z kwasów fulwowych, dibenzo-α-pironów, białek i minerałów.

Badania sugerują, że może działać jako wzmacniacz energii poprzez zwiększe-

eprasa.pl 65f1ef2c37

nie produkcji energii komórkowej i funkcji mięśni. Uczeni zakładają, że główny mechanizm korzyści energetycznych mumio polega na poprawie funkcji mitochondriów. Badania na zwierzętach wykazały, że suplementacja shilajitem może pomóc w zmniejszeniu objawów przewlekłego zmęczenia i poprawie tolerancji wysiłku. Badania na ludziach sugerują, że regularne stosowanie mumio może zmniejszyć odczuwane zmęczenie i przyspieszyć regenerację po intensywnej aktywności fizycznej[1].

Uczeni z Nebraski w USA oceniali wpływ 8-tygodniowej suplementacji mumio w dawce 250 mg·na dzień oraz 500 mg·na dzień w porównaniu z placebo na siłę mięśni 63 mężczyzn. Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do grupy otrzymującej dużą dawkę, małą dawkę lub placebo (każda grupa liczyła po 21 osób). Podczas testów przed rozpoczęciem przyjmowania mumio panowie wykonali 2 serie maksymalnego skurczu izometrycznego (MVIC), następnie 2 serie po 50 maksymalnych, obustronnych, koncentrycznych izokinetycznych wyprostów nóg w 180° oddzielone 2-minutowym odpoczynkiem, oraz 2 serie MVIC. Po 8 tygodniach suplementacji badani powtórzyli procedury testowe sprzed suplementacji. Wyniki tego eksperymentu dowiodły, że 8-tygodniowa suplementacja shilajit w dawce 500 mg·na dzień sprzyjała utrzymaniu maksymalnej siły mięśniowej po zastosowaniu protokołu zmęczeniowego i obniżyła wyjściowy procentowy spadek siły wywołany zmęczeniem oraz stężenie hydroksyproliny w surowicy (HYP). Oznacza to, że mumio wywołało korzystne adaptacje mięśni i tkanki łącznej[2].

Szałwia czerwona i traganek

Według tradycyjnej medycyny chińskiej te 2 zioła zapewniają wsparcie dla 2 podstawowych składników ludzkiego organizmu – qi i krwi. Qi oznacza krążącą energię życiową stojącą za każdą czynnością i procesami, w tym metabolizmem i wzrostem ludzkiego organizmu, a krew jest niezbędną substancją odpowiedzialną za odżywienie

REKLAMA

HUMIO
ALKALICZNA WODA HUMUSOWA

Oczyść ciało z toksyn i odzyskaj energię z czarną wodą HUMIO.

Alkaliczna woda z kwasami humusowymi. Oczyszcza, odkwasza, nawadnia i dodaje energii. Bez konserwantów, bez barwników, bez cukru. 0 kcal.

TYLKO NATURALNY SKŁAD

Jak działa HUMIO?

HUMIO to produkt prosty w składzie, ale niezwykle skuteczny w działaniu. Dzięki połączeniu:

- **Wody źródlanej** – czystego i naturalnego nośnika,
- **Kompleksu kwasów humusowych** (300 mg/L) – w pełni naturalnych związków organicznych,

HUMIO wspiera codzienne funkcjonowanie organizmu, dostarczając mu niezbędnych substancji odżywczych w łatwo przyswajalnej formie.

wodahumio.pl

prasa.pl 651

ciała. Niedobór obu wiąże się ze zmęczeniem fizycznym i psychicznym[5].

W odległym Daejeon w Korei Południowej testowano jak mieszanina 1:1 30% etanolowych ekstraktów z korzeni szałwii i traganka – nazwana mielofil – sprawdzi się w leczeniu chronicznego zmęczenia (CFS). W badaniach przedklinicznych mielofil wykazywał działanie przeciwzmęczeniowe i zapobiegał uszkodzeniom OUN poprzez silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające oraz modulujące oś HPA[6]. Efekt ten wykazano również w badaniu klinicznym pacjentów z idiopatycznym chronicznym zmęczeniem[7].

Zachęceni tymi wynikami uczeni przeprowadzili randomizowane kontrolowane badanie kliniczne mielofilu u 98 pacjentów z CFS i ocenili jego skuteczność oraz bezpieczeństwo. Przez 12 tygodni chorym podawali doustnie 2 g mieszanki ekstraktów dziennie lub placebo. Wyniki badania potwierdziły, że u osób z ciężkim przebiegiem choroby, które przyjmowały mielofil, nastąpiła statystycznie istotna poprawa objawów zmęczenia w porównaniu do placebo[8].

Winorośl właściwa

Ciemne winogrona są bogate w resweratrol – w ich skórce jego stężenie sięga od 50 do 100 mg/g. Dlatego warto uczynić z nich owocową przekąskę. Okazuje się, bowiem, że nie tylko pomoże to podnieść poziom energii, ale także może przeciwdziałać depresji.

Rosnące dowody sugerują, że deficyt energii może być zaangażowany w patofizjologiczny mechanizm depresji. Niedobór energii, głównie wynikający z uszkodzenia mitochondriów, może prowadzić do dysfunkcji neurotransmisji synaptycznej i dodatkowo powodować zachowanie podobne do depresyjnego. Przeciwdepresyjne działanie resweratrolu zostało szeroko wykazane w poprzednich badaniach, jednak jego mechanizm pozostaje słabo poznany.

Akademicy z Henan University of Chinese Medicine stwierdzili, że resweratrol i fluoksetyna znacząco osłabiły zachowania podobne do depresji wywołane przewlekłym nieprzewidywalnym łagodnym stresem. Ponadto resweratrol zwiększał poziom ATP hipokampa, a także podniósł stężenie serotoniny w hipokampie oraz był w stanie promować biogenezę mitochondriów[9].

> “Badania na ludziach sugerują, że regularne stosowanie mumio może zmniejszyć odczuwane zmęczenie i przyspieszyć regenerację po intensywnej aktywności fizycznej[1].”

Żeń-szeń

Metaanaliza wykazała, że wyciąg z rośliny przeciwdziałał stresowi oksydacyjnemu, regulując metabolizm węglowodanów, opóźniając gromadzenie metabolitów, promując funkcje mitochondrialne oraz działając neuroprotekcyjnie poprzez normowanie zaburzeń neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym.

Podsumowując swoją pracę naukowcy z Wenzhou, uznali, że „żeń-szeń koreański może być zalecany do rutynowego stosowania w przypadku zmęczenia”[10].

Kalafior

To jedno z niewielu warzyw, które zawiera koenzym Q10. Znacznie lepszym jego źródłem są podroby, serca wołowe i mięso renifera. Warto je jednak ugarnirować kalafiorem lub podać z purée z grochu, by dostarczyć sobie jak najwięcej tego związku.

Podstawowym działaniem biochemicznym CoQ10 jest udział w reakcjach prowadzących do syntezy trójfosforanu adenozyny. Ponieważ większość funkcji komórkowych zależy od odpowiedniej podaży ATP, koenzym Q10 jest niezbędny dla zdrowia praktycznie wszystkich ludzkich tkanek i narządów – zwłaszcza tych o wysokim wskaźniku metabolizmu, jak serce, nerki i wątroba[11].

Co więcej, związek ten jest jednym z najważniejszych przeciwutleniaczy lipidowych, który zapobiega wytwarzaniu wolnych rodników i modyfikacji białek, lipidów i DNA. W wielu chorobach związanych ze zwiększonym wytwarzaniem i działaniem reaktywnych form tlenu stężenie koenzymu Q10 w ludzkim ciele zmniejsza się[12].

COQ10 odgrywa znaczącą rolę w zwiększaniu układu odpornościowego i wydajności fizycznej, ponieważ tkanki i komórki zaangażowane w funkcję odpornościowe są bardzo zależne od energii.

Zielona herbata

W procesie przetwarzania zielonej herbaty w czarną zawarte w jej liściach katechiny (epikatechina i epigallokatechina) przekształcają się w teaflawiny i tearubiginy, nadając naparowi czerwonej barwy ze złotymi refleksami. Jednak, jak donoszą Chińczycy, konwersja ta nie wpływa znacząco na ich aktywność antyoksydacyjną. Oznacza to, że nadal

zwalczają wolne rodniki – zarówno w fazach wodnych, jak i lipofilowych[13].

Naukowcy z Nowego Brunszwiku w randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu w układzie naprzemiennym oceniali wpływ teaflawiny na organizmy ludzi poddanym ostremu treningowi anaerobowemu. Spożycie wyciągu z czarnej herbaty wzbogaconej w teaflawinę doprowadziło do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i opóźnionej bolesności mięśni oraz przyspieszyło powrót do formy po treningu[14].

Czarny imbir

To rosnące w Tajlandii zioło stosowane jest w tamtejszej tradycyjnej medycynie m.in. do leczenia zmęczenia. Kolejne prace badawcze dostarczyły dowodów, że ekstrakt kłącza czarnego imbiru zawiera liczne flawonoidy[15] o działaniu przeciwutleniającym i neuroprotekcyjnym oraz zwiększającym funkcje poznawcze[16].

W oparciu o te ustalenia naukowcy postanowili sprawdzić, czy zioło to może poprzez obniżenie stresu oksydacyjnego zwiększyć sprawność fizyczną u zdrowych osób starszych, Ich przypuszczenia potwierdziły wyniki trwającego 8 tygodni eksperymentu.

Podobne efekty uzyskali Japończycy, którzy czarny imbir przetestowali na myszach, chcąc ocenić, czy jego pozytywny wpływ na metabolizm energii komórkowej może przełożyć się na podniesienie wytrzymałości zwierząt podczas ćwiczeń. Gryzonie, które otrzymały jedną dawkę ekstraktu z kłącza rośliny na godzinę przed treningiem, były w stanie ćwiczyć znacznie dłużej niż zwykle.

Cistanche

Zgodnie z teorią tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) yang i qi są siłą napędową aktywności biologicznej w ludzkim ciele, a kliniczne objawy ich niedoboru przypominają objawy zespołu przewlekłego zmęczenia w medycynie zachodniej (które jest patologicznie związany z dysfunkcją

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 65f1ef2c37

> Spożycie wyciągu z czarnej herbaty wzbogaconej w teaflawinę doprowadziło do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i opóźnionej bolesności mięśni oraz przyspieszyło powrót do formy po treningu

mitochondriów). Dlatego badacze z Hongkongu postanowili połączyć siły TMC z medycyną konwencjonalną i spojrzeć na yang i qi w kontekście funkcji komórek stymulowanej przez mitochondria. Organelle te odgrywają kluczową rolę w metabolizmie energetycznym. W tym celu akademicy przyjrzeli się środkom terapeutycznym stosowanym przez tradycyjną medycynę chińską?

Zioło *Cistanche* uznawane jest za „ożywiające yang". Naukowcy w toku badań potwierdzili, że poprawia oddychanie mitochondrialne[17], indukuje wzrost odpowiedzi tych organelli na zapotrzebowanie energetyczne komórki[18] oraz zwiększa ich liczbę w organizmie. Dzięki temu umożliwia wytwarzanie wystarczającej ilości energii, aby utrzymać aktywność fizyczną i umysłową, a tym samym poprawić stan pacjentów z CFS.

Miód manuka

To doskonałe naturalne źródło energii. W tym celu był używany przez biegaczy olimpijskich w starożytnej Grecji. Jak się okazuje, dziś też może przydać się sportowcom oraz osobom wykonującym ciężką pracę fizyczną. Według badań przeprowadzonych przez Laboratorium Żywienia Sportowego i Ćwiczeń Fizycznych Uniwersytetu w Memphis miód jest jednym z najlepszych węglowodanów do spożycia przed ćwiczeniami[19]. Manuka w porównaniu z innymi powszechnie stosowanymi węglowodanami wypadał lepiej w kilku kategoriach. Przede wszystkim powodował jedynie niewielki wzrost poziomu cukru we krwi i insuliny, wykazując się lepszą skutecznością niż dekstroza i maltodekstryna. Stwierdzono też, że po intensywnym wysiłku, koktajl proteinowy słodzony tym miodem był jedynym napojem, który utrzymywał poziom cukru we krwi przez 2 godz. po treningu. 1 łyżeczka miodu zawiera ok. 7 g węglowodanów, głównie glukozy i fruktozy. Odrębne badanie z udziałem kolarzy wyczynowych wykazało, że miód znacząco zwiększył ich wydolność wysiłkową w zakresie wytrzymałości, zmniejszał też odczuwanie zmęczenia[20].

BIBLIOGRAFIA

1. International Journal of Alzheimer's disease, 2012(1), 674142, doi: 10.1155/2012/674142; Journal of Ethnopharmacology 2012 Aug, 143(1): 91-9
2. J Int Soc Sports Nutr . 2019 Feb 6;16:3
3. Free Radical Biology and Medicine, 53, 7, 1421-30, 2012
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:945901
5. 19 Doi: 10.1186/s13020-016-0092-y
6. 20 J. Ethnopharmacol. 142, 113-120
7. 21 Ther. Med. 17, 141-6. doi: 10.1016/j. ctim.2008.11.003
8. 9 Front Pharmacol Actions. 2019 Sep 10;10:991
9. Neurosci Lett. 2020 Sep 14:735:135232
10. Front. Pharmacol., 17 July 2020 | https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01031
11. J Pharm Bioallied Sci. 2011 Jul-Sep; 3(3): 466-7
12. J Periodontol. 2001 Dec;72(12):1760-6; Crit Rev Oral Biol Med. 1999;10(4):458-76
13. Food Nutr Res. 2017; 61(1): 134452
14. J Int Soc Sports Nutr. 2010 Feb 23;7(1):11
15. Evid Based Complement Alternat Med. 2012:2012:732816
16. Nutrients 2022, 14, 3845, doi.org/10.3390/nu14183845
17. Pharmaceutical Biology, vol. 51, no. 1, pp. 64-73, 2013
18. Medical Hypotheses, vol. 71, no. 4, pp. 481-8, 2008
19. J Am Coll Nutr. 2008 Dec;27(6):677-89
20. Nutrients. 2019 Jul 12;11(7):1586

eprasa.pl 65f1ef2c37

Produkty Dr. Jacob's

Adaptogeny dla spokoju i energii

Z **ReiChi Zen zrobisz smaczny napój kawowy.** „Chi" oznacza energię życiową, **„Zen"** oznacza wewnętrzne skupienie. Im bardziej nasze życie nabiera tempa, tym ważniejsze staje się odnalezienie sposobów na utrzymanie odporności psychicznej, balansu i spokoju oraz na zaczerpnięcie nowych sił.

Nazwa **ReiChi Zen** pochodzi od głównego składnika produktu – **grzyba reishi**, który jest ceniony w Azji od tysięcy lat. Jednakże **ReiChi Zen** zawiera także inne **grzyby adaptogenne: soplówkę jeżowatą, kordyceps i chagę***. Naturalna **kofeina z guarany** poprawia koncentrację.

Kakao i odrobina **cynamonu** nadają **ReiChi Zen** wyjątkowy, harmonijny i kojący aromat i smak.

Magnez zawarty w **ReiChi Zen** wspomaga redukcję zmęczenia, prawidłowy metabolizm energetyczny oraz prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki. Balansuje też działanie kofeiny.

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

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać ich działania, ale polecamy artykuły w internecie*

DHA-EPA

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

Żelazo liposomalne

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

Jod

Aż 400 porcji po 150 µg jodu (jodek potasu). Dla funkcjonowania tarczycy, produkcji hormonów tarczycowych, pamięci, koncentracji, zdolności uczenia się, pracy układu nerwowego, energii, skóry.

Silne nerwy

Różeniec górski, grzyb reishi, ashwagandha oraz **witaminy B_1 i B_5** dla nerwów, psychiki, sprawności umysłowej, redukcji poczucia zmęczenia i prawidłowej syntezy i metabolizmu neuroprzekaźników.

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

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** to silny antyoksydant.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 3. **Witamina słońca D3 Junior** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 3. lat. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 65f1ef2c37

Światło ultrafioletowe, od tysięcy lat znane jako potężny środek leczniczy, wyszło z mody wraz z rozwojem przemysłu farmaceutycznego, ale teraz przeżywa swój wielki powrót – donosi Cate Montana

Ultrafiolet w służbie zdrowia: od Hipokratesa po nowoczesną medycynę

eprasa.pl 65f1ef2c37

Od dawna wiadomo, że światło słoneczne ma właściwości lecznicze. Sam ojciec medycyny Hipokrates regularnie włączał kąpiele słoneczne do terapii wielu różnych schorzeń. W swojej wydanej w 1859 r. książce pt. „Notes on Nursing: What It Is and What Is It Not" („Uwagi o pielęgniarstwie – profesjonalne towarzyszenie choremu") Florence Nightingale umieściła słynne stwierdzenie: „Całe moje doświadczenie z pacjentami jednoznacznie dowodzi tego, że zaraz po świeżym powietrzu potrzebują oni światła…, jasnego światła słonecznego". Mniej więcej w tym samym czasie tzw. helioterapia zyskała popularność w europejskich uzdrowiskach, gdy szwajcarscy naukowcy przypadkowo odkryli, że światło słoneczne ma silne działanie antybakteryjne. W 1903 r. duński lekarz i badacz Niels Ryberg Finsen otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii za teorię fototerapii w leczeniu chorób skóry. Stosował ją z 98-procentową skutecznością. Leczył w szczególności toczeń gruźliczy (gruźlicze zmiany skórne) za pomocą skupionego światła.

To, że pasma ultrafioletowe (UV) światła słonecznego są skutecznym środkiem w leczeniu infekcji, odkryto dopiero w latach 70. XIX w. Na początku XX w. amerykański badacz z Seattle Emmett K. Knott eksperymentował z naświetlaniem światłem UV krwi pobranej od zakażonych gronkowcem *złocist*ym (*Staphylococcus aureus*) psów. Po ustaleniu optymalnej dawki światła i odpowiedniej ilości krwi do naświetlenia i ponownego wprowadzenia do organizmu (5-7% objętości krążącej krwi) wszystkie biorące udział w eksperymencie czworonogi przeżyły infekcję i nie wykazywały żadnych objawów niepożądanych po leczeniu[1].

Pierwszy eksperyment z wykorzystaniem promieniowania UV do napromieniania ultrafioletowego krwi (blood irradiation, UVBI) człowieka przeprowadzono w 1928 r. Pacjent z sepsą, który umierał na skutek posocznicy wywołanej przez paciorkowca hemolizującego, został poddany leczeniu ostatniej szansy. Nie tylko przeżył, lecz także zaczął wracać do zdrowia. Później, aż do lat 50. XX w., napromienianie ultrafioletowe krwi coraz częściej stosowano w leczeniu infekcji – od posocznicy po artretyzm, zapalenie płuc, gruźlicę, a nawet polio. Jednak wraz z ogromnie rosnącą popularnością i użytecznością antybiotyków wykorzystanie terapii światłem UV zanikło.

Obecnie terapie UV, w tym UVBI (tzw. terapia fotoluminescencyjna), są nadal popularne w Europie i zostały zatwierdzone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA). W USA nie są jednak zbyt dobrze znane poza środowiskiem dermatologów, którzy wykorzystują je w leczeniu schorzeń skóry, takich jak egzema, łuszczyca i bielactwo nabyte – przewlekła choroba autoimmunologiczna powodująca depigmentację skóry. A jednak terapia światłem ultrafioletowym mogłaby się okazać skutecznym środkiem zaradczym na epidemię oporności na nowoczesne antybiotyki, która według szacunków od 1990 r. powoduje na całym świecie śmierć miliona osób rocznie[2]. Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia do 2050 r. liczba ta może wzrosnąć do 10 mln rocznie.

Co więcej, może to być odpowiedź na gromadzone przez urzędników z systemu ochrony zdrowia na całym świecie dowody na to, że brak ekspozycji na słońce jest każdego roku przyczyną ok. 340 tys. zgonów w USA i 480 tys. w Europie. Niedobór słonecznego światła prowadzi do rozwoju nowotworów, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 1, nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego, stwardnienia rozsianego i innych problemów zdrowotnych. Badania nie wykazują, że suplementacja witaminy D zapobiega któremuś z tych zaburzeń, więc wpływ ekspozycji na słońce może być szerszy[3].

> “Brak ekspozycji na słońce jest każdego roku przyczyną ok. 340 tys. zgonów w USA i 480 tys. w Europie. Prowadzi do rozwoju nowotworów, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 1, nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego i innych problemów zdrowotnych.”

Czym jest ultrafiolet?

Promieniowanie ultrafioletowe stanowi tylko niewielką część widma elektromagnetycznego o długości fali 10-400 nanometrów (nm). Promienie te są niewidoczne – krótsze niż fale światła widzialnego (400-700 nm) i dłuższe niż promienie rentgenowskie [od 10 nm do 10 pikometrów (pm)]. Promieniowanie UV dzieli się na 4 odrębne zakresy długości fal:

- UVA: 320-400 nm,
- UVB: 280-320 nm,
- UVC: 200-280 nm,
- VUV: 10-200 nm.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Promieniowanie UVA, o najdłuższych falach, jest również najmniej energetyczne. VUV (UV próżniowe), o najkrótszych falach, nie może efektywnie rozprzestrzeniać się w powietrzu. Do różnych zastosowań wymaga stworzenia środowiska próżniowego, wolnego od wszelkiej materii, w tym powietrza. Ok. 95% docierającego do Ziemi promieniowania UV to UVA, które przenika najgrubsze warstwy skóry i jest głównie odpowiedzialne za jej starzenie. Może również przyczyniać się do rozwoju niektórych nowotworów skóry. Pozostałe 5% stanowi UVB – część promieniowania UV, która powoduje oparzenia słoneczne i jest bezpośrednio powiązana z większością rodzajów raka skóry. Cząsteczki prekursorowe w skórze pochłaniają te promienie, a następnie przekształcają ich energię w witaminę D3, niezbędną do wchłaniania wapnia i mineralizacji kości. UVC, najbardziej energetyczna forma promieniowania UV, jest niezwykle szkodliwa, ale całkowicie filtrowana przez atmosferę. Pomimo że jest bardzo niebezpieczna, ma silne właściwości przeciwbakteryjne. Skutecznie redukuje, a nawet eliminuje wszystkie patogeny – w tym SARS-CoV-2 – jeśli filtry optyczne, w przypadku zastosowań u ludzi, blokują emisję fal o długości powyżej 230 nm (patrz ramka pt. „Higiena w najlepszym wydaniu”)[4].

Jak to działa

Co ciekawe, wystawione na działanie promieniowania UV bakterie i wirusy we krwi pochłaniają nawet 5 razy więcej energii fotonowej niż białe i czerwone krwinki. Patogeny dosłownie rozpadają się pod wpływem tego intensywnego bombardowania energią. Fragmenty martwych czynników zakaźnych wyzwalają bezpieczną autogenną (samogenerującą się), przypominającą szczepienie odpowiedź, która aktywuje układ odpornościowy w wysoce specyficzny sposób.

– Promieniowanie UV może powodować pękanie błon komórkowych patogenów. Mamy więc fragment organizmu, który był otorbiony, a teraz pęka. Układ immunologiczny jest teraz narażony na działanie szkodliwego czynnika wewnątrz komórki, a nie tylko tego znajdującego się na jej powierzchni. To z kolei wzmacnia odporność organizmu i sprawia, że silniej reaguje on na patogen – tłumaczy dr n. med. Howard Liebowitz, dyrektor kliniczny centrum medycznego Liebowitz Longevity Medicine w Santa Monica w Kalifornii w USA (drhowardliebowitz.com).

Innymi słowy: terapia UV tworzy podwójne uderzenie – zabija patogeny, a jednocześnie stymuluje tworzenie i dostarczanie niezbędnych antygenów do całego organizmu. To podejście jest tak skuteczne, że napromienianie ultrafioletowe zaledwie 5-7% objętości krwi wywołuje silną odpowiedź immunologiczną w całym ustroju. Ponieważ przeciętny człowiek ma w sobie ok. 5 l krwi, 5-7% to ok. 250 ml (nieco ponad szklanka), choć niektórzy specjaliści twierdzą, że wystarczy zaledwie 35 ml (ok. uncji). Metoda ta jest skuteczna przeciw wszystkim wielolekoopornym szczepom bakterii i innym patogenom. Niższe dawki promieniowania UV o krótszych falach zabijają mikroorganizmy przez niszczenie ich DNA. W międzyczasie ludzkie DNA, choć uszkodzone, może zostać szybko naprawione przez enzymy, które

Ultrafiolet a covid-19

Badania laboratoryjne na myszach i ludzkich komórkach wykazały, że leczenie wąskopasmowym promieniowaniem UVA może znacząco ograniczyć produkcję białka szczytowego koronawirusa i wywołaną przez niego śmierć komórek oraz podwyższyć poziom mitochondrialnych przeciwwirusowych białek sygnalizacyjnych[1]. Stwierdzono również, że zatrzymuje ono hipercytokinemię – burzę cytokin będącą dobrze znanym objawem covid-19.

„Stężenie cytokin prozapalnych – interleukiny 6 (IL-6) i czynnika martwicy nowotworów (TNF) – oraz chemokin – interleukiny 8 (IL-8), białka chemotaktycznego monocytów-1 (MCP-1) i białka indukowanego interferonem gamma 10 (IP-10) – było znacząco podwyższone w zakażonych CoV-229E komórkach i znacząco obniżone po leczeniu wąskopasmowym promieniowaniem UVA” – zauważono w jednym z badań na ten temat[2]. Mówiąc prościej, oznacza to, że jeśli narazisz się na covid-19 lub zachorujesz, promieniowanie UVA może Cię uratować. Obniża ono produkcję białka szczytowego koronawirusa, uspokaja układ odpornościowy i pomaga organizmowi skuteczniej walczyć z chorobą.

Rano i wieczorem w świetle słonecznym jest więcej promieni UVA, więc staraj się wtedy przebywać na świeżym powietrzu. Aby zadbać o syntezę witaminy D, w godzinach szczytu nasłonecznienia spędzaj na zewnątrz 15-20 min (zimą może to wymagać więcej czasu).

BIBLIOGRAFIA
1 PLoS One, 2020; 15(7): e0236199
2 Photodiagnosis Photodyn Ther, 2021; 35: 102457

eprasa.pl 65f1ef2c37

Higiena w najlepszym wydaniu

Jednym z oczywistych zastosowań ultrafioletu nie jest leczenie, lecz higiena. Szpitale to znane siedliska materiałów zakaźnych i patogenów. Naświetlanie UVC, jako uzupełnienie procedur higieny w placówkach medycznych, okazuje się wysoce skuteczne w redukcji rozprzestrzeniania szkodliwych mikroorganizmów. Efektywność promieniowania UVC w walce z patogenami dobrze udowodniono. Zwalcza ono gronkowca złocistego opornego na metycylinę (methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*, MRSA) oraz lekooporne enterokoki – naturalnie występujące w jelitach i okolicach narządów płciowych człowieka bakterie, które często gromadzą się w szpitalach[1].

Ze względu na ryzyko skażenia i szerzenia chorób dr Brian Cox z satysfakcją informuje o instalacji nowego system klimatyzacji w swoich gabinetach. Został on wyposażony w lampy UV przeznaczone do eliminacji wirusów i bakterii.

– To naprawdę ma sens – podkreśla dr Cox. Nowoczesne autonomiczne roboty dezynfekujące klasy medycznej, w dużym stopniu wykorzystujące ultrafiolet, są obecnie rozwijane i wdrażane w ramach dezynfekcji obiektów medycznych i przestrzeni publicznych. Promieniowanie UV od dziesięcioleci stosuje się oczywiście także do uzdatniania wody pitnej – to jedna z najskuteczniejszych dostępnych metod dezynfekcji bez użycia chemikaliów (które zmieniają smak) – również w systemach komercyjnych, zarówno miejskich, jak i domowych.

BIBLIOGRAFIA
1 Int J Health Sci (Qassim), 2020; 14(6): 52–65

rozpoznają i usuwają związane z substancjami rakotwórczymi segmenty, korygują sekwencje i ponownie łączą pęknięcia nici spowodowane ekspozycją na reaktywne formy tlenu i promieniowanie, w tym UV.

Promieniowanie UV działa immunosupresyjnie na skórę, co łagodzi reakcje zapalne, dzięki czemu jest korzystne w przypadku niektórych schorzeń dermatologicznych. UVBI stymuluje produkcję czerwonych krwinek. Podwyższa również poziom tlenu we krwi[1], podobnie jak ozonoterapia i inne terapie tlenowe. Faktycznie, leczenie UV, a w szczególności UVBI, często łączy się z ozonoterapią w przypadku wielu schorzeń. Ozonoterapia wykorzystuje leczniczy ozon (O3), aby zwiększyć dotlenienie organizmu, co wzmacnia układ odpornościowy i wspomaga gojenie przez regenerację komórek.

> – Stosowane wraz z ozonoterapią napromienianie krwi nie tylko zabija patogeny, lecz także pobudza cząsteczki ozonu. Dosłownie je doładowuje, tak aby aktywowały komórki, i stymuluje mitochondria do wytwarzania większej ilości energii komórkowej – mówi dr Brian Cox.

– W przypadku infekcji stosuję połączenie ultrafioletu i ozonu. Za każdym razem przetaczam ok. 2 l krwi (8,5 szklanki), co może stanowić 1/3 lub większą część objętości krwi krążącej. Jest to wysoce skuteczne w leczeniu chorób autoimmunologicznych, zapalnych, fibromialgii, przewlekłej boreliozy, półpaśca, opryszczki, zapalenia oskrzeli, infekcji górnych dróg oddechowych, covid-19 oraz długo utrzymujących się objawów pocovidowych. Zasadniczo pomaga organizmowi wrócić do homeostazy. Obserwuję niesamowite rezultaty, często w ciągu 24 godz. – zapewnia dr Liebowitz.

UVBI – prawdziwe historie

Dr Liebowitz opowiada o przypadku prokurator okręgowej, która przez 6 tygodni zmagała się z okropnym zapaleniem oskrzeli.

– Przyszła do mojego gabinetu i powiedziała: „Byłam u każdego lekarza, jakiego znam. Dostałam antybiotyki, inhalatory, sterydy – wszystko – ale nie jest lepiej. Kaszlę, mam duszności, świszczący oddech i czuję się okropnie, ale nie mogę zostać w domu. Muszę codziennie chodzić do pracy. Może mi Pan pomóc?" – relacjonuje lekarz.

Dr Liebowitz zastosował kombinację UVBI i ozonu, a kiedy następnego dnia zadzwonił do pacjentki, żeby zapytać, jak się czuje, była zachwycona i całkowicie wyleczona. Nie zgłaszała żadnych objawów.

– To było niesamowite. Po 6 tygodniach cierpienia kombinacja UV i ozonu zneutralizowała chorobę w ciągu jednej nocy – relacjonuje dr Liebowitz.

Podobnych natychmiastowych efektów doświadczył dr Brian Cox z centrum medycyny naturalnej Pacific Naturopathic w Los Altos w Kalifornii w USA (pacificnaturopathic.com).

– UV dosłownie neutralizuje wszelkiego rodzaj patogeny. Stosowane wraz z ozonoterapią napromienianie krwi nie tylko zabija szkodliwe drobnoustroje, lecz także pobudza cząsteczki ozonu. Dosłownie je doładowuje, tak aby aktywowały komórki w przepływającej przez maszynę krwi, co stymuluje mitochondria do wytwarzania większej ilości energii komórkowej – wyjaśnia dr Cox, który wykorzystuje ultrafiolet w wielu zabiegach, w tym do dezynfekcji wody w hydroterapii okrężnicy.

Specjalista opowiada o swoich doświadczeniach z covid-19. Przez 3 tygodnie nie mógł funkcjonować – odczuwał tak silny ból, że poważnie obawiał się, że będzie musiał sam zgłosić się do szpitala.

– Wypróbowałem wszystkie alternatywne metody leczenia, jakie przyszły mi do głowy, ale nic nie działało. W końcu dowlokłem się do gabinetu, pobrałem krew i zastosowałem lampę UV oraz sprzęt do ozonowa-

eprasa.pl 65f1ef2c37

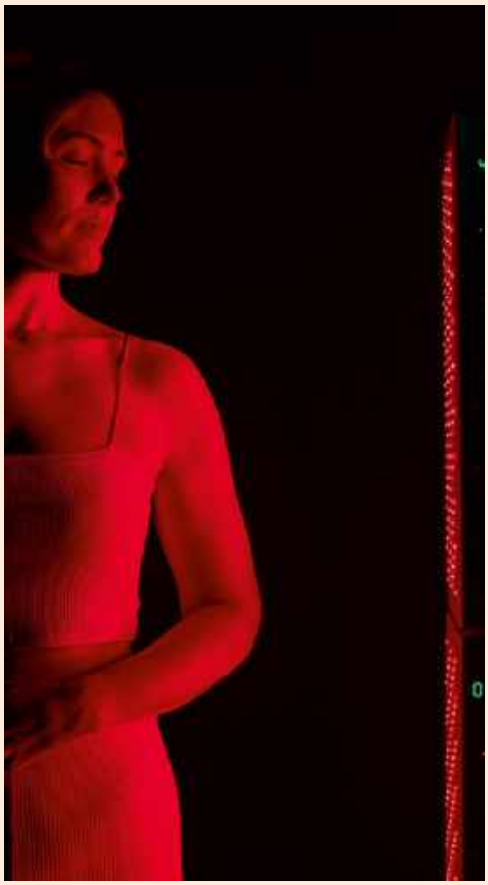
Ultrafiolet do użytku domowego

W celu poprawy ogólnego stanu zdrowia, a nawet w przypadku niektórych chorób przewlekłych, pierwszym krokiem jest po prostu większa ekspozycja na słońce, zwłaszcza jeśli rzadko przebywa się na zewnątrz. Należy zacząć od krótkich okresów i stopniowo je wydłużać, a między 11 i 15 zachowywać ostrożność. W przypadku bardziej ukierunkowanej terapii dostępne są jednak inne opcje.

Aby sprostać zapotrzebowaniu i zapewnić pacjentom większą wygodę – najlepiej przy niższych kosztach – od ponad 30 lat rozwijane są domowe urządzenia do fototerapii UVB. Domowe protokoły indywidualnej celowanej fototerapii powstały głównie z myślą o osobach z przewlekłymi schorzeniami dermatologicznymi. Obejmują one zwykle naświetlanie UVB niewielkich obszarów skóry – zazwyczaj przez 15 sekund do kilku minut – do 3 razy w tygodniu.

Główną obawą środowiska medycznego jest oczywiście to, że pacjenci mogą podchodzić do terapii z nastawieniem: „więcej znaczy lepiej", co grozi oparzeniami, a nawet rozwojem raka skóry. Mimo to większość domowych systemów w USA i Wielkiej Brytanii, zatwierdzonych przez organy regulacyjne ds. wyrobów medycznych, posiada funkcje zabezpieczające przed niewłaściwym użytkowaniem.

Oprócz małych podręcznych urządzeń na rynku dostępne są także domowe systemy fototerapii obejmujące łóżka do opalania całego ciała lub duże panele świetlne. Wybór sprzętu powinien zależeć od wielkości naświetlanego obszaru oraz konkretnego schorzenia.



Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę:

Skonsultuj się z lekarzem lub dermatologiem przed rozpoczęciem domowej terapii światłem UVB, aby mieć pewność, że stosujesz odpowiednie dla swojego schorzenia sprzęt i protokół.

Zacznij od krótszej ekspozycji, aby zmniejszyć ryzyko oparzeń, i stopniowo ją wydłużaj.

Zawsze monitoruj stan skóry po zabiegu – w przypadku wystąpienia jakichkolwiek działań niepożądanych natychmiast zgłoś je lekarzowi.

Noś okulary ochronne i zakrywaj nienaświetlane obszary, aby uniknąć niepotrzebnego narażenia na promieniowanie.

Ściśle stosuj się do zaleceń specjalisty.

Prowadź dokumentację wszystkich sesji terapeutycznych z wykorzystaniem promieniowania UV – rejestruj ich długość, wszelkie reakcje skórne itp.

nia. 3 dni później wynik testu na obecność koronawirusa był negatywny i stanąłem na nogi. Nic innego nie działało, a to był tylko jeden zabieg – wspomina dr Cox.

Wiele zastosowań

Terapia UVB jest zdecydowanie najpowszechniejszą formą leczenia z wykorzystaniem UV, chociaż promieniowanie dalekiego UVC (200-230 nm) od prawie 100 lat stosuje się do eliminacji patogenów skóry i oczu. Jego skuteczność w walce z koronawirusem potwierdzono w badaniach[4]. Wąskopasmowe promieniowanie UVA jest bezpiecznie i skutecznie stosowane w leczeniu dotchawiczym pacjentów z covid-19[5]. Kolejne badania wykazują efektywność ultrafioletu w terapii wszelkiego rodzaju infekcji. Ponadto przyspiesza on gojenie ran[6]. Zabiegi z użyciem wąskopasmowego promieniowania UVB są wysoce skuteczne w leczeniu wielu różnych dermatoz, w tym atopowego zapalenia skóry i ziarniniaka grzybiastego (najczęstszej postaci chłoniaka skóry z limfocytów T)[7].

Opracowano szereg metod wykorzystujących promieniowanie UV w leczeniu łuszczycy, takich jak UVB, terapia fotodynamiczna, intensywne światło pulsacyjne i diody elektroluminescencyjne. Ultrafiolet stosuje się głównie w przypadku stabilnej łuszczycy plackowatej – najczęstszego rodzaju łuszczycy objawiającej się czerwonymi łuszczącymi się i pogrubionymi plamami skóry, zazwyczaj leczonymi miejscowo. Fotochemioterapia klasyczna z wykorzystaniem doustnych psoralenów (psoralen ultraviolet A, PUVA) daje lepsze rezultaty niż UVB w przypadku łuszczycy opornej na leczenie[8]. Psoraleny to występujące w roślinach substancje fotouczulające, które wzmacniają działanie promieniowania UV. Mogą być naturalne lub wytwarzane laboratoryjnie.

Wykazano, że UBVI eliminuje gruźlicę[9]. Badania kliniczne ujawniły wysoką skuteczność i brak działań niepożądanych tej metody w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby typu C[10]. Ma ona pozytywny wpływ na kilka rodzajów białych krwinek, inne komórki układu odpornościowego oraz poziom LDL i lipidów. Dlatego wiele prób klinicznych zachęca obecnie do badania UVBI w kontekście nowych infekcji wirusowych – od HIV/AIDS po ebolę, SARS, MERS i oczywiście covid-19[11].

Terapia UV jest również bardzo skuteczna w leczeniu chłoniaka skóry z limfocytów T.

– W niektórych przypadkach u pacjentów może dojść do transformacji. Chłoniak skórny z limfocytów T staje się również nowotwo-

eprasa.pl 65f1ef2c37

> Terapia UV tworzy podwójne uderzenie – zabija patogeny, a jednocześnie stymuluje tworzenie i dostarczanie niezbędnych antygenów do całego organizmu

rem wewnętrznym. Rutynowo stosujemy wtedy promieniowanie UVB, które jest wyjątkowo skuteczne, zwłaszcza w połączeniu z innymi metodami leczenia, takimi jak miejscowe sterydy, które pomagają hamować komórki odpornościowe w skórze. Wykorzystujemy też miejscowy retinoid (lek Targretin), który wspiera dalszą normalizację odnowy komórkowej – mówi dr Dustin Portela, założyciel centrum dermatologicznego Treasure Valley Dermatology w Boise w stanie Idaho w USA (drdustinportela.com).

Terapia UV ma pozytywny wpływ na nastrój i jest skuteczna w leczeniu depresji[12]. Jej działania niepożądane są rzadkie. Najczęściej występują reakcja Herxheimera (przejściowa odpowiedź zapalna, do której dochodzi, gdy układ odpornościowy zwalcza infekcję) oraz ból i siniaki w miejscu wstrzyknięcia w przypadku UVBI. Pomimo braku bezpośrednich działań niepożądanych istnieją pewne uwarunkowania dotyczące stosowania terapii UV. Podobnie jak słońce mają one wiele zalet, ale większość lekarzy uważa, że wiążą się z nimi również pewne zagrożenia.

– Uważam, że w przypadku PUVA górny limit wynosi łącznie ok. 300 zabiegów. Dobrze udokumentowano, że po przekroczeniu tej granicy znacznie wzrasta ryzyko rozwoju raka płaskonabłonkowego. Trzeba również monitorować całkowitą liczbę naświetlań w ramach regularnej terapii UV. Chociaż UVB, którego używamy, to światło o krótkim zasięgu, promieniowanie jonizujące zwiększa ryzyko starzenia się i wystąpienia raka skóry przy zbyt wielu zabiegach – wyjaśnia dr Portela.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Surg, 1948; 76(2): 165–71
2. Lancet, 2024; 404(10459): 1199–1226
3. Int J Environ Res Public Health, 2020; 17(14): 5014
4. GMS Hyg Infect Control, 2021; 16: Doc07
5. Adv Ther, 2021; 38(8): 4556–4568
6. Adv Skin Wound Care, 2021; 34(4): 1–6
7. Cureus, 2021; 13(11): e19182
8. Lasers Med Sci, 2018; 33(1): 173–180
9. Tuberk Biolezni Legkih, 2009; 9: 20–3
10. Cogent Medicine, 2019; 6: 1614286
11. Clin Rev Allergy Immunol, 2021; 60(2): 259–270
12. Photodermatol Photoimmunol Photomed, 2018; 34(5): 288–297

Ogólnie rzecz biorąc, liczba potrzebnych sesji z wykorzystaniem ultrafioletu zależy od takich czynników, jak stan układu odpornościowego pacjenta, czas trwania objawów i ciężkość choroby.

A co ze słońcem?

Zapytałam lekarzy, z którymi przeprowadziłam wywiady do tego artykułu, o zagrożenia związane z ekspozycją na słońce. Wszyscy powiedzieli, że współczesny szum medialny wokół raka skóry i konieczności obfitego smarowania jej kremami z wysokim filtrem SPF zaraz po wyjściu z domu to wyłącznie przesadna reklama.

– Witamina D jest prawdopodobnie jedną z najważniejszych witamin, a nie można jej pozyskać z pożywienia. Powstaje w skórze pod wpływem ekspozycji na słońce. Zasadniczo zostaliśmy stworzeni do ekspozycji na słońce, a blokowanie całego światła słonecznego blokuje produkcję witaminy D w organizmie. Ciągle widuję osoby z jej ekstremalnie niskim poziomem, co niesie za sobą szereg konsekwencji zdrowotnych – mówi dr Liebowitz.

Tak, nadmierna ekspozycja na słońce może prowadzić do raka skóry i innych problemów. Jednak, jak twierdzi dr Liebowitz, dzięki zdrowemu rozsądkowi można ich uniknąć. Należy dawkować sobie słońce i unikać najgorętszych godzin południowych, kiedy ryzyko poparzenia jest największe. Zgadza się z tym dr Cox.

– Światło słoneczne nie powoduje raka. Jego przyczyną są mutacje komórkowe powstałe wskutek braku w organizmie pewnych składników – np. witaminy D – której synteza nie zachodzi, gdy nakłada się dużo kremu z filtrem przeciwsłonecznym – mówi.

– Słońce niesie za sobą zarówno zagrożenia, jak i korzyści. Ludzie nie powinni ograniczać swojego stylu życia. Powinni cieszyć się życiem i wdrażać rozsądne środki ostrożności – dodaje na koniec dermatolog dr Portela.

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

WITAMINA D3

Suplement diety
Witamina D3 wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, a także w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu właściwej struktury i funkcji kośćca. Sezon zimowy, w którym na naszej szerokości geograficznej panuje deficyt słońca oraz występują czynniki obniżające aktywność promieni słonecznych, takie jak zachmurzenie czy smog, to okres zwiększonego zapotrzebowania na witaminę D3. Nic więc dziwnego, że większość z nas ma niedobory tego składnika odżywczego. Teraz – zależnie od potrzeb i wskazań lekarskich – możesz wybrać suplement zawierający 2000 lub 4000 j.m. witaminy D3.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP1-15
Kod ważny do: 31.01.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl 65f1ef2c37

Więcej światła!

Leczenie światłem to nie tylko użycie promieni lasera czy naświetlanie UV. Również światło widzialne o różnych barwach działa terapeutycznie na wiele sposobów, a korzystać z niego można nawet w domowym zaciszu.

Lecznicza moc światła znana jest od najdawniejszych czasów. Nie bez powodu słońce czczone było w większości kultur jako źródło życia i zdrowia, obdarzające siłą witalną. Światło, zarówno słoneczne, jak i sztuczne, składa się z porcji energii zwanych fotonami, które podróżują we wszechświecie z prędkością... no, oczywiście, z prędkością światła. Im więcej fotonów, tym jaśniejsze jest światło, natomiast jego kolor uzależniony jest od długości fal świetlnych.

Terminem „fototerapii" określa się szeroki zakres metod leczniczych, przynoszących pozytywne efekty biologiczne. Jak mówi prawo Grotthusa-Drapera, stanowiące podstawę fotochemii, tylko promieniowanie pochłonięte przez cząstki docelowe może wywołać w nich reakcję fotochemiczną lub fotofizyczną. Z tego wynika, że znaczenie ma przede wszystkim odpowiednia długość fal, pochłanianych przez wybraną komórkę lub substancję i zdolnych do wystarczająco głębokiej penetracji ciała przy wystarczającej gęstości fotonów. Pochłonięty przez komórkę foton wytwarza sygnał uruchamiający procesy biologiczne. Generalnie, im większa jest długość fal świetlnych, tym głębiej mogą one przenikać tkanki. Najgłębszą penetrację umożliwiają fale podczerwone, od bliskiej podczerwieni (780-1400 nanometrów) aż po daleką podczerwień (3000 nm–0,1 mm). Poszczególne długości fal oddziałują też na różne typy komórek. I tak na przykład, widzialne światło czerwone (633 nm) oddziałuje najsilniej na fibroblasty (komórki tkanki łącznej, produkujące kolagen, elastynę i kwas hialuronowy), podczas gdy światło bliskiej podczerwieni (830 nm) działa najsilniej na komórki uczestniczące w stanach zapalnych, czyli komórki tuczne, neutrofile i makrofagi. Obydwa te zakresy światła oddziałują silnie na keratynocyty i stymulują miejscowe ukrwienie, co może sprzyjać napływowi „leczniczych" komórek odpornościowych do naświetlanego miejsca, np. trudno gojącej się rany.

Lecznicze światło LED

Jeżeli fototerapię zdefiniujemy jako korzystne reakcje tkanek na promieniowanie o niskiej energii, niewywołujące reakcji termicznych ani urazowych, to diody emitujące światło (LED) idealnie wpisują się w tę definicję. Są przy tym niedrogie i mogą być montowane w dowolnej wielkości panelach, dopasowanych do kształtów anatomicznych pacjenta. Znajdują coraz szersze zastosowanie w zabiegach kosmetycznych i w leczeniu problemów skórnych, a każda barwa światła, czyli określony zakres długości fal, ma konkretne działanie terapeutyczne.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Wielką zaletą zabiegów fototerapeutycznych z wykorzystaniem światła LED jest ich bezpieczeństwo. Gdy stosowane są samodzielnie (bez substancji fotouczulających, o których powiemy za chwilę), nie powodują uszkodzeń naskórka ani skóry, takich jak zaczerwienienie, obrzęk czy ból. Można poddać się im choćby podczas przerwy na lunch, po czym powrócić do pracy, jak gdyby nigdy nic.

Poza długością fali determinującą zarówno cel, jak i głębokość oddziaływania światła, ważna jest też jego intensywność. Pojedyncza dioda LED nie jest w stanie wywołać dostrzegalnego efektu medycznego, ale cały panel takich diod, rozmieszczonych w odpowiedni sposób i wchodzących ze sobą w interakcje, wytwarza dzięki zjawisku interferencji światło o gęstości wystarczającej do uzyskania rezultatów leczniczych.

Ciepłe barwy

Czerwone światło LED stymuluje mitochondria do produkowania większej ilości energii, a także zwiększa produkcję tlenku azotu, rozszerzającego naczynia krwionośne i poprawiającego ukrwienie. Poprzez nasilanie aktywności fibroblastów światło czerwone stymuluje produkcję kolagenu i wspomaga regenerację głębszych tkanek, dzięki czemu może przeciwdziałać powstawaniu blizn oraz leczyć nawet cięższe zmiany trądzikowe. Poprawia też funkcjonowanie komórek immunologicznych, zmniejsza ból i stan zapalny. Zastosowanie światła czerwonego przez 20 min tuż po zabiegu, a także kilka razy w późniejszym czasie, skraca blisko o połowę czas gojenia ran po operacjach plastycznych i peelingu laserowym.

Światło LED używane jest w kosmetyce do poprawy wyglądu i odmładzania skóry w drodze zjawiska zwanego fotobiomodulacją. Polega ono na pobudzaniu endogennych chromoforów, czyli występujących w skórze związków pochłaniających światło, do uruchamiania procesów fotofizycznych i fotochemicznych. W ten sposób stymuluje się proliferację fibroblastów (komórek tkanki łącznej), wydzielanie czynników wzrostu, syntezę kolagenu i produkcję macierzy pozakomórkowej, co pozwala uzyskać napięcie zwiotczałej skóry i wygładzenie zmarszczek przy jednoczesnym niemal zupełnym braku skutków ubocznych.

> “Zastosowanie światła czerwonego przez 20 min tuż po zabiegu, a także kilka razy w późniejszym czasie, skraca blisko o połowę czas gojenia ran po operacjach plastycznych i peelingu laserowym”

Bardzo dobre rezultaty przynosi leczenie światłem czerwonym (633 nm) i bliskiej podczerwieni (830 nm) zmian łuszczycowych, nawet opornych na leczenie konwencjonalne. Prawdopodobnie protoporfiryna obecna w blaszkach łuszczycowych działa w tym przypadku jako substancja fotouczulająca.

Odmianą terapii świetlnej jest terapia fotodynamiczna (PDT), polegająca na podaniu substancji wrażliwej na światło (fotouczulającej), a następnie – na ekspozycji na światło o długości fal odpowiadającej zakresowi pochłania-

Toksyczne światło w Twoim domu

Światło LED bardzo dobrze sprawdza się w terapii, ale zupełnie nie nadaje się do oświetlania pomieszczeń, w których przebywamy przez dłuższy czas. Białe światło, emitowane przez energooszczędne żarówki LED, zalecane w krajach Unii Europejskiej jako oświetlenie domowe i uliczne, wywołuje nadprodukcję wewnątrzkomórkowych reaktywnych form tlenu i powoduje ciężkie uszkodzenia DNA w komórkach soczewki ludzkiego oka, co może odgrywać istotną rolę w rozwoju zaćmy[1]. Szczególnie dotyczy to świateł o wyższej liczbie CCT, oznaczającej chłodniejszą temperaturę barwową. Białe światło LED, a dokładniej jego niebieski składnik, który osiąga w nim znacznie większą intensywność niż w świetle słonecznym lub w świetle tradycyjnych żarówek żarowych, działa też toksycznie na komórki siatkówki oka, powodując utratę fotoreceptorów oraz wyzwolenie apoptozy (programowanej śmierci), nekroptozy (programowanej martwicy) i nekrozy (martwicy) komórek[2]. Może to prowadzić do przewlekłej degeneracji siatkówki i upośledzenia widzenia. Niebieskie pasmo światła leży tuż obok promieniowania ultrafioletowego i dzieli z nim część oddziaływań biologicznych. Poza żarówkami LED źródłem światła niebieskiego są też ekrany monitorów, telewizorów LED, telefonów komórkowych i tabletów, a także żarówki CFL i lampy fluorescencyjne. Trzeba pamiętać, że oczy dzieci są bardziej wrażliwe na światło niebieskie, gdyż pochłaniają je łatwiej niż oczy dorosłych.

Oprócz tego większość żarówek LED wytwarza światło migoczące, choć nie jesteśmy w stanie dostrzec tego gołym okiem (ale mogą rejestrować to filmy nagrane naszymi telefonami). Migotanie to odbiera jednak nasz układ nerwowy. Może ono zakłócać rytm fal mózgowych, co objawiać się będzie zmęczeniem, bólami głowy, migreną, przemęczeniem oczu, problemami z koncentracją lub poddenerwowaniem. Może też nasilać zachowania powtarzalne u osób z autyzmem, a nawet wywoływać ataki padaczki[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Photochem Photobiol. 2014 Jul-Aug;90(4):853-9
2. Free Radic Biol Med. 2015 Jul;84:373-384
3. DOI: 10.7860/JCDR/2019/41491.12880

eprasa.pl 65f1ef2c37

nemu przez tę substancję. Najczęściej stosowaną substancją fotouczulającą jest kwas 5-aminolewulinowy (5-ALA). Używa się go do leczenia m.in. zmian przedrakowych i rakowych, np. choroby Bowena (raka kolczystokomórkowego *in situ*) oraz do przeciwdziałania fotostarzeniu skóry. PDT z użyciem czerwonego światła jest skuteczna także w leczeniu raka podstawnokomórkowego. Znajduje również zastosowanie w usuwaniu zmian spowodowanych rogowaceniem słonecznym (AK).

Trzeba zaznaczyć, że metody fotobiomodulacji oparte są na bardzo delikatnej równowadze: zbyt niska energia świetlna nie przynosi żadnych efektów, natomiast zbyt wysoka ma skutek negatywny. Reakcję organizmu na bodźce opisuje zasada Arndta-Schulza, sformułowana pod koniec XIX w. przez 2 profesorów wydziału medycznego uniwersytetu w Greifswaldzie. W myśl tej zasady słabe bodźce aktywują reakcje fizjologiczne, silniejsze bodźce je nasilają, natomiast bodźce bardzo silne hamują lub nawet szkodzą tym reakcjom.

Światło czerwone może wywoływać nie tylko efekty miejscowe, ale i ogólnoustrojowe. Jak stwierdzono, już 15-minutowa ekspozycja na światło czerwone o długości fali 670 nm obniża poziom glukozy we krwi o ponad 27%, a maksymalny skok glukozy – o 7,5%. Może więc być sposobem obniżania skoków glukozy po posiłkach[1]. Podobne działanie mają też fale świetlne z zakresu podczerwieni.

Światło zielone LED

Ma długość fali 500-570 nm i penetruje głównie warstwę naskórka, w wyniku czego znajduje zastosowanie przede wszystkim w powierzchniowych problemach skórnych. Pomaga w redukcji przebarwień, powstałych na skutek promieniowania słonecznego, zmian hormonalnych lub stanów zapalnych, gdyż zmniejsza produkcję melaniny (pigmentu skórnego) w melanocytach i reguluje jej dystrybucję w naskórku. Może w ten sposób przeciwdziałać starzeniu skóry pod wpływem promieniowania UV. Zmniejsza też zaczerwienienia u osób z nadwrażliwością skóry lub trądzikiem różowatym. Działa przeciwzapalnie, łagodząc drobne podrażnienia i przyspieszając gojenie zranień oraz przeciwdziałając bliznowaceniu, dzięki czemu może być wartościową terapią uzupełniającą po agresywnych zabiegach, takich jak peeling chemiczny lub mezoterapia mikroigłowa. Dzięki stymulowaniu mikrokrążenia wpływa korzystnie na zdrowie skóry, poprawiając jej odżywienie i ułatwiając eliminację produktów przemiany materii i toksyn. Może też przeciwdziałać utracie włosów dzięki wspomaganiu angiogenezy (tworzenia nowych naczyń krwionośnych) i syntezy kolagenu.

> “Naświetlania niebieskim światłem trwające 10-20 min 2 razy w tygodniu pozwalają zredukować zmiany trądzikowe nawet o 60%”

Zielone światło może jednak oddziaływać nie tylko powierzchniowo i lokalnie, ale też ogólnoustrojowo poprzez aktywację kory wzrokowej w mózgu. W takim przypadku staje się bezpieczną terapią przewlekłego bólu dzięki swej zdolności podwyższania progu bólu i zmniejszania nadwrażliwości na bodźce bólowe. Światło takie może łagodzić ból w fibromialgii i migrenie, a także w artretycznym bólu stawów, poprzez oddziaływanie na endogenny układ opioidowy i zwiększanie poziomu endogennych opioidów (m.in. endorfin i enkefalin) w płynie mózgowo-rdzeniowym[2].

Światło niebieskie

Ma działanie przeciwdrobnoustrojowe i skutecznie zwalcza m.in. bakterie *Propionibacterium acnes*, odgrywające istotną rolę w rozwoju trądziku. Światło niebieskie najsilniej ze wszystkich zakresów fal aktywuje endogenne porfiryny produkowane przez te bakterie, w wyniku czego powstają wolne rodniki niszczące komórki bakteryjne. Jest to kolejny przykład terapii fotodynamicznej (PDT), polegającej na wywoływaniu reakcji substancji światłoczułej pod wpływem światła. W tym przypadku substancja ta nie jest podawana w celach leczniczych z zewnątrz, lecz produkowana jest w organizmie (w tym wypadku przez drobnoustroje). Naświetlania trwające 10-20 min 2 razy w tygodniu pozwalają zredukować zmiany trądzikowe nawet o 60%[3].

Wprawdzie światło niebieskie niszczy bakterie, to jednak nie oddziałuje na wywołany przez nie stan zapalny. Potwierdzone działanie przeciwzapalne ma natomiast światło czerwone (633 nm), którego długość fal optymalnie aktywuje też fibroblasty do naprawy trądzikowych uszkodzeń skóry. Z tego powodu większą skuteczność wykazuje połączenie terapii światłem niebieskim (o długości fali 415 nm) i światłem czerwonym (633 nm). Naprzemienne 20-minutowe sesje naświetlań 2 razy w tygodniu przez 4 tygodnie przyniosły

eprasa.pl 65f1ef2c37

średnie zmniejszenie ilości zmian nawet o 81% w 12. tygodniu obserwacji[4]. Naświetlania poprzedzano każdorazowo łagodnym zabiegiem mikrodermabrazji, ułatwiającym przenikanie promieni świetlnych. Warto zauważyć, że korzystny wpływ terapii obserwowano jeszcze przez kilka tygodni po jej zakończeniu.

Światło żółte

Żółte światło LED stymuluje produkcję kolagenu, obniża poziom kolagenazy, czyli enzymu rozkładającego kolagen, i poprawia ogólną teksturę skóry, lecz dotychczas przeprowadzono bardzo mało badań nad jego działaniem i możliwymi zastosowaniami.

Światło bliskiej podczerwieni

Urządzenia emitujące światło czerwone na ogół wytwarzają też fale z zakresu bliskiej podczerwieni. Takie połączenie zakresów fal umożliwia jednoczesne oddziaływanie na powierzchnię ciała i na głębiej położone tkanki. Światło bliskiej podczerwieni (NIR, 780-2500 nm), niewidzialne dla oka, znajduje wiele zastosowań medycznych, zarówno ze względu na swe działanie termiczne, zwiększające ukrwienie i natlenienie skóry poprzez rozszerzanie naczyń włosowatych, jak i dzięki nietermicznemu oddziaływaniu na struktury komórkowe, przyspieszającemu gojenie ran i regenerację tkanek. Oddziałuje ono głębiej niż światło czerwone, docierając nawet do mięśni, stawów i układu nerwowego. Naświetlanie promieniami NIR działa też przeciwbólowo, przeciwzapalnie i immunomodulacyjnie. W jednym z badań wykorzystano promienie NIR do leczenia ran u ciężko poparzonych dzieci. Zabiegi trwające 30 min wykonywano codziennie. W grupie poddawanej naświetlaniom rany goiły się szybciej, a po 9 dniach średnie zmniejszenie obszaru rany wynosiło ponad 89%, podczas gdy w grupie kontrolnej rany zmniejszyły się średnio o niecałe 50%[5]. Bardzo dobre efekty przynoszą zabiegi fototerapii światłem NIR w przypadku trudno gojących się, przewlekłych ran lub owrzodzeń (np. zastoinowych lub cukrzycowych). Naświetlania takie zmniejszają też intensywność i czas trwania bólu pooperacyjnego, co pozwala obniżyć dawki środków przeciwbólowych. Mogą również łagodzić ból zapalny dzięki zdolności obniżania poziomu prozapalnych cytokin, zmniejszaniu stresu oksydacyjnego, obrzęków i krwawień. Pozytywne rezultaty uzyskano w leczeniu tą metodą bólu krzyża oraz ostrego lub przewlekłego bólu szyi. Korzyści w postaci złagodzenia bólu i zwiększenia mobilności odczuwane były jeszcze przez wiele tygodni po zakończeniu leczenia[6]. Równie pozytywne rezultaty przynosi stosowanie promieniowania bliskiej podczerwieni w leczeniu bólu artretycznego stawów oraz zespołu cieśni nadgarstka. W pewnym badaniu stwierdzono także, iż mięśnie poddane działaniu światła bliskiej podczerwieni przed treningiem nie traciły podczas wysiłku tak dużo ze swej siły, jak mięśnie uczestników badania z grupy kontrolnej. Może to wskazywać na przydatność tej metody np. w rehabilitacji urazów mięśniowo-szkieletowych[7].

Gdzieś na krańcu tęczy

Podczerwień (1400-3000 nm) i daleka podczerwień (3000-0,1 mm) to zakresy fal świetlnych niewidzialnych dla oka, ale odczuwanych jako łagodne, promieniujące ciepło. Mogą one przenikać ciało na głębokość ok. 4 cm. Zwiększają mikrokrążenie w tkankach, poprawiając ich natlenienie i odżywienie oraz umożliwiając skuteczniejsze odprowadzanie toksyn. Dzięki zwiększaniu syntezy ATP mogą też zwiększać wydajność pracy mitochondriów. Bardziej aktywne mitochondria oznaczają lepsze funkcjonowanie komórek i szybsze gojenie tkanek. Promieniowanie podczerwone zwiększa też produkcję wolnych rodników, które w umiarkowanych ilościach odgrywają ważną rolę w naprawie DNA i wzroście komórek, choć w nadmiarze zwiększają uszkodzenia oksydacyjne. Badacze przypuszczają, że promieniowanie dalekiej podczerwieni może oddziaływać na cząsteczki wody w komórkach oraz na lipidy w błonach komórkowych, w ten sposób modulując sygnały komórkowe[8]. Promieniowanie dalekiej podczerwieni ma działanie przeciwzapalne w wyniku zmniejszania wydzielania cytokin prozapalnych i stymulowania produkcji cytokin przeciwzapalnych. Sprzyja też angiogenezie, czyli tworzeniu nowych naczyń krwionośnych, pomaga w leczeniu trudno gojących się ran, a także przynosi korzyści w dolegliwościach psychicznych i neurologicznych, gdyż poprawia funkcjonowanie mózgu u osób z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi, z zespołem stresu pourazowego oraz z chorobami Alzheimera i Parkinsona. Terapia światłem dalekiej podczerwieni może znajdować też zastosowanie w leczeniu schorzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca, stłuszczenie wątroby i choroby układu krążenia. Promienie te zastosowane w formie sauny na podczerwień mogą wpływać korzystnie na układ krążenia, obniżając ciśnienie krwi i poprawiając przepływ krwi w naczyniach krwionośnych. Mogą też zmniejszać ból i sztywność u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów lub zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa[9].

Fototerapia domowa

Z zabiegów leczenia światłem można korzystać w gabinetach kosmetycznych, klinikach dermatologicznych i ośrodkach rehabilitacyjnych, ale wciąż posze-

eprasa.pl 65f1ef2c37

Światło spolaryzowane

Fale świetlne rozchodzą się normalnie we wszystkich płaszczyznach, ale można je spolaryzować poprzez zablokowanie pewnych płaszczyzn, w wyniku czego pozostałe fotony podróżować będą tylko w jednej lub w kilku wybranych płaszczyznach. Badania pokazują, że takie spolaryzowane światło może wywoływać odmienne lub silniejsze efekty komórkowe niż światło zwykłe. W terapii wykorzystuje się zazwyczaj światło spolaryzowane o szerokim spektrum w zakresie światła widzialnego i podczerwonego (400-3400 nm). Polaryzacja zmniejsza ilość emitowanej energii, dzięki czemu światło jest bezpieczniejsze w użyciu, choć nadal może przenikać do głębokich tkanek. Światło spolaryzowane stymuluje procesy komórkowe, takie jak transport, rozpoznawanie przeciwciał i hormonów oraz uwalnianie neuroprzekaźników i przekazywanie energii. Zastosowanie takiego światła znacząco skraca czas gojenia ran, a także leczenie owrzodzeń cukrzycowych, miażdżycy zarostowej, zespołu pozakrzepowego, żylaków, odleżyn oraz zapalenia kości i szpiku. Użycie światła spolaryzowanego przyspiesza proces nabłonkowania, zmniejsza ilość wydzielin z rany i skraca czas potrzebny do jej zamknięcia. Światło spolaryzowane stymuluje też mechanizmy obronne organizmu, zwiększając liczebność białych krwinek, takich jak limfocyty, monocyty i eozynofile. Wykazuje większą skuteczność terapeutyczną niż światło LED, choć stopień spolaryzowania zmniejsza się wraz z głębokością tkanek, więc działanie tego typu światła ogranicza się do tkanek leżących bliżej powierzchni ciała.

rza się też oferta domowych urządzeń do terapii świetlnej. Są to najczęściej panele LED, maski na twarz oraz mniejsze urządzenia do terapii punktowej. Wybierając taki przyrząd, należy zwrócić uwagę na zakres długości fal świetlnych, jakie wytwarza, a także na to, czy jest wyrobem certyfikowanym i czy posiada odpowiednie zabezpieczenia, takie jak wyłącznik czasowy i kontrolę temperatury, zapobiegającą nagrzewaniu. LED-owe maski na twarz powinny też być dość lekkie, by ich używanie nie sprawiało dyskomfortu; nie powinny też przylegać bezpośrednio do twarzy, lecz być od niej oddalone o ok. 1,5 cm. Bardzo wygodnym rozwiązaniem są maski posiadające możliwość wytwarzania kilku zakresów światła LED, dzięki czemu mogą być stosowane w różnych celach kosmetycznych i leczniczych.

Domowe przyrządy mają zazwyczaj mniejszą moc niż urządzenia medyczne oraz mniejszą powierzchnię naświetlania. Ich stosowanie jest więc nieco bardziej czasochłonne i kłopotliwe niż sesje w gabinecie zabiegowym, ale mogą stanowić cenne uzupełnienie leczenia dermatologicznego. Należy jednak liczyć się z tym, że urządzenie do naświetlań powinno składać się z kilku paneli o wzajemnie regulowanym położeniu, by umożliwiało naświetlanie powierzchni o wielu krzywiznach, takich jak ludzka twarz lub całe ciało.

Rozświetlić mrok

Już w latach 80. XX w. zaczęto stosować terapię światłem w leczeniu sezonowej choroby afektywnej (SAD), czyli tzw. depresji sezonowej, przejawiającej się obniżeniem nastroju w miesiącach jesienno-zimowych, głównie na skutek zmniejszenia ilości światła dziennego w tym okresie. Terapia światłem okazała się skuteczna, a do tego bezpieczna, wygodna, tania i pozbawiona poważniejszych skutków ubocznych. Z czasem zaczęto sprawdzać jej przydatność w leczeniu dużych zaburzeń depresyjnych. Jak się okazało, terapia świetlna była równie skuteczna, jak leki przeciwdepresyjne, a gdy stosowano ją wraz z lekami, znacznie wzmacniała ich działanie[10]. Terapia jasnym światłem, stosowana przez 8 tygodni, przynosiła też korzystne rezultaty w leczeniu depresji podprogowej (ukrytej) u studentów[11]. Ten typ depresji może maskować się objawami schorzeń somatycznych (bóle, zawroty głowy, skoki ciśnienia krwi, bezsenność) lub innymi objawami psychicznymi (lęki, zaburzenia odżywiania, a nawet zakupoholizm). Pomimo pozytywnych doświadczeń z zastosowaniem światła w depresji wciąż jeszcze nie ustalono jednak precyzyjnych wytycznych co do sposobu jego użycia w praktyce klinicznej.

Poranne używanie jasnego światła może oddziaływać korzystnie również poprzez wzmacnianie rytmu dobowego i przywracanie właściwej jego synchronizacji. Jak mówi najważniejsza zasada stosowania światła w terapii snu, ekspozycja na światło rano i w ciągu dnia wpływa korzystnie na sen, podczas gdy ekspozycja na światło wieczorem

BIBLIOGRAFIA

1. J Biophotonics. 2024 May;17(5):e202300521
2. J Pain. 2021 Dec;22(12):1646-56
3. J Dermatolog Treat. 2005;16(4):219-23
4. J Cosmet Laser Ther. 2006;8:71-5
5. http://www.egms.de/en/journals/gms/2008-6/000056.shtml
6. Pain. 2006 Sep;124(1-2):201-10
7. J Athl Train. 2015 Jan;50(1):45-50
8. Int. J. Mol. Sci. 2025, 26, 5134
9. Photon Lasers Med 2012; 1(4): 255-66
10. Sleep Med Rev. 2019 Dec;48:101213
11. J Affect Disord. 2020 Dec 1;277:443-9
12. Psychosom Med. 2005 Jan-Feb;67(1):156-63
13. Pain Med. 2017 Jan 1;18(1):116-23
14. Pain Med. 2019 Apr 1;20(4):770-8
15. CNS Spectr. 2005 Aug;10(8):647-63

utrudnia zasypianie i zaburza przebieg snu. Światło oddziałuje na jądra nadskrzyżowaniowe, czyli struktury mózgu odpowiedzialne za sterowanie rytmem dobowym. Hamuje też wydzielanie melatoniny – hormonu regulującego sen. Z tych powodów terapia świetlna znajduje zastosowanie w leczeniu zaburzeń snu i bezsenności, m.in. w chorobie Parkinsona, a szczególnie dobre rezultaty przynosi kombinacja terapii światłem z terapią melatoninową, poprawiająca jakość snu także u osób starszych ze spadkiem zdolności poznawczych.

Innym obszarem wykorzystania światła jest leczenie przewlekłego bólu. Choć badań klinicznych przeprowadzono jeszcze stosunkowo niewiele, to jednak ich rezultaty są bardzo obiecujące. Nawet zwykłe światło słoneczne może wyraźnie pomóc w walce z bólem, co udowodniono w badaniu 89 pacjentów po operacjach kręgosłupa. Ci z nich, którzy leżeli po słonecznej stronie tego samego oddziału szpitalnego, odczuwali mniejszy stres, mniejszy ból i wymagali mniejszej ilości leków przeciwbólowych niż ci, których położono po zacienionej stronie oddziału[12]. Terapia porannym jasnym światłem zmniejszała też wrażliwość na ból i poprawiała funkcjonowanie pacjentek z fibromialgią[13], natomiast u amerykańskich weteranów wojennych z przewlekłym bólem krzyża zmniejszała intensywność jego odczuwania i poprawiała jakość snu[14].

> “Terapia porannym jasnym światłem zmniejszała wrażliwość na ból i poprawiała funkcjonowanie pacjentek z fibromialgią, natomiast u amerykańskich weteranów wojennych z przewlekłym bólem krzyża zmniejszała intensywność jego odczuwania i poprawiała jakość snu”

Wylecz zimową chandrę

Jak stwierdzono w badaniach, najlepsze rezultaty w walce z depresją przynosi terapia jasnym światłem o natężeniu 10 000 luksów przez 30-40 min. Takie zabiegi pozwalają zwalczyć depresję sezonową w 75% przypadków[15]. Przy natężeniu światła 2 500 luksów potrzeba 2 godz. dla uzyskania zbliżonego efektu, a przy niższych natężeniach skuteczność jest jeszcze niższa.

Lampy antydepresyjne, wytwarzające światło o spektrum zbliżonym do światła naturalnego, dostępne są w szerokiej gamie modeli, jako lampy stojące, wiszące lub stawiane na biurku. Można też zaopatrzyć się w specjalne okulary antydepresyjne, umożliwiające aktywność podczas naświetlań. Urządzenia takie pomagają w pokonaniu depresji, ale także w normalizowaniu rytmu dobowego, zaburzonego przez pracę w nocy lub jet lag po dalekich podróżach lotniczych.

REKLAMA

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.

Toczeń układowy

Pytanie: U mojej siostry zdiagnozowano niedawno toczeń układowy. Nie przypuszczałam, że jej wysypki i bóle stawów mogą oznaczać coś bardzo poważnego, ale okazało się, że choroba ta może nawet zagrażać życiu. Teraz niepokoję się, czy ja również jestem zagrożona zachorowaniem. Martwię się też o dzieci, zarówno siostry, jak i własne – czy są genetycznie podatne na tę chorobę? Prawie nic nie wiem o toczniu, a chciałabym jakoś wesprzeć siostrę i może coś jej doradzić. Mam większe niż ona zaufanie do naturalnych metod leczenia i chciałabym się dowiedzieć, jakie są sposoby radzenia sobie z tą chorobą – oprócz przyjmowania leków przepisanych przez lekarza.

Odpowiedź: Toczeń rumieniowaty układowy (SLE) jest chorobą autoimmunologiczną o nie do końca poznanej etiologii. Jej cechy charakterystyczne to utrata tolerancji układu odpornościowego na własne komórki, nadmierna aktywacja limfocytów B i T, które „wymykają się" spod kontroli, w wyniku czego produkują szkodliwe autoprzeciwciała, skierowane szczególnie przeciwko własnym jądrom komórkowym organizmu, a także odkładanie się tzw. kompleksów immunologicznych.

Nasiloną prezentacja autoprzeciwciał może pojawiać się nawet na kilka lat przed wystąpieniem klinicznych objawów tocznia. Autoprzeciwciała tworzą kompleksy immunologiczne z „antygenami" z jąder komórkowych (np. kwasami nukleinowymi), odkładające się w wielu narządach, np. w skórze, nerkach i układzie nerwowym, zapoczątkowując lokalne stany zapalne. Jeżeli nie zostaną odpowiednio szybko usunięte z organizmu, mogą powodować uszkodzenia tkanek. Towarzyszy temu nadprodukcja substancji aktywujących układ odpornościowy oraz zaburzenie równowagi cytokin pro- i przeciwzapalnych na korzyść tych pierwszych, co prowadzi do nasilenia stanu zapalnego. Istotną rolę odgrywa też zaburzenie równowagi pomiędzy prozapalnymi limfocytami Th17 a immunosupresyjnymi Treg. Obniżony poziom tych ostatnich jest ściśle powiązany z początkiem i postępem tocznia.

Uogólniony stan zapalny stymuluje aktywację komórek odpornościowych, a wytwarzane przez nie autoprzeciwciała atakują komórki organizmu, pogłębiając stan zapalny – i w taki sposób choroba postępuje. Powstająca przy tym wielka ilość reaktywnych form tlenu przyspiesza uszkodzenia tkanek i wzmacnia odpowiedź autoimmunologiczną. Często dołącza się do tego dysbioza jelitowa, czyli zaburzenie składu flory bakteryjnej, powodujące nieszczelność jelita i przedostawanie się produktów bakteryjnych do krwiobiegu, gdzie stają się dodatkowym czynnikiem prozapalnym, nasilającym aktywację układu odpornościowego.

Choroba o wielu twarzach

Przebieg tocznia może bardzo różnić się u poszczególnych chorych. Najczęściej występujące objawy skórne to rumień lub wysypka na nosie i policzkach, tworzące kształt motyla, a także zmiany skórne w postaci zaczerwienionych krążków na twarzy, szyi i pozostałych częściach ciała, nadwrażliwość na słońce, powodująca nasilanie zmian skórnych pod wpływem promieniowania ultrafioletowego, a także owrzodzenia jamy ustnej.

Objawy układowe to artretyzm, czyli stan zapalny stawów, połączony z ich bolesnością i obrzękiem, zaburzenia pracy nerek (białkomocz lub nieprawidłowe osady w moczu), zapalenie błon surowiczych (opłucnej lub osierdzia) oraz zaburzenia neurologiczne (drgawki lub psychoza), których nie można wyjaśnić innymi przyczynami. Pozostałe objawy tocznia to zmęczenie, duszność, gorączka, powiększenie węzłów chłonnych, bóle mięśni, mgła mózgowa.

W badaniach laboratoryjnych wykrywa się nieprawidłowości składu krwi, takie jak anemia hemolityczna (szybkie niszczenie czerwonych krwinek) czy też obniżona liczba krwinek białych i płytek krwi. W celu zdiagnozowania choroby wykonuje się też testy immunologiczne oraz test krwi ANA, wykrywający obecność przeciwciał przeciwjądrowych, czyli skierowanych przeciwko jądrom własnych komórek organizmu. Pozytywny wynik tego testu potwierdza, że mamy do czynienia z chorobą autoimmunologiczną.

Toczeń może mieć przebieg ostry lub przewlekły. Oprócz tocznia rumieniowatego układowego wyróżnia się też inne odmiany tej choroby, takie jak toczeń skórny, toczeń noworodkowy oraz toczeń polekowy, wywołany przez przyjmowanie pewnych leków (głównie z grupy leków immunomodulujących, przeciwdrgawkowych, przeciwdrobnoustrojowych, przeciwnadciśnieniowych i antyarytmicznych, IPP, statyn, NLPZ oraz leków używanych w chemiotera-

eprasa.pl 65f1ef2c37

pii). W przypadku tocznia polekowego objawy na ogół ustępują po odstawieniu leku.

Komu zagraża?

Choć toczeń może występować w każdej grupie wiekowej i u obu płci, to jednak najczęściej dotyka kobiety w wieku 15-45 lat (stanowią one ok. 90% chorych). Żeńskie hormony, takie jak estrogen i prolaktyna, przyczyniają się do aktywacji układu odpornościowego, predysponując do rozwoju tocznia. Estrogen sprzyja wydzielaniu cytokin prozapalnych, a prolaktyna uruchamia odpowiedź immunologiczną. Progesteron natomiast jest czynnikiem chroniącym przed toczniem, gdyż tłumi sygnały aktywujące układ odpornościowy.

Toczeń jest chorobą w pewnym stopniu uwarunkowaną genetycznie, gdyż, jak stwierdzono, ok. 5-12% osób, których krewny pierwszego stopnia miał toczeń, również zachoruje na tę chorobę[1]. Rola czynników genetycznych polega na nadmiernym stymulowaniu układu odpornościowego, zaburzaniu sygnałów regulujących jego funkcjonowanie lub też na upośledzeniu mechanizmu usuwania martwych i uszkodzonych komórek oraz kompleksów immunologicznych, mogących nasilać reakcje autoimmunologiczne. Jednakże sama genetyka o niczym nie przesądza, gdyż do rozwoju tocznia potrzebny jest splot wielu czynników, często działających synergistycznie, czyli wzajemnie wzmacniających swój wpływ, i żaden z nich pojedynczo nie decyduje o zachorowaniu. Ryzyko zwiększa się, na przykład, gdy osoba z genetycznymi predyspozycjami pali papierosy lub ma niedobór witaminy D. Trzeba też zaznaczyć, że czynnik genetyczny odgrywa większą rolę u mężczyzn niż u kobiet[2].

Czynnikiem ryzyka w rozwoju tocznia układowego może być infekcja wirusem Epsteina-Barr (EBV), światło UV, niektóre leki, palenie tytoniu, narażenie na metale ciężkie, zanieczyszczenia powietrza, pestycydy, pył kwarcowy, niezdrowa dieta, brak ruchu, niedobór snu, otyłość, ciąża, a także czynniki psychologiczne, takie jak urazy psychiczne, stres i depresja.

U osób sypiających krócej niż 7 godz. na dobę ryzyko rozwoju tocznia jest 2,8 razy większe niż u pozostałych[3]. Niedostatek snu zwiększa poziom cytokin prozapalnych, upośledzając funkcjonowanie limfocytów Treg i powodując układowy stan zapalny. Osoby z predyspozycjami do tocznia powinny zdecydowanie unikać pracy w nocy lub pracy zmianowej, zaburzającej cykl dobowy.

Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi tocznia jest także otyłość, gdyż tkanka tłuszczowa, a szczególnie tłuszcz trzewny, może być źródłem cytokin prozapalnych.

W ostatnich latach badacze donoszą też o tym, że szczepionki mRNA lub DNA przeciwko covid-19 mogą powodować nowe przypadki tocznia[4] lub uaktywniać już istniejące[5]. Dodatkową rolę mogą odgrywać adjuwanty stosowane w szczepionkach w celu zwiększenia ich skuteczności

Jakie są opcje?

Jak dotąd, nie ma skutecznego leku na toczeń. Konwencjonalna terapia ma charakter objawowy i opiera się na kortykosteroidach, takich jak prednizon, których zadaniem jest tłumienie odpowiedzi autoimmunologicznej i zmniej-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

szanie stanu zapalnego. Obok nich często przepisuje się też niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), leki przeciwmalaryczne oraz leki cytotoksyczne, takie jak metotreksat. Leki te mogą jednak wywoływać wiele poważnych skutków ubocznych. Obiecującą alternatywę stanowią więc naturalne sposoby łagodzenia objawów choroby oraz holistyczne podejście do jej leczenia.

Rozpoczynając leczenie tocznia, należy przede wszystkim starać się określić, jakie czynniki wyzwalają chorobę lub przyczyniają się do zaostrzania jej przebiegu. Należy więc przeanalizować, wspierając się odpowiednimi testami diagnostycznymi, możliwość istnienia nietolerancji i alergii pokarmowych, dysbiozy jelitowej, nieszczelności jelita, pasożytów, narażenia na metale ciężkie, pestycydy, rozpuszczalniki i inne chemikalia, pył kwarcowy lub azbestowy, a także – co bardzo ważne – pleśń i mykotoksyny. Nie wolno też zapominać o czynnikach psychicznych, takich jak stres.

Co jeść, a czego unikać

Ograniczenie spożycia kalorii o ok. 30-40% (a nawet więcej) może korzystnie wpływać na przebieg chorób autoimmunologicznych. Sprzyja obniżeniu poziomu cytokin prozapalnych i zmniejszeniu liczby kompleksów immunologicznych w organizmie, a także zmniejsza uszkodzenia nerek w wyniku tocznia. Pomaga też obniżyć wagę ciała, co również ma znaczenie w tej chorobie. Jak wykazały badania, dieta o niskim indeksie glikemicznym może zmniejszać uczucie zmęczenia towarzyszące toczniowi[6]. W celu ochrony nerek wskazane jest też umiarkowanie w spożyciu białka.

Wspominałem wcześniej o występującym w toczniu zaburzeniu równowagi limfocytów Th17 i Treg. Te pierwsze, nasilające procesy zapalne, czerpią energię głównie z glikolizy, czyli rozkładu glukozy, podczas gdy drugie, działające immunosupresyjnie – czerpią ją z kwasów tłuszczowych. Jak stwierdzono, pozbawienie organizmu glikolizy hamuje różnicowanie komórek Th17, a wspiera za to wzrost komórek Treg, podczas gdy zmniejszone utlenianie kwasów tłuszczowych ma działanie odwrotne. Tak więc, przestawienie źródła energii z węglowodanów na lipidy, czyli na dietę niskowęglowodanową lub ketogeniczną, może być skutecznym zaleceniem dla chorych na toczeń6. Opinie w tej kwestii nie są jednak zgodne, gdyż większość źródeł zaleca dietę o niskiej zawartości tłuszczu, a za to obfitującą w owoce i warzywa, będące źródłem flawonoidów i innych fitozwiązków o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Generalnie dobrym wyborem jest dieta przeciwzapalna zbliżona do śródziemnomorskiej: niskokaloryczna, zawierająca nieprzeworzone produkty i zdrowe tłuszcze, a szczególnie oliwę z oliwek. Zawarte w oliwkach związki fenolowe mogą mieć działanie zapobiegawcze w wielu chorobach autoimmunologicznych i zapalnych, włącznie z toczniem. Zmniejszają wydzielanie cytokin prozapalnych, jak również działają immunomodulacyjnie, przeciwdziałając nadmiernej aktywacji limfocytów T[7].

Pewnych produktów chorzy na toczeń powinni zdecydowanie unikać. Poza „zwykłymi podejrzanymi", czyli produktami wysokoprzetworzonymi, zawierającymi cukier, tłuszcze trans oraz sztuczne dodatki smakowe i konserwanty, nie należy spożywać też kiełków lucerny, fasoli mung i soi, gdyż rośliny te zawierają aminokwas L-kanawaninę, stymulujący układ odpornościowy.

Zaostrzenie choroby mogą powodować też lektyny, występujące przede wszystkim w roślinach strączkowych, pszenicy, a także w roślinach psiankowatych (pomidor, ziemniak, papryka, bakłażan), w orzechach i nasionach. Doświadczenia prowadzone na zwierzętach pokazały, że nawet jednorazowe podanie aglutyniny (lektyny) sojowej może zmienić skład flory jelitowej, nasilić wydzielanie cytokin prozapalnych i przyczynić się do zaostrzenia objawów tocznia[8]. Wskazana jest dieta bezglutenowa, gdyż gluten może być czynnikiem wyzwalającym choroby autoimmunologiczne, m.in. poprzez pogarszanie szczelności jelita.

Sięgnij po witaminy

Słoneczna Badania konsekwentnie wykazują związek niedoboru witaminy D z występowaniem, nawrotami i zaostrzeniem przebiegu tocznia układowego. Niski poziom tej witaminy zwiększa też ryzyko rozwoju schorzeń towarzyszących toczniowi, takich jak choroby nerek i układu krążenia. Witamina D oddziałuje poprzez receptory obecne w większości komórek (w tym w komórkach odpornościowych) i reguluje transkrypcję ponad 200 genów, odgrywających rolę w funkcjonowaniu nerwów, mięśni i układu odpornościowego, modulujących wzrost komórek i zmniejszających stan zapalny. U chorych na toczeń witamina D hamuje produkcję autoprzeciwciał i łagodzi objawy choroby, przede wszystkim zmęczenie. Autorzy metaanalizy 21 badań stwierdzili, że dla obniżenia aktywności tocznia układowego można zalecać dzienną dawkę witaminy D między 5 000 a 7 000 j.m. (lub 50 000 j.m. tygodniowo) przez co najmniej 8 do 12 tygodni[9]. Zaznaczyli też, że bardzo istotne znaczenie ma wczesna diagnoza i szybkie rozpoczęcie suplementacji, gdyż u osób cierpiących na tę chorobę już od wielu lat suplementacja nie przynosiła tak wyraźnej poprawy, jak przy zastosowaniu w pierwszym roku lub dwóch latach choroby.

Witamina A pomaga regulować równowagę pomiędzy limfocytami Th17 i Treg, podczas gdy jej niedobór pogarsza przebieg tocznia.

Witaminy B6, B12 i B9 (folian lub kwas foliowy) obniżają poziom homocysteiny, dzięki czemu mogą być przydatne w zapobieganiu miażdżycy u osób chorych na toczeń. Mogą także obniżać poziom cytokin prozapalnych i białka CRP.

Witamina C ma silne działanie przeciwutleniające oraz modulujące funkcjonowanie układu odpornościowego. Jej spożycie jest odwrotnie powiązane z ryzykiem wystąpienia aktywnej postaci tocznia.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Dieta obfitująca w te związki łagodzi przewlekłe stany zapalne poprzez hamowanie wydzielania cytokin prozapalnych, a także silnie przeciwdziała reakcjom autoimmunologicznym. Zmniejsza też stres oksydacyjny i chroni nerki oraz inne narządy przed uszkodzeniami w wyniku postępu tocznia. Dawki suplementów z omega-3 stosowane w badaniach klinicznych są bardzo zróżnicowane – od 1,8 g do 18 g oleju rybnego dziennie, przez okres od 5 tygodni

eprasa.pl 65f1ef2c37

do 12 miesięcy – ale ogólnie notuje się znaczący pozytywny wpływ wyższego spożycia kwasów omega-3 oraz obniżenia stosunku omega-6 do omega-3 na złagodzenie objawów tocznia[10]. Suplementacja omega-3 poprawia jakość życia chorych i samopoczucie psychiczne, zmniejsza zmęczenie oraz bóle stawów.

Probiotyki modulują odporność

Dobrze znane jest powiązanie pomiędzy mikrobiomem jelitowym a funkcjonowaniem układu immunologicznego. Zaburzenia równowagi mikrobiomu, zwane dysbiozą, mogą polegać na zmniejszeniu ilości pożytecznych drobnoustrojów, przeroście szkodliwych kolonii lub zmniejszeniu różnorodności gatunków. Zdrowy skład mikrobiomu można przywrócić poprzez suplementację bakterii probiotycznych, takich jak *Bifidobacterium*, *Lactobacillus*, *Lactococcus* i inne. Podobnie jak w przypadku innych chorób autoimmunologicznych, w toczniu probiotyki mogą znacząco łagodzić objawy dzięki tłumieniu stanów zapalnych poprzez regulowanie wydzielania cytokin oraz dzięki działaniu immunomodulacyjnemu, a konkretnie obniżaniu poziomu autoprzeciwciał. Mogą także zapobiegać powikłaniom tocznia, dotykającym układ krążenia i nerki. Szczególnie ważna jest rola probiotyków w regulowaniu proporcji komórek Th17 i Treg. Szczepy bakterii kwasu mlekowego mogą zwiększać produkcję limfocytów Treg, hamujących reakcje autoagresywne i zwiększających tolerancję układu odpornościowego. Oprócz suplementów doskonałym źródłem probiotyków są produkty fermentowane, takie jak wszelkiego rodzaju kiszonki, jogurt i kefir.

Przeciwzapalne combo

Kurkumina, czyli polifenolowy pigment, nadający żółtą barwę kłączom kurkumy, ma własności przeciwzapalne i immunomodulacyjne, wynikające z jego interakcji z różnymi mediatorami odpornościowymi, takimi jak limfocyty B i T, makrofagi, cytokiny i czynniki transkrypcyjne. Kurkumina może hamować stymulację działających prozapalnie limfocytów T, a także zmniejszać wydzielanie cytokin prozapalnych. Dawki sugerowane w przypadku tocznia wahają się od 100-200 mg do 4,5 g dziennie[11]. Kurkumina może też obniżać poziom białka w moczu, zmniejszać stan zapalny nerek i ilość autoprzeciwciał w surowicy krwi.
Galusan epigalokatechiny (EGCG) znajdujący się w zielonej herbacie zawiera natomiast składnik czynny znany jako, odznaczający się silnymi własnościami przeciwutleniajcymi i przeciwzapalnymi. Jak stwierdzono niedawno, ma on też zdolność zwiększania liczby limfocytów Treg, odgrywających kluczową rolę w tłumieniu reakcji autoimmunologicznych[12]. W badaniu klinicznym codzienne podawanie chorym na toczeń 1 g ekstraktu z zielonej herbaty przez 12 tygodni przyniosło poprawę zdrowia ogólnego i zmniejszenie aktywności choroby[13].

Inne pomocne polifenole

Apigenina, flawonoid zawarty m.in. w pietruszce, cytrusach, rumianku, cebuli, ryżu i herbacie, wykazuje silne działanie przeciwzapalne w wielu chorobach autoimmunologicznych, Ma zdolność tłumienia produkcji autoprzeciwciał i może wywoływać apoptozę nadaktywnych komórek T i B w toczniu.

W jednym z badań 12-tygodniowy program ćwiczeń aerobowych znacząco zmniejszył zmęczenie w grupie kobiet chorych na toczeń

Resweratrol, polifenol występujący przede wszystkim w czerwonych winogronach, czerwonym winie i owocach jagodowych, może łagodzić spowodowane przez toczeń powikłania nerkowe, zmniejszając białkomocz i odkładanie immunoglobulin w nerkach. Dzięki własnościom przeciwutleniającym może też chronić naczynia krwionośne przed zmianami miażdżycowymi. Resweratrol działa przeciwzapalnie, jak również może hamować nadmierną aktywację komórek odpornościowych i produkcję autoprzeciwciał.
Kwercetyna to kolejny związek polifenolowy, który również może łagodzić objawy tocznia, zmniejszać białkomocz, hamować postępujące uszkodzenia nerek, przeciwdziałać powiększaniu węzłów chłonnych, a także modulować ekspresję cytokin i zmniejszać tempo różnicowania limfocytów Th.

Dobroczynne rośliny

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) zawiera tymochinon, mający działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające oraz immunomodulacyjne. W badaniach na zwierzętach potwierdzono, że ekstrakt z czarnuszki powoduje obniżenie poziomu autoprzeciwciał dzięki przywracaniu równowagi pomiędzy różnymi typami limfocytów T. Przede wszystkim zwiększa on liczbę komórek Treg, a obniża liczbę Th17, co pozwalał osłabić odpowiedź autoimmunologiczną[14]. Ekstrakt z czarnuszki zmniejsza też wydzielanie cytokin prozapalnych i może zapobiegać spowodowanym przez toczeń uszkodzeniom nerek, dzięki czemu można go polecać jako suplement uzupełniający leczenie tej choroby.
Korzeń lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*), zawiera liczne terpenoidy i flawono-

eprasa.pl 65f1ef2c37

idy o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Główna substancja aktywna – glicyryzyna – ma zdolność wiązania białka HMGB1, działającego prozapalnie i stymulującego funkcje immunologiczne. Dzięki temu lukrecja pomaga łagodzić objawy tocznia i chronić nerki przed uszkodzeniami zapalnymi. Przy zastosowaniu glicyryzyny obserwowano obniżenie poziomu autoprzeciwciał i cytokin prozapalnych, a także zmniejszenie białkomoczu[15]. Lukrecję należy jednak stosować ostrożnie, gdyż może ona podwyższać ciśnienie krwi, a także osłabiać działanie inhibitorów ACE.

Siemię lniane i olej lniany są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, a także polifenoli i polisacharydów o własnościach immunomodulacyjnych. Olej lniany ma też działanie przeciwzapalne dzięki obfitości fitosteroli, a niektóre zawarte w nim wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą zapobiegać postępowi stanów zapalnych nerek u chorych na toczeń, a także chronić ich układ krążenia i naczynia krwionośne. Jak stwierdzono doświadczalnie, dawka 30 g siemienia lnianego dziennie działa korzystnie u chorych na toczeń, zmniejszając ilość białka w moczu, chroniąc przed stanem zapalnym nerek oraz przed zmianami miażdżycowymi naczyń krwionośnych[16].

Owoc derenia lekarskiego (*Cornus officinalis*), coraz popularniejszego w przydomowych ogródkach, ma własności przeciwzapalne i przeciwutleniające, a oprócz tego chroni przed uszkodzeniami nerki, wątrobę i układ nerwowy. Jest jednym ze składników mieszanki stosowanej w tradycyjnej medycynie chińskiej do leczenia tocznia.

Nie zażywaj!

W przypadku tocznia i innych chorób autoimmunologicznych nie należy stosować jeżówki (*Echinacea*) ani innych roślin o działaniu stymulującym układ odpornościowy, m.in. ashwagandhy, bzu czarnego, chlorelli i spiruliny.

Zdrowy styl życia dużo zmienia

Poza dietą i suplementami ogromne znaczenie w leczeniu tocznia, podobnie jak innych chorób autoimmunologicznych, ma odpowiedni tryb życia, pomagający zmniejszać stany zapalne i normalizować funkcjonowanie układu odpornościowego. Zdrowy, odpowiednio długi sen z zachowaniem rytmu dobowego pomaga znormalizować poziom cytokin i działa przeciwzapalnie. Regularny wysiłek fizyczny również wpływa na obniżenie markerów zapalnych, a oprócz tego poprawia też jakość snu, która u chorych na toczeń jest często niska. Regularne ćwiczenia pomagają zmniejszyć uczucie zmęczenia, łagodzą ból i poprawiają samopoczucie psychiczne, zmniejszając też objawy depresyjne. W jednym z badań 12-tygodniowy program ćwiczeń aerobowych znacząco zmniejszył zmęczenie w grupie kobiet chorych na toczeń[17]. Ważnym czynnikiem wyzwalającym choroby autoimmunologiczne jest stres, dlatego polecić należy wszelkie techniki jego redukcji. Zdecydowanie negatywny wpływ na przebieg choroby ma natomiast palenie papierosów, które nasila jej objawy, takie jak fotowrażliwość, nefropatia, białkomocz i zmiany skórne, a także zwiększa produkcję autoprzeciwciał i obniża skuteczność leczenia farmakologicznego. Należy też unikać ekspozycji na słońce, gdyż promieniowanie UV jest jednym z czynników wyzwalających objawy choroby.

Zespół suchego oka

Pytanie: Od pewnego czasu doświadczam uciążliwych dolegliwości ocznych. Mam 35 lat i jestem programistką, więc bardzo dużo czasu spędzam przed monitorem komputera. Czasami, po całym dniu pracy, oczy mnie pieką, odczuwam suchość i mam wrażenie, jakbym miała piasek pod powiekami. Z tego powodu musiałam zrezygnować z noszenia soczewek kontaktowych.

Znajomy optyk zasugerował, że mogę mieć zespół suchego oka i to jego objawy odczuwam, a mogą się one nasilać podczas pracy w klimatyzowanych wnętrzach oraz dlatego, że gdy wpatrujemy się w ekran komputera lub telefonu rzadziej mrugamy. Co mogę zrobić lub zastosować doraźnie, jeszcze przed wizytą u okulisty, aby zmniejszyć dyskomfort? I czy w ogóle da się jakość zaradzić takim problemom w przyszłości?

Odpowiedź: Aby ochronić oko skutecznie, nie wystarczą nam same rzęsy i powieki – potrzebny jest jeszcze rodzaj smaru, który będzie umożliwiał im gładki ruch, oczyszczał powierzchnię oka i nawilżał ją. Tę funkcję pełni płyn łzowy. Obmywa on spojówkę i rogówkę, a następnie spływa przez kanaliki łzowe do woreczka łzowego, skąd dociera do przewodu nosowołzowego, łączącego oko z jamą nosową. Łzy – płyn składający się z wody, chlorku sodu i białka (w tym przeciwbakteryjnego lizozymu) są rozprowadzane po powierzchni oka podczas mrugania – tak powstaje film łzowy[1].

Składa się on z 3 warstw. Pierwsza, śluzowa, która znajduje się najbliżej powierzchni oka, powstaje dzięki komórkom kubkowym. Konsystencja i skład tej części (żel śluzowo-wodny) powoduje, że film utrzymuje się na powierzchni gałki ocznej. Gruczoł łzowy produkuje drugą warstwę, wodnistą, bogatą w tlen, niezbędny rogówce, która nie jest unaczyniona, oraz substancje antybakteryjne. Najbardziej zewnętrzna warstwa to tłuszczowa, wytwarzające ją gruczoły tarczkowe, zwane inaczej gruczołami Meiboma, znajdują się w tarczkach powiek, przy linii rzęs. Dzięki funkcji smarującej warstwa ta niweluje tarcie powieki o rogówkę, lecz także ogranicza parowanie wody z łez.

Na czym polega zespół suchego oka?

W zespole suchego oka (ZSO, xerophtalmia) dochodzi do zaburzeń nawilżania tego narządu przez film łzowy. Wyróżnia się 2 podtypy tej choroby: ZSO ze zmniejszeniem produkcji łez oraz spowodowany nadmiernym parowaniem wody, mogą jednak one występować u tego samego pacjenta. Drugi typ jest najczęściej związany z nieprawidłowym działaniem gruczołów Meiboma i zmianą ilości oraz jakości lipidów przez nie wytwarzanych[2].

Choroba ta występuje we wszystkich rejonach świata, a jej częstość, wg różnych badań wynosi 5-35%, przede wszystkim u osób powyżej 50. r.ż. Częściej zapadają na nią kobiety po menopauzie, osoby starsze, cierpiące na choroby autoimmunologiczne (m.in. zapalenie stawów, kolagenoza, twardzina skórna, zespół Sjögrena),

eprasa.pl 65f1ef2c37

dermatologiczne (np. pemfigoid – dermatoza pęcherzowa, trądzik różowaty), neurologiczne (np. choroba Parkinsona), niektóre nowotwory oraz użytkownicy soczewek kontaktowych[3].

Zespół suchego oka należy do schorzeń przewlekłych i uznaje się go za nieuleczalne, a wdrożone metody terapeutyczne mają zmniejszać dolegliwości i zapobiegać poważniejszym skutkom, w tym uszkodzeniom narządu wzroku. Wyjątek stanowią przypadki zachorowania wtórnego do stosowania leków lub pozabiegowe, wówczas objawy przemijają po odstawieniu farmaceutyków lub po zagojeniu się leczonych struktur.

Zmniejszone wydzielanie łez związane jest z wiekiem, ale również ze zmianami hormonalnymi – np. wywołanymi przez menopauzę u kobiet. Na wysuszenie oka mogą też wpływać przyjmowane farmaceutyki: pigułki antykoncepcyjne, leki moczopędne i obniżające ciśnienie krwi, izotretynoina (stosowana w leczeniu trądziku), przeciwdepresyjne, przeciwmigrenowe czy przeciwalergiczne. Problemy tego typu pojawiają się niekiedy (przejściowo) po zabiegach, np. laserowej korekcji wzroku, mogą też być skutkiem blizn spojówkowych wskutek oparzeń termicznych lub chemicznych oraz po stanach zapalnych. Bywają również objawem zespołu Sjögrena (choroba Mikulicza-Radeckiego) – autoimmunologicznej choroby objawiającej się uszkodzeniem komórek ślinianek i gruczołów łzowych. Kolagenoza ta występuje 9 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn i dotyka przeważnie osoby po 40. r.ż. Wysychanie oczu oraz suche zapalenie rogówki i spojówki są typowymi objawami tego schorzenia (oprócz suchości w jamie ustnej oraz nacieków zapalnych z limfocytów w badaniu histologicznym)[4].

Ważną rolę odgrywają także czynniki środowiskowe – zanieczyszczenie powietrza (w tym smog), przebywanie w klimatyzowanych lub mocno wentylowanych pomieszczeniach, narażenie na trudne warunki (np. wiatr, pył), bardzo suche i gorące powietrze oraz częste pływanie w chlorowanej wodzie (lub praca na basenie).

Często przyczyną powstawania ZSO jest długotrwała praca przy komputerze oraz korzystanie z urządzeń typu smartfon, tablet, praca z chemikaliami czy w silnym zapyleniu.

Narażanie gałki ocznej na wysychanie z powodu ZSO i niewdrożenie leczenia może skutkować podatnością oczu na infekcje i uszkodzenia mechaniczne. Oprócz nawracającego zapalenia spojówek i brzegów powiek dochodzić może do niebezpiecznych owrzodzeń rogówki, grożących jej perforacją, a nawet utratą wzroku!

Naukowcy wykazali silne powiązanie ZSO ze stresem oksydacyjnym, jest więc on uznawany za ważny czynnik patofizjologii tej choroby, jak donosi m.in. badanie opublikowane w 2007 r. w czasopiśmie *Investigative Ophthalmology & Visual Science*. U pacjentów wykryto spadek antyoksydantów i zwiększoną ekspresję produktów utleniania. W eksperymentalnym modelu keratopatii badacze oceniali stres oksydacyjny z wykorzystaniem poziomów uszkodzonego DNA i białek zmodyfikowanych za pomocą immunochemii. Wykryto w ten sposób poważny wzrost markerów stresu oksydacyjnego i reaktywnych form tlenu[5].

Nie powinno więc dziwić, że do przyczyn rozwoju tego schorzenia zaliczane jest również palenie papierosów. Zarówno funkcjonowanie w przewlekłym stresie, jak i złe nawyki związane z długością snu, dietą (ubogą w składniki odżywcze i prozapalną), brakiem aktywności fizycznej – wiążą się z podwyższonym stresem oksydacyjnym i są winowajcami zespołu suchego oka.

Aloina i polisacharydy z aloesu umieszczone w dwuskładnikowym preparacie do oczu wykazały nie tylko działanie przeciwdrobnoustrojowe, ale również pochłaniające promieniowanie UV, mają więc potencjał ochronny dla narządu wzroku

Uciążliwe objawy ZSO

Do najpowszechniejszych objawów ZSO należą: pieczenie oczu i kłucie, swędzenie, wrażenie piasku albo ciała obcego pod powiekami, ból (również powiek) oraz zaczerwienienie i/lub przekrwienie oczu.

Paradoksalnie oczy mogą również nadmiernie łzawić, ale zmieniony skład łez mimo tego nie będzie ich nawilżał. W worku spojówkowym może pojawić się wydzielina surowicza.

Pojawiają się także skutki związane z zaburzeniami widzenia, np. zamglenie, podwójne widzenie czy nadwrażliwość na światło a wręcz światłowstręt. Objawy te mogą nasilać się w trudnych warunkach – zadymionym, zakurzonym lub klimatyzowanym pomieszczeniu, podczas jazdy samochodem (również z klimatyzacją).

Sen nie będzie niestety sprzymierzeńcem, ponieważ gdy śpimy, wydzielanie łez jest zmniejszone. Chory może więc odczuwać dużą bolesność po przebudzeniu, a wręcz trudności z otworzeniem oczu. ZSO nasila się także zimą, w związku z niskimi temperaturami

eprasa.pl 65f1ef2c37

Preparaty zastępujące łzy wprawdzie nie usuwają przyczyn schorzenia, ale przynoszą ulgę i niwelują nieprzyjemne objawy suchości oka. Krople zawierające hialuronian sodu mają udowodnione działanie ochronne w przypadku ZSO z niedoborem produkcji łez.

na zewnątrz i ogrzewaniem pomieszczeń. U kobiet pogorszenie ma również związek z cyklem miesięcznym (zespół napięcia przedmiesiączkowego) i perimenopauzą (kilkuletnim okresem przed menopauzą). Obuocznie, w obrębie szpary powiekowej pojawiają się punktowe ubytki nabłonka, obejmują też dość często dolną część rogówki. Jeśli nawet nie zauważasz u siebie zmniejszonej produkcji łez, a inne objawy ZSO występują, oznacza to, że skład filmu łzowego uległ zmianie i oko nie jest prawidłowo nawilżane.

Diagnostyka

Jednymi z najprostszych i najpowszechniej stosowanych sposobów badania tego schorzenia są test Schimera oraz test przerwania filmu łzowego (break- up time – BUT) – są one bezbolesne i nieinwazyjne. Pierwsze badanie trwa 5 min i polega na umieszczeniu pod dolnymi powiekami, w worku spojówkowym zagiętych paseczków bibuły, na których znajduje się miarka z podziałką co 5 mm. Jeśli po upływie tego czasu bibułka nawilży się na odcinku powyżej 15 mm, świadczy to o dobrym nawilżeniu oka, w zakresie 6-14 mm jest to nadal norma, zaś poniżej 5 mm – oznacza zbyt małą produkcję łez.

Do testu przerwania filmu stosuje się specjalny barwnik fluoresceinę i biomikroskop. Pacjent siada przed tym urządzeniem, a kroplę barwnika wprowadza się do worka spojówkowego. Następnie należy mrugnąć, a oko w tym czasie oświetlane jest wiązką kobaltowoniebieskiego światła. Specjalista mierzy czas pomiędzy mrugnięciem a ukazaniem się na powierzchni oka miejsc, z których zniknął zakroplony barwnik. O zespole suchego oka może świadczyć czas poniżej 10 s – nawilżający oko film łzowy spływa wówczas tak szybko, że nie może spełniać swojej ochronnej funkcji i mogą występować zaburzenia warstwy lipidowej, jeśli zaś jest krótszy niż 5 s – zaburzenia te są pewne.

Metody leczenia i zapobiegania ZSO

Leczenie zespołu suchego oka jest objawowe. W przypadku leków stosowanych w innych chorobach a powodujących tego typu dolegliwości, o ile to możliwe, zaleca się ich odstawienie.

Ważna jest właściwa higiena brzegów powiek – masaż i stosowanie suchych, ciepłych okładów. W przypadku pomieszczeń ogrzewanych trzeba zadbać o nawilżenie powietrza (np. za pomocą nawilżaczy) i niezbyt wysoką temperaturę wnętrz. Można również korzystać z osłon na okulary, które ograniczają parowanie łez albo gogli z komorami wilgotnymi.

Miejscowo stosuje się krople lub żele zawierające substancje zastępujące łzy. Wśród leków stosowanych w tej chorobie są działające przeciwzapalnie kortykosteroidy w kroplach i cyklosporyna A – lecz tego typu kuracje prowadzone są pod ścisłą kontrolą lekarza.

W ostatnich latach pojawia się coraz więcej doniesień o skuteczności różnych metod leczniczych, takich jak wykorzystywanie opatrunku z błony owodniowej (pozyskiwanej podczas cesarskich cięć)[6], podawanie preparatów osocza bogatopłytkowego w formie kropel[7] czy też zastosowanie światła IPL[8], trzeba jednak wspomnieć, że są to metody kosztowne.

W najcięższych przypadkach zespołu suchego oka wykonuje się zabieg zamknięcia punktów łzowych: o charakterze czasowym (zatyczki do punktów łzowych) lub stałym (z użyciem koagulacji laserowej albo termicznej). Zabiegi te mają zwiększyć ilość filmu łzowego na powierzchni oka i zahamować odpływ łez.

Mrugaj jak najczęściej

Jedno mrugnięcie trwa zaledwie ok. 1/3 sekundy, a jest zbawienne dla oczu i jest to najłatwiejszy do zastosowania sposób zapobiegania ich przesuszeniu. Średnio mrugamy ok. 17 razy na minutę, ale np. podczas czytania książki ta częstotliwość spada do 8 razy. Podobnie dzieje się przy oglądaniu lub czytaniu treści w smartfonie czy na komputerze, a dodatkowo urządzenia te emitują niebieskie światło, powodujące nieustanne kurczenie i rozluźnianie nerwów wzrokowych, które ma nam umożliwić właściwe zogniskowanie obrazu. Po kilku czy kilkunastu godzinach takiej aktywności oko jest zwyczajnie zmęczone, ale też nadmiernie wysuszone. Sytuacje wymagające skupienia powodują, że rzadziej zamykamy oczy; również takie, podczas których patrzysz w dół. Zauważ, że znacznie rzadziej mrugasz przy wykonywaniu takich czynności jak przyszywanie guzika lub innych manualnych zajęć wymagających precyzji. Każde mrugnięcie pokrywa gałkę oczną zbawiennym filmem łzowym.

Żeby zadbać o właściwe nawilżenie oka, stosuj proste ćwiczenia – np. podczas przerwy w pracy często mrugaj, a w trakcie aktywności przed komputerem zamykaj oczy

eprasa.pl 65f1ef2c37

na kilka sekund. Postaraj się też wyrobić sobie nawyk częstego mrugania.

Roń sztuczne łzy

Preparaty zastępujące łzy wprawdzie nie usuwają przyczyn schorzenia, ale przynoszą ulgę i niwelują nieprzyjemne objawy suchości oka. Dodawane do nich polimery sprzyjają przedłużaniu kontaktu preparatu z powierzchnią oka. W składzie tych produktów znajdziesz również kwas poliakrylowy i hialuronowy oraz jego pochodną, hialuronian sodu, czy regenerujący dekspantenol. Warto zwracać uwagę na to, czy preparat nie zawiera konserwantów, zwłaszcza jeśli ma być stosowany często. Leki w postaci żelu będą szczególnie przydatne do aplikowania na noc, ponieważ ich konsystencja powoduje przejściowe problemy z ostrością widzenia, a jednocześnie długo utrzymują się na powierzchni, co jest ważne podczas odpoczynku, gdy film łzowy nie jest wydzielany.

Sztuczne łzy, krople zawierające hialuronian sodu mają udowodnione działanie ochronne w przypadku ZSO z niedoborem produkcji łez. W stężeniach 0,1 i 0,3% przyspieszały gojenie ran rogówki w modelu zwierzęcym w porównaniu z grupą kontrolną. Znaczną poprawę subiektywnych objawów odnotowano również w badaniu na pacjentach z ZSO, którzy przyjmowali krople z 0,1% roztworem tej substancji w porównaniu do grupy, która zakraplała oczy preparatem zawierającym jedynie nośnik[9]. W Japonii stosowany jest również preparat sztucznych łez zawierający oprócz hialuronianu – dikwafosol sodowy, który, jak pokazują badania, zwiększa zatrzymywanie się wody na powierzchni oka[10].

Jedz i pij zdrowo

Do nawyków, które warto wprowadzić w codziennym życiu, należy dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu – optymalnie byłoby pić 30 ml wody oraz innych płynów (naparów ziołowych, zielonej i czarnej herbaty, soków owocowych i warzywnych) na 1 kg masy ciała.

Jeśli zaś chodzi o dietę – to w sposobie żywienia dobrze jest uwzględnić pokarmy o właściwościach antyoksydacyjnych – warzywa (np. brokuły, jarmuż, pomidory, brukselka, cebula, czosnek, czerwona papryka, buraki), owoce (np. jeżyny, truskawki, maliny, jagody, porzeczki czarne i czerwone, żurawina, aronia, czarny bez, dzika róża), oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe (takie jak oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, lniany), ryby zimnowodne, orzechy i pestki oraz przyprawy o działaniu przeciwzapalnym, takie jak imbir, kurkuma czy czarny pieprz.

W badaniu, którego wyniki opublikowano w 2020 r. w czasopiśmie *Nutrients*, wykazano, że przestrzeganie zasad diety śródziemnomorskiej ma wpływ na zmniejszenie dolegliwości wynikających z ZSO. Dodatkowo w grupie uczestników, u których wdrożono również aktywność fizyczną, a dietę zmodyfikowano tak, by przynosiła efekty odchudzające – wyniki te były jeszcze lepsze niż w grupie z tradycyjną dietą śródziemnomorską bez pozostałych zaleceń[11].

Sięgnij po suplementy

Witamina A Jej najbardziej aktywna forma biologiczna – retinol – pozyskiwana jest ze źródeł odzwierzęcych (np. tran z wątroby dorsza), natomiast prekursory witaminy A, karotenoidy można znaleźć w pomarańczowych i ciemnozielonych warzywach i owocach (np. marchwi, dyni, boćwinie czy mango). Odgrywa ona kluczową rolę dla zdrowia oczu, ale również, jak się okazuje – jej krótkoterminowa suplementacja u chorych na ZSO poprawia jakość łez[12].

Również podawana w formie kropel – ma skuteczność w łagodzeniu tego schorzenia podobną do kropli z roztworem 0,05% cyklosporyny[13].

Witamina C Film łzowy jest bogaty w tę witaminę – oko potrzebuje bowiem silnej ochrony antyoksydacyjnej, ale również, jak pokazują badania, ma ona duże znaczenie w procesach gojenia ran rogówki.

Zbadano także jej wpływ na ZSO w randomizowanym kontrolowanym badaniu, w którym uczestnicy przyjmowali suplementy zawierające witaminy A, C i E, wyciągi z *Cassiae* i *Ophiopogonis japonica* oraz antocyjanozydy i astaksantynę. Zarówno stężenie reaktywnych form tlenu we łzach, jak i wyniki testów Schirmera i testu przerwania filmu łzowego uległy znacznej poprawie. Suplementacja

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

OKO
NAWILŻENIE

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP1-15
Kod ważny do: 31.01.2026 r.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Podczas przebywania na słońcu noś okulary przeciwsłoneczne – wybieraj szerokie i duże oprawki, dzięki czemu zasłonisz jak największą powierzchnię twarzy

antyoksydantami poprawia funkcje gruczołów łzowych, zmniejsza uszkodzenia nabłonka i prowadzi do stabilizacji filmu łzowego[14].

Kwasy omega-3 i -6 Badanie dotyczące diety oparte na sondażu przeprowadzono na grupie 32 470 kobiet w ramach Women's Health Study. Wykazało ono, że ankietowane, które spożywały większe ilości kwasów omega-3 obarczone były mniejszym ryzykiem wystąpienia ZSO, zaś wysoki stosunek kwasów omega-6 do omega-3 wiązał się z podwyższonym ryzykiem tej choroby[15].

Rezolwiny i protektyny pochodzące z kwasów tłuszczowych omega-3 hamują infiltrację leukocytów i wzmacniają funkcje oczyszczające makrofagów[16]. W badaniach nad rezolwinami na ludzkich komórkach nabłonka rogówki in vitro okazały się one działać przeciwzapalnie[17], zaś w mysim modelu suchego oka wpływały na wytwarzanie łez i zmniejszyły stan zapalny[18]. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą mieć również potencjał w stosowaniu miejscowym – trwają badania nad kroplami je zawierającymi. Badanie z 2020 r. wykazało, że sztuczne łzy zawierające olej lniany i trehalozę lepiej łagodziły objawy ZSO niż krople bez tych substancji[19].

Witamina B12 Uzyskano poprawę objawów ZSO u pacjentów z ciężką postacią tej choroby, którzy cierpieli równocześnie na neuropatyczny ból oka, po suplementacji witaminą B12 w postaci kropli do oczu i zastrzyków domięśniowych. Badacze uważają, że niedobór tej witaminy może mieć znaczenie w zaburzeniach neurosensorycznych w ZSO[20].

Witamina D Jej stężenie we krwi wykazało istotne powiązanie z produkcją łez, stabilnością filmu łzowego i objawami ZSO[21]. Pacjenci oporni na konwencjonalne leczenie otrzymali suplementację tą witaminą i dzięki temu uzyskali znaczną poprawę zarówno subiektywnych odczuć dyskomfortu, w przekrwieniu brzegów powiek, jak i w testach Schirmera oraz przerwania filmu łzowego[22]. Podobne, pozytywne wyniki suplementacji inna grupa badaczy uzyskała rok później, w badaniu trwającym 2 miesiące[23].

Probiotyki Doustnie podawany preparat probiotyczny zawierający 2 szczepy – *Saccharomyces boulardii* MUCL 53837 i *Enterococcus faecium* LMG S-28935 u pacjentów, którzy jednocześnie stosowali sztuczne łzy, wykazał wysoką skuteczność w zmniejszaniu objawy ZSO[24].

Natomiast badanie na modelach mysich udowodniło, że probiotyki mają wpływ na poprawę wydzielania łez w ZSO. Myszom podawano probiotyki IRT5, które wpłynęły korzystnie na regulację mikrobiomu jelitowego. Jak dowiedli naukowcy, flora bakteryjna w jelicie może wpływać pozytywnie na gruczoł łzowy poprzez inny mechanizm, niż regulacja stanu zapalnego[25].

Polub wyciągi z jagód

Flawonoidy zawarte w fioletowych, czerwonych i niebieskich owocach i warzywach, czyli antocyjany – wykazują właściwości lecznicze w ZSO. Ekstrakt z borówki czarnej *(Vaccinium myrtillus)* podawano uczestnikom randomizowanego, kontrolowanego badania z zespołem suchego oka.

Wyniki, opublikowane w 2017 r. potwierdziły jednoznacznie – w testach Schirmera osoby przyjmujące te ekstrakty uzyskały znaczną poprawę parametrów nawilżenia oka[26]. Podobne właściwości wykazują również inne owoce o ciemnoniebiskim zabarwieniu – jagody maqui *(Aristotelia chilensis)*[27].

Wspomagaj się aloesem

Ten często goszczący na naszych parapetach sukulent wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, które wykorzystywane są również w preparatach do zakraplania w ZSO. Bogaty w przeciwutleniacze (m.in. witaminy A, C, E, kwas foliowy), aloinę i emodynę (antrachinony przeciwbólowe i przeciwbakteryjne) oraz przeciwzapalne sterydy roślinne (cholesterol, kampesterol, β-sizosterol i lupeol – przy czym ten ostatni działa również antyseptycznie i przeciwbólowo) jest przedmiotem licznych badań nad potencjalnie korzystnym działaniem w chorobach oczu. Można go już znaleźć w kroplach nawilżających, zalecanych w ZSO.

Stosowanie kropel z aloesem przez 64-letnią pacjentkę z neoplazją płaskonabłonkową powierzchni oka w ciągu 3 miesięcy (zakraplanie 3 razy dziennie) spowodowało zmniejszenie się zmiany aż do ostatecznego jej ustąpienia[28].

Aloina i polisacharydy z tej rośliny umieszczone w dwuskładnikowym preparacie do oczu wykazały nie tylko działanie przeciwdrobnoustrojowe, ale również pochłaniające promieniowanie UV, mają więc potencjał ochronny dla narządu wzroku[29]. Ekstrakty z aloesu wykorzystane w kroplach do oczu wykazały również działanie przeciwzapalne

eprasa.pl 65f1ef2c37

i ochronne na rogówkę w hodowlach *in vitro* ludzkich komórek rogówki[30].

Postaw na przeciwutleniacze

Narażanie delikatnej struktury oka na wysuszenie sprawia, że jest ono bardziej podatne na stany zapalne, uczucie zmęczenia i osłabienia funkcji wzroku. Dzięki przeciwutleniaczom zapewnisz mu skuteczną ochronę przed skutkami stresu oksydacyjnego.

Luteina Substancja ta jest ksantofilem, czyli utlenionym karotenoidem, który człowiek i inne ssaki przyjmują wraz z dietą. Badania potwierdzają, że spożywana zarówno wraz z pożywieniem, jak i w postaci suplementów, wpływa korzystnie na choroby oczu. Zapobiega m.in. schorzeniom plamki żółtej związanych z wiekiem, które powodują upośledzenie wzroku i ślepotę (np. AMD)[31].

W badaniach pojawia się hipoteza, że lecznicze właściwości luteiny mogą być wzmacniane przez jej obecność w najbardziej wrażliwych obszarach siatkówki[32]. Wraz z zeaksantyną i astaksantyną tworzą karotenoidowy tercet chroniący oko przed skutkami stanu zapalnego i wolnymi rodnikami.

Zeaksantyna Pigment plamkowy należy do grupy karotenoidów, wraz z luteiną. Poprzez jego kumulację w plamce żółtej, środkowej części siatkówki, działa jak naturalna ochrona przed światłem, zwłaszcza sztucznym (niebieskim). Dzięki zdolności pochłaniania tych fal świetlnych i wygaszania reaktywnych form tlenu stanowią ochronę antyoksydacyjną, zapobiegającą uszkodzeniom oka i stanom zapalnym[33].

Astaksantyna Ten karotenoid odpowiada m.in. za różowo-czerwony kolor łososia i krabów. Jako silny przeciwutlaniacz działa prozdrowotnie na cały organizm, ale na wzrok – w szczególności, chroni bowiem przed jego pogorszeniem.

Liczne badania naukowe przynoszą dowody, że wpływa korzystnie na narząd wzroku w chorobach siatkówki, zapaleniu błony naczyniowej oka, zaćmie, zaburzeniach na powierzchni oka i w astenopii, czyli zmęczeniu i osłabieniu wywołanym np. brakiem okularów korekcyjnych lub niewłaściwym oświetleniem[34].

Cynk Pierwiastek ten jest niezwykle cenny dla zdrowia oczu oraz na metabolizm tego narządu. Ma wpływ na przekazywanie impulsów nerwowych oraz na niezbędny enzym, dysmutazę ponadtlenkową, działającą jako przeciwutleniacz[35]. W przypadku suchości oka będzie działał ochronnie w procesach wywołanych przez stres oksydacyjny.

Kwas alfa-liponowy Neutralizuje wolne rodniki i to zarówno w środowisku wodnym, jak i tłuszczowym, jest więc nieodzowną pomocą dla narażonego na stres oksydacyjny wysuszonego oka. Sprzyja też poprawie wzroku, m.in. w jaskrze u 45 osób, które stosowały suplementację tego składnika, zmniejszał objawy choroby i wpływał pozytywnie na poprawę wzroku[36].

Zadbaj o higienę życia i pracy

W przypadku pracy przy komputerze postaraj się, by ekran był ok. 10-20°poniżej linii oczu – spowoduje to zwężenie szpary powiekowej. Staraj się robić przerwy w trakcie pracy przy monitorze i dawaj odpoczynek oczom, patrząc co ok. 20 min w dal przez min. 20 s. Stosuj nawilżacze powietrza we wnętrzach lub pojemniki z wodą na kaloryferach, pamiętaj też o regularnym wietrzeniu pomieszczeń.

Podczas przebywania na słońcu noś okulary przeciwsłoneczne – wybieraj szerokie i duże oprawki, dzięki czemu zasłonisz jak największą powierzchnię twarzy. Nie rezygnuj z nich również w czasie uprawiania sportu, np. jazdy na rowerze czy biegania. Jeśli nosisz szkła kontaktowe, co jakiś czas zmieniaj je na okulary. W okresie jesienno-zimowym, jeśli na zewnątrz jest duży smog, unikaj przebywania na dworze, o ile nie jest to konieczne. W pomieszczeniach możesz też stosować oczyszczacze powietrza.

Ruszaj się – każda forma aktywności sprzyja niwelowaniu stresu oksydacyjnego i zmniejsza ryzyko powstawania stanów zapalnych w organizmie.

Poszukaj ulgi w masażu

W przypadku, gdy nie ma pod ręką kropli, można wykonywać masaż gruczołów Meiboma oraz całych powiek – poprzez delikatne pocieranie opuszkami palców powiek do ich brzegów, okrężnymi ruchami, od wewnętrznego kącika oka w kierunku skroni, trwający maksymalnie kilka minut. Gruczoły jest również w stanie pobudzić ciepły okład np. z rozgrzanej w cieple ściereczki lub z użyciem gotowych kompresów do stosowania na ciepło. Rozgrzewanie i masowanie pobudza gruczoły tarczkowe do produkcji lipidów zewnętrznej warstwy filmu łzowego.

BIBLIOGRAFIA
TOCZEŃ UKŁADOWY

1. Arthritis Res. 4(Suppl 3), S279-93 (2002)
2. Ann. Rheum. Dis. 71, 694-9 (2012)
3. Lupus. 2018 Aug;27(9):1524-31
4. Kidney Int 101, 826–828 (2022)
5. Kidney Int. 2021 Oct;100(4):941-4
6. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 11895
7. Mol Nutr Food Res. 2017 Aug;61(8)
8. J Nutr. 2024 Mar;154(3):1039-49
9. Nutrients 2025, 17, 2794
10. Rev Bras Reumatol. 2014 Nov--Dec;54(6):459-66
11. Exp. Ther. Med. 2019, 17, 1085-90
12. Front. Pharmacol. 13:802624
13. Phytother. Res. 2017, 31, 1063-71
14. J Appl Pharm Sci, 2021;11(07):146-52
15. Life 2023, 13, 1589
16. Kidney Int. 1995, 48, 475-80
17. Lupus. 2021;30(6):946-955

ZESPÓŁ SUCHEGO OKA

1. Twój Farmaceuta, 2016, 6 (lipiec/sierpień)
2. Nutrients. 2020 Apr; 12(4): 952
3. 2007 Report of the International Dry Eye WorkShop (DEWS). The Ocular Surface, 2007, 5(2)
4. Szczeklik A. (red.) Choroby wewnętrzne, tom II., Medycyna Praktyczna, Kraków 2006: 1703-1706
5. Investig. Opthalmol. Vis. Sci. 2007, 48: 1552-1558
6. https://www.aao.org/eyenet/article/in-office-use-of-amniotic-membrane
7. Ophthalmol Ther. 2017 Dec;6(2): 285-293
8. Photomed Laser Surg. 2015 Jan;33(1): 41-6
9. Br. J. Ophthalmol., 1995, 79: 1007-1011
10. Eye, 26 (2012), pp. 1363-1368
11. Nutrients. 2020 May 1;12(5): 1289
12. Clin. Ophthalmol. 2019;13: 599-604
13. Am J Ophthalmol. 2009 Feb;147(2): 206-213.e3.
14. Clin. Ophthalmol. 2016, 10: 813-820
15. www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/Meeting2/CommentAttachments/AHA-220b.pdf
16. Am. J. Pathol. 2010, 177: 1576-1591
17. J. Inflamm. 2014, 11: 6
18. J. Ocul. Pharmacol. Ther. 2010, 26: 431-9
19. Ocul. Surf. 2020, 18: 148-157
20. Graefe's Arch. Clin. Exp. Ophthalmol. 2017, 6: 192-1177
21. Int. J. Rheum. Dis. 2015, 19: 49-54
22. Sci. Rep. 2016, 6: 33083
23. Contact Lens Anterior Eye. 2017;41: 69-76
24. Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci. 2017, 21: 2518-2525
25. Panminerva Med. 2014;56:1-6; J. Tradit. Complement. Med. 2018;9:172-178
26. Curr Clin Pharmacol. 2017;12(2): 99-105
27. PLoS One. 2020 Dec 1;15(12): e0243176
28. Cornea. 2015 Jan;34(1): 87-9
29. Nat Prod Commun. 2009 Sep;4(9): 1231-3
30. Pharm Biol. 2012 Feb;50(2): 147-54
31. Nutrients. 2018 Sep; 10(9): 1321
32. Arch. Biochem. Biophys. 2010;504:61-66
33. J Nutr. 2002; 132 :540S-542S
34. Mar Drugs. 2020 May 1;18(5): 239
35. J Nutr. 2000; 130 :1432S-1436S
36. Vestn Oftalmol. Oct-Dec 1995;111(4): 6-8

eprasa.pl 65f1ef2c37

Mitochondria:
klucz do zdrowia i długowieczności

Celeste McGovern bada najmniejsze biosilniki ludzkiego organizmu oraz ich potencjalne kluczowe znaczenie w profilaktyce i leczeniu większości chorób

Kiedy myślimy o zdrowiu, większość z nas zazwyczaj wyobraża sobie duże organy – energicznie pompujące krew serce, pobierające tlen płuca, trawiący pokarm żołądek i nieustannie dyrygujący tym wszystkim za pomocą impulsów elektrycznych mózg. Gdybyśmy jednak mogli zrobić zbliżenie na błony biologiczne i płyny ustrojowe, na mechanizmy komórek, które wszystko napędzają, odkrylibyśmy maleńkie struktury w kształcie fasoli pracujące niestrudzenie, by utrzymać organizm przy życiu. Te mikroskopijne silniki, zwane mitochondriami, są często określane jako elektrownie komórkowe. Okazuje się jednak, że robią o wiele więcej niż tylko łączenie pożywienia z tlenem, którym oddychamy, w celu wytworzenia życiowej energii.

Jak pokazuje lawina nowych badań, oprócz napędzania każdej czynności organizmu – od oddychania i mrugania po ruch i myślenie, co samo w sobie jest zdumiewającym osiągnięciem – mitochondria odgrywają prawdopodobnie najważniejszą determinującą rolę, jeśli chodzi o proces starzenia i ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, takich jak zaburzenia serca, nowotwory i demencja. Co więcej, możemy wpływać na kondycję mitochondriów, aby zapobiegać problemom zdrowotnym i je leczyć.

Przez dziesięciolecia mitochondria postrzegano wyłącznie jako generatory energii komórkowej, przeprowadzające proces zwany fosforylacją oksydacyjną. W jego wyniku substancje odżywcze przekształcane są w ATP – cząsteczkę będącą walutą komórkową, która napędza wszystkie zachodzące w organizmie reakcje – od skurczów mięśni po sygnalizację mózgową.

Ludzkie organizmy są pełne mitochondriów. Każda komórka zawiera od kilkudziesięciu do milionów tych mikroskopijnych organelli, w zależności od zapotrzebowania energetycznego. Komórki serca, mięśni i mózgu, które pracują bez przerwy, są nimi nasycone. Pojedynczy neuron może mieć w sobie nawet 2 mln mitochondriów, które generują energię dla myśli, wspomnień i innych funkcji.

Więcej niż elektrownie

Czym poza produkcją energii zajmują się mitochondria? Okazuje się, że pełnią one również funkcję swoistego komórkowego centrum dowodzenia. Niczym mikroskopijne anteny monitorują środowisko zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz organizmu. Wykrywają zasoby składników odżywczych, poziom stresu i ekspozycję na toksyny, a następnie wysyłają sygnały, które wpływają na produkcję hormonów, układ odpornościowy i reakcje zapalne. Mitochondria wspomagają kontrolę wzrostu, regeneracji, a nawet samozniszczenia komórek, w procesie zwanym apoptozą, dla dobra organizmu, gdy są już zbyt uszkodzone, by móc prawidłowo funkcjonować.

A zatem mitochondria leżą u podstaw każdego aspektu ludzkiego zdrowia, a gdy funkcjonują prawidłowo, system działa sprawnie. Nie tylko utrzymują organizm przy życiu z dnia na dzień. Mogą decydować o długości życia, jego jakości w miarę starzenia się oraz podatności na choroby.

– Mitochondria są prawdziwym filarem zdrowia, siłą napędową zdrowia i chorób. To nasze biosilniki. Rozumiemy znaczenie silników w samochodach, ale jakoś przeoczyliśmy istotę naszych własnych silników, czyli mitochondriów. Różnica między żywym człowiekiem a zwłokami tkwi w energii, a ta energia pochodzi z mitochondriów – mówi Kristina Kristen, badaczka medyczna i autorka książki pt. „Beyond Just Genes: Welcome to the Energetic Revolution!" („Geny to nie wszystko – witamy w energetycznej rewolucji!", wydanej przez Kristina Kristen Wellness, 2025). Mitochondria to w gruncie rzeczy siła życiowa.

Ciekawe jest to, że mitochondria mają nawet własne DNA, przekazywane przez matki potomstwu – to wyjątkowe i wyłącznie matczyne dziedzictwo tej siły życiowej.

– Mitochondria są dynamiczne i dają nam zdolność odczuwania, postrzegania, integracji informacji, adaptacji i rozwoju – mówi dr Martin Picard, profesor nadzwyczajny medycyny behawioralnej i dyrektor Grupy Psychobiologii Mitochondrialnej Centrum Medycznego Irving na Uniwersytecie Columbia w USA.

Dr Picard ukuł termin *psychobiologia*, aby opisać związek pomiędzy ludzkim doświadczeniem a zachodzącymi w mitochondriach procesami molekularnymi i energetycznymi. Krótko mówiąc, jest to tajemnicza, ale silna więź pomiędzy umysłem a ciałem, którą medycyna dostrzega w przypadku efektu placebo, ale poza tym lekceważy. Dr Picard nazywa ją „połączeniem umysłu i mitochondriów". To mechanizm fizjologiczny, który łączy negatywne doświadczenia, takie jak stres, trauma i samotność, ze złym stanem zdrowia, np. chorobami układu krążenia, cukrzycą i krótszym życiem, a te pozytywne – z dobrymi parametrami zdrowotnymi.

– Niedawno nasz zespół odkrył, że podczas stresu psychologicznego mitochondria dzielą się na części, które można wykryć we krwi i w ślinie – mówi dr Picard. Te mitochondrialne fragmenty stanowią nowy biomarker „stresu psychospołecznego", łączący

eprasa.pl 65f1ef2c37

stres psychiczny i mitochondrialny stres energetyczny. – Mitochondria komunikują stany zagrożenia lub dobrostanu – dodaje dr Picard[1].

Jego zespół laboratoryjny zidentyfikował również wykorzystywane w komunikacji mitochondrialnej nowe struktury błonowe, których istnienie dowodzi, że siwienie włosów u ludzi jest odwracalne i powiązane z życiowym stresem[2]. Świadczą one również o tym, że pozytywny i negatywny nastrój oraz przewlekły stres są powiązane z funkcjonowaniem mitochondriów i objawami chorób[3]. Mitochondria to nie tylko termostaty psychiczne, lecz także wspólny mianownik najpoważniejszych problemów zdrowotnych naszych czasów. Coraz więcej badań łączy ich dysfunkcję z zaburzeniami serca, nowotworami, cukrzycą oraz chorobami Alzheimera i Parkinsona, a nawet psychicznymi, takimi jak depresja, stany lękowe i schizofrenia.

Charakterystyczna cecha neurodegeneracji

W pewnym głośnym badaniu z sierpnia tego roku naukowcy donieśli np., że dzięki zwiększeniu aktywności mitochondriów w uszkodzonych komórkach mózgowych można było odwrócić przypominającą demencję utratę pamięci u myszy[4]. Upośledzenie mitochondriów w neuronach – jednych z najbardziej energochłonnych komórek w organizmie – od lat uznaje się za charakterystyczną cechę zaburzeń, takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona i Huntingtona. Jednak przed tym badaniem nie było pewne, czy jest ono przyczyną, czy konsekwencją tych schorzeń. Praca ta „jako pierwsza wykazała związek przyczynowo-skutkowy między dysfunkcją mitochondriów a objawami chorób neurodegeneracyjnych, co sugeruje, że zaburzona aktywność mitochondriów może powodować degenerację neuronów", jak twierdzi dr Giovanni Marsicano, neurobiolog z Francuskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych w Paryżu.

Zdrowie psychiczne: zaburzenia energetyczne mózgu

Wydaje się, że nieprawidłowości mitochondrialne wywołują nawet zaburzenia psychiczne. Obwody regulujące nastrój i funkcje poznawcze mózgu wymagają ogromnych ilości energii. Badania sugerują zaś, że nieprawidłowości mitochondrialne mogą przyczyniać się do zaburzeń kognitywnych i odporności na stres[5]. W zeszłym roku naukowcy z 15 ośrodków medycznych, w tym z laboratorium dr. Picarda, opublikowali pierwszą w historii platformę mapującą połączenie między umysłem a mitochondriami. Przebadali ponad 700 obszarów ludzkiego mózgu, aby zobaczyć, jak mitochondria specjalizują się w architekturze mózgu i różnych rodzajach komórek mózgowych. Ich odkrycia mają znaczenie dla badań nad upośledzeniem funkcji poznawczych, zaburzeniami neurodegeneracyjnymi i psychicznymi, takimi jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa i schizofrenia[6].

Dominujący w psychiatrii paradygmat oparty na chemii i neuroprzekaźnikach, leżący u podstaw nieskutecznych i niebezpiecznych terapii farmakologicznych, np. z wykorzystaniem leków przeciwdepresyjnych, przeciwlękowych i przeciwpsychotycznych, rozpada się. Pojawia się nowa dziedzina – tzw. psychiatria metaboliczna – która w rzeczywistości jest mitochondrialnym spojrzeniem na choroby psychiczne. W artykule przeglądowym 39 badaczy z 9 krajów stwierdza, że „funkcje mózgu są w decydującym stopniu zależne od metabolizmu energetycznego" oraz że „w zaburzeniach neuropsychiatrycznych występują poważne aberracje w bioenergetyce mózgu". Sugerują oni metody leczenia ukierunkowane na te schorzenia metabolicznie, czyli na poziomie mitochondrialnym. Zauważają np., że metabolicznie adaptacyjna dieta ketogeniczna okazała się znacznie skuteczniejsza w leczeniu napadów padaczkowych niż tradycyjne leki. Została też niedawno wdrożona w terapii zaburzeń, takich jak lęk, depresja i schizofrenia. Tego rodzaju metaboliczne i mitochondrialne metody leczenia wymagają badań, aby sprostać „ogromnemu niezaspokojonemu zapotrzebowaniu" na skuteczne kuracje psychiatryczne – twierdzą naukowcy[7].

Rak: nieprawidłowości mitochondrialne

Mimo ogromnych nakładów finansowych i badań nad nowotworami z roku na rok pochłaniają one coraz więcej ofiar, w niektórych krajach obecnie więcej niż choroby sercowo-naczyniowe. Według definicji nowotwór to niekontrolowany podział komórek, czyli proces regulowany przez mitochondria.

– Choroba nowotworowa wiąże się z przewlekłym uszkodzeniem pod względem liczebności, struktury i funkcji mitochondriów – mówi dr Thomas Seyfried, profesor bio-

Mitochondria a mikrobiom jelitowy: zaskakujące powiązanie

Kolejnym obszarem badań jest związek pomiędzy mitochondriami a bilionami żyjących w jelitach drobnoustrojów. Najnowsze badania wskazują na istnienie wspólnego systemu ich wzajemnej sygnalizacji, np. przez produkcję cząsteczek krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, dzięki którym bakterie jelitowe „mówią", a mitochondria „słuchają" – i odwrotnie. Ta interakcja między drobnoustrojami a mitochondriami otwiera drzwi do nowych terapii opartych na diecie, probiotykach i przeszczepach mikrobioty jelitowej, które mogą wpływać na wspomnianą komunikację i przynosić poprawę stanu pacjentów.

BIBLIOGRAFIA
FEBS J, 2018; 286(4): 630–641

eprasa.pl 65f1ef2c37

logii, genetyki i biochemii na uczelni Boston College w USA i jeden z najgłośniejszych na świecie głosów sprzeciwiających się dominującej genetycznej teorii raka.

Jak twierdzi dr Seyfried, przyczyną powodujących raka uszkodzeń mitochondriów są czynniki związane z dietą i stylem życia, a także promieniowanie, przewlekły stan zapalny, toksyczne substancje chemiczne, odziedziczone mutacje i starzenie się. Uszkadzają one mitochondrialne ściany i stopniowo zakłócają produkcję energii, co powoduje, że komórka przełącza się na pradawne szlaki fermentacyjne charakterystyczne dla wszystkich rodzajów nowotworów. Jak twierdzi dr Seyfried, pozbawienie komórek nowotworowych glukozy i glutaminy, będących podstawą tych szlaków, (np. dzięki diecie ketogenicznej) powoduje, że rak umiera z głodu.

Nie jest to nowa teoria – Otto Warburg otrzymał za nią Nagrodę Nobla w latach 20. XX w. – ale medycyna głównego nurtu zaniedbała ją w dużym stopniu, gdyż od dawna uważała raka za chorobę genetyczną charakteryzującą się licznymi mutacjami, które powodują rozwój nowotworu[8]. Obecnie coraz więcej dowodów sugeruje, że zaburzenia metabolizmu w komórkach nowotworowych to coś więcej niż tylko cecha charakterystyczna – to podłoże problemu. Przegląd z 2025 r. wykazał, że mutacje genów nie powodują w przebiegu nowotworów nieprawidłowości metabolicznych dotyczących metabolizmu glukozy, glutaminy i kwasów tłuszczowych, a jedynie je podtrzymują. Teoria ta może prowadzić do skuteczniejszych i mniej toksycznych terapii onkologicznych[9].

Choroby serca i zespół metaboliczny: słabnące zaopatrzenie w energię

Serce to obok mózgu jeden z najbardziej energochłonnych narządów w organizmie, w dużej mierze polegający na mitochondriach w celu utrzymania stałego rytmu. Gdy wydajność tych organelli spada, komórki mięśnia sercowego mają trudności z efektywnym kurczeniem się. Od lat badania wiążą dysfunkcję mitochondriów z niewydolnością serca i chorobą niedokrwienną serca, w której przebiegu jest ono pozbawione tlenu i energii[10].

Choroby układu krążenia często wiążą się z cukrzycą, a oba te problemy mogą zaczynać się tak samo – od sposobu, w jaki organizm przetwarza glukozę i tłuszcze. Mitochondria odgrywają kluczową rolę w tym procesie. Ich wydajność jest często upośledzona, co prowadzi do insulinooporności, spadku produkcji energii i nasilenia gromadzenia tłuszczu w tkankach. W rezultacie powstaje błędne koło: słabe funkcjonowanie mitochondriów pogłębia insulinooporność, co dodatkowo obciąża te organella[11].

Jak na ironię wiele leków najczęściej stosowanych w leczeniu narastającej dziś epidemii chorób przewlekłych, takich jak statyny, jest toksycznych dla mitochondriów (patrz ramka pt. „Leki problematyczne dla mitochondriów"). Uszkodzenia często zaczynają się od zaburzenia mechanizmów przetwarzania glukozy. Leki szkodzą mitochondriom przez niezliczone szlaki, w tym przerywanie i zwiększanie objętości ich błon, co blokuje ich funkcjonowanie, i/lub bezpośrednie niszczenie ich DNA[12].

Medycyna stylu życia w służbie mitochondriów

Kiedy nasze minielektrownie nie są w stanie produkować wystarczającej ilości ATP – lub gdy wytwarzają zbyt wiele wolnych rodników, co powoduje stres oksydacyjny – organizm zaczyna szwankować. Po miesiącach i latach prowadzi to ostatecznie do rozwoju chorób przewlekłych. Co można zrobić, aby chronić mitochondrialne silniki w świecie pełnym chemikaliów i toksyn pokarmowych, gdzie nawet leki są szkodliwe? Badania pokazują, że to drobne codzienne wybory mogą spowolnić, a nawet odwrócić szkodliwe procesy.

– Nadrzędną zasadą jest to, że przy wszystkim, co robisz – ile się ruszasz, co wkładasz do ust czy nakładasz na skórę – możesz zadać sobie pytanie: „czy to odżywia moje mitochondria, czy je uszkadza?" – mówi Kristen. Tę nadrzędną zasadę opiera na następujących 5 filarach zdrowia mitochondriów.

1. Dobre nawyki żywieniowe

Każdy kęs pożywienia staje się ostatecznie surowcem dla mitochondriów. Diety bogate w pełnowartościową nieprzetworzoną żywność – zwłaszcza kolorowe owoce i warzywa – dostarczają przeciwutleniaczy i polifenoli, które wspomagają neutralizację stresu oksydacyjnego. Wykazano, że związki chemiczne, takie jak kwercetyna (w jabłkach i cebuli), resweratrol (w winogronach i owocach jagodowych) oraz kurkumina (w kurkumie), wspomagają odporność mitochondriów[13]. Z kolei zawarte w rybach, siemieniu lnianym i orzechach włoskich kwasy tłuszczowe omega- 3 wzmacniają również błony mitochondrialne, dzięki czemu produkcja energii przebiega wydajniej[14].

Nic dziwnego, że dieta śródziemnomorska, która uwzględnia wszystkie te składniki, jest preferowana przez Kristen.

– Dzięki łagodzeniu stanów zapalnych i poprawie elastyczności metabolicznej tworzy idealne środowisko wewnętrzne do rozwoju mitochondriów – mówi, powołując się na badania. Te zaś konsekwentnie wskazują, że ta metoda żywienia prowadzi do poprawy kondycji układu sercowo-naczyniowego i markerów mitochondrialnych oraz niższej zapadalności na cukrzycę[15]. Dieta śródziemnomorska to „normalna dieta przez większość czasu ewolucji ludzkości" – twierdzi dr Picard. Oznacza to, że stosowano ją, zanim pojawiła się współczesna dieta zachodnia, złożona z wysoko przetworzonej żywności, cukru i tłuszczów trans, które w końcu paraliżują pracę mitochondriów, co prowadzi do narastającego upośledzenia ich funkcjonowania.

– Wiadomo jednak na pewno, że nieprzejadanie się jest dobre dla mitochondriów. Odczuwanie głodu raz na jakiś czas – przerywany

eprasa.pl 65f1ef2c37

post, post co drugi dzień, spożywanie tylko jednego posiłku dziennie lub inne metody powstrzymywania się od jedzenia – jest prawdopodobnie niezwykle korzystne dla mitochondriów – dodaje dr Picard.

Dzięki okresom odpoczynku od stałego dopływu kalorii do komórek mitochondria mogą przejść w tryb naprawczy – degradują uszkodzone elementy (mitofagia) i tworzą nowe (biogeneza mitochondrialna). Post sprzyja biogenezie mitochondrialnej i zmniejsza stres oksydacyjny[16]. To, jak dodaje dr Picard, może być powodem, dla którego dieta ketogeniczna okazała się najskuteczniejszą terapią napadów padaczkowych i istnieje tak wiele historii o spektakularnym powrocie do zdrowia po chorobach metabolicznych i psychicznych dzięki leczniczej diecie ketogenicznej. Niska zawartość węglowodanów, a wysoka tłuszczu imituje efekty długotrwałego postu bez negatywnego wpływu głodzenia się.

– Zmiana głównego źródła paliwa organizmu z glukozy na ciała ketonowe (głównie beta-hydroksymaślan), czyli stan ketozy, zapewnia mitochondriom substrat o czystszym spalaniu i większej wydajności – mówi Kristen.

W porównaniu z metabolizmem glukozy utlenianie ketonów wytwarza mniej reaktywnych form tlenu, co może być szczególnie korzystne dla mózgu, w którym dysfunkcja mitochondriów jest powiązana z chorobami neurodegeneracyjnymi i stanami psychotycznymi. Oprócz tego, że ketony spalają się czyściej, łatwo przenikają barierę krew-mózg i aktywują neuroprotekcyjne szlaki zaangażowane w autofagię (oczyszczanie komórek) i powstawanie nowych mitochondriów[17].

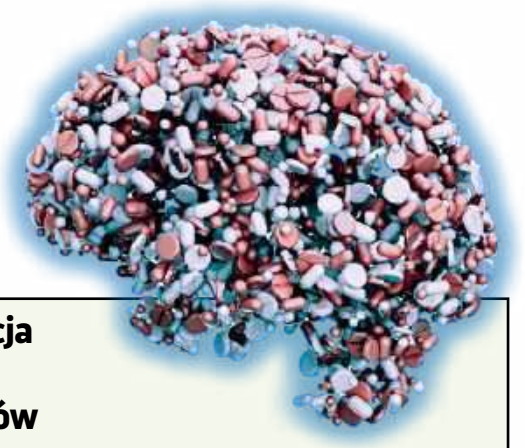
2. Aktywność fizyczna dla wzmocnienia mitochondriów

Jeśli istnieje jedna aktywność, która szybko doładowuje mitochondria, to jest to wysiłek fizyczny, który stymuluje komórki do produkcji większej liczby tych organelli (biogeneza mitochondrialna). To jak instalacja dodatkowych elektrowni na poziomie komórkowym, która poprawia zarówno wytrzymałość, jak i ogólną odporność organizmu.

Aktywności aerobowe, takie jak spacery, bieganie i jazda na rowerze, są szczególnie skuteczne w zwiększaniu liczby i wydajności mitochondriów. Z kolei trening oporowy wspomaga utrzymanie mitochondriów mięśniowych, których liczebność naturalnie maleje wraz z wiekiem[18].

Udowodniono, że nawet krótkie okresy intensywnej aktywności fizycznej pobudzają wzrost mitochondriów. Nie trzeba być maratończykiem, aby odnieść korzyści.

– Zadyszka jest bardzo zdrowa dla mitochondriów. Każdy rodzaj ruchu – chodzenie, bieganie, seks – przyspiesza oddech. Na wszystkie czynności wymagające więcej energii organizm reaguje zdrowszymi mitochondriami – przekonuje dr Picard.



Suplementacja dla zdrowia mitochondriów

Koenzym Q10 Niezbędny przeciwutleniacz, który transportuje elektrony podczas produkcji energii w mitochondriach. Jego suplementacja poprawia wydajność komórkową, szczególnie w sercu. Jest to szczególnie ważne dla osób przyjmujących statyny, które redukują poziom koenzymu Q10 w organizmie.
Zalecana dawka: 100-300 mg na dobę.

Acetylo-L-karnityna Potrzebna do transportu niezbędnych kwasów tłuszczowych przez błonę mitochondrialną. Może pobudzać funkcje mitochondriów w komórkach mózgowych, co zwiększa jasność umysłu i poprawia zapamiętywanie, a także nasila spalanie tłuszczu podczas ćwiczeń.
Zalecana dawka: Od 500 mg do 2 g na dobę.

Kwas alfa-liponowy Silny niezbędny do metabolizmu przeciwutleniacz, który może wspomagać funkcjonowanie mitochondriów i zwiększać wrażliwość na insulinę.
Zalecana dawka: 300-600 mg na dobę.

Pirolochinolinochinon Kofaktor reakcji redoks, który zwiększa liczbę mitochondriów w komórkach i przyspiesza metabolizm energetyczny. Jego suplementacja może poprawić koncentrację i kondycję.
Zalecana dawka: 10-20 mg na dobę.

Witaminy z grupy B Ich kompleks zawierający co najmniej 50-100 mg witamin B1, B2, B3 i B5, a także odpowiednie poziomy witamin B6, B7 (biotyny), B9 (folianu) i B12, wspiera wszystkie aspekty metabolizmu mitochondrialnego. Szukaj metylowanych form witamin B9 i B12, które organizm może wykorzystać.
Zalecana dawka: Wybierz kompleks wysokiej jakości i postępuj zgodnie z instrukcją na etykiecie.

Magnez to minerał niezbędny do produkcji każdej cząsteczki ATP i ponad 300 enzymatycznych reakcji w organizmie. Ponieważ nawet niewielki niedobór tego pierwiastka może powodować zmęczenie, ból głowy i inne objawy, jego suplementacja często łagodzi skurcze mięśni, poprawia jakość snu i dodaje energii.
Zalecana dawka: 200-400 mg jabłczanu, glicynianu lub cytrynianu magnezu na dobę.

Kreatyna Znana ze swoich możliwości w zakresie zwiększania siły u sportowców i właściwości neuroprotekcyjnych kreatyna jest magazynowana w postaci fosforanu kreatyny w mięśniach i mózgu, skąd szybko oddaje grupę fosforanową, co zwiększa wsparcie energetyczne w okresach wzmożonego zapotrzebowania.
Zalecana dawka: 3-5 g na dobę.

Wzmacniacze NAD+ Poziom enzymu niezbędnego do funkcji metabolicznych – dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+) – spada wraz z wiekiem. Wykazano, że suplementacja rybozydu nikotynamidu – formy witaminy B3 – podnosi poziom NAD^+ u ludzi. Wstępne badania sugerują, że może ona przynosić podobne korzyści jak post i ograniczenie kalorii – zwiększać wytrzymałość mięśni.
Zalecana dawka: 250-500 mg na dobę.

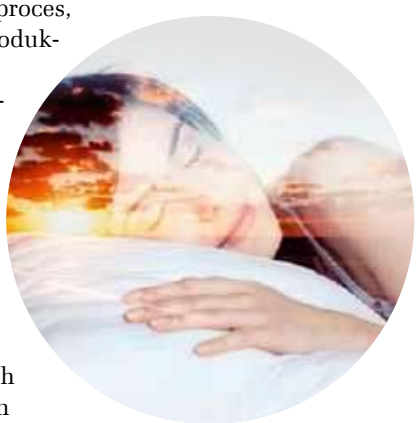
BIBLIOGRAFIA

Kristina Kristen, *Beyond Just Genes: Welcome to the Energetic Revolution!* (KristinaKristenWellness, 2025)

eprasa.pl 65f1ef2c37

3. Sen dla regeneracji mitochondriów

Podczas nocnego wypoczynku mitochondria biorą się do pracy – następuje ich naprawa i regeneracja[19]. Z drugiej strony niedobór snu zakłóca ten proces, co prowadzi do spadku produkcji energii i zwiększa stres oksydacyjny. Nieprawidłowy sen przyczynia się do rozwoju chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca i zaburzenia neurodegeneracyjne. Nowe badania brytyjskiego Uniwersytetu Oksfordzkiego pokazują, że to mitochondria w komórkach mózgowych wyzwalają sen u niewyspanych muszek owocowych, a u ludzi może funkcjonować ten sam mechanizm[20]. A zatem mitochondria mogą być również kluczem do wyjaśnienia przyczyny zaburzeń snu, takich jak bezsenność. Organella te potrzebują odpoczynku tak samo, jak ludzie.



4. Ulga od stresu dla wydajności mitochondriów

– Stan umysłu jest głęboko powiązany ze sposobem przepływu energii w organizmie – mówi dr Picard. Pozytywne stany psychiczne, takie jak poczucie celu lub więzi z innymi, mają korzystny wpływ na wydajność mitochondriów, podczas gdy te negatywne, takie jak strach czy żal, podwyższają poziom kortyzolu i sygnałów zapalnych, które mogą uszkadzać mitochondria.

W jednym z badań dr Picard odkrył, że mitochondria kobiet, które deklarowały wieczorem najbardziej pozytywne samopoczucie, miały następnego ranka o 16-18% więcej energii niż tych, które poprzedniej nocy znajdowały się w najbardziej negatywnym stanie psychicznym[21]. Z biegiem czasu, jak wykazano, przewlekły stres rozregulowuje mitochondria, przez co produkują mniej energii. Zmiana ta prowadzi do zmęczenia, dysfunkcji układu odpornościowego i przyspieszenia starzenia[22], np. siwienia włosów[2]. Wykazano, że praktyki uspokajające układ nerwowy – takie jak medytacja uważności, joga i głębokie oddychanie – obniżają poziom hormonów stresu i poprawiają funkcjonowanie mitochondriów.

5. Unikanie toksyn w celu ochrony mitochondriów

Oprócz omówionych powyżej leków środowisko jest skażone substancjami chemicznymi, które zaburzają funkcjonowanie mitochondriów na niezliczone sposoby. Kristen ma kilka wskazówek, jak zminimalizować ich szkodliwe oddziaływanie na biosilniki organizmu.

Leki problematyczne dla mitochondriów

Zachód tonie w zalewie przewlekłych chorób spowodowanych uszkodzeniem mitochondriów. Jednak jak na ironię wykazano, że statyny stosowane w celu redukcji ryzyka jednej z nich, zaburzeń serca, niszczą te organella komórkowe. Należą one do najczęściej przepisywanych leków na Ziemi – przyjmuje je 200 mln osób na całym świecie, w tym, co 4. Amerykanin i co 3. mieszkaniec Wielkiej Brytanii powyżej 39. roku życia.

Jednymi z ich najczęstszych działań niepożądanych są osłabienie i ból mięśni (tzw. SAMS – statin-associated muscle symptoms, symptomy mięśniowe związane ze stosowaniem statyn). Jest to spowodowane faktem, że mięśnie szkieletowe również pochłaniają dużo energii, a leki uszkadzają pokrywające to zapotrzebowanie mitochondria[1]. To efekt uboczny, który może być przyczyną narastającego osłabienia mięśni u osób starszych[2]. Nie jest to jednak jedyny skutek wywołanej statynami dysfunkcji mitochondriów.

Przeciwwagę dla kardioprotekcyjnego działania obniżających poziom lipidów statyn może stanowić inne zaburzenie metaboliczne (i ryzykowne dla serca), np. cukrzyca typu 2, które rozwija się „w wyniku interferencji ze szlakami mitochondrialnymi przez różne mechanizmy" – wynika z badania z 2021 r.[3]. Jedną z tych ścieżek jest wyczerpanie zapasów koenzymu Q10 – kofaktora w mitochondrialnym łańcuchu transportu elektronów. Suplementacja tego związku stała się powszechna w celu przeciwdziałania skutkom wpływu statyn na mięśnie i przewlekłemu zmęczeniu. Chociaż niektóre badania wykazały, że nie rozwiązuje ona problemu[4], według nowszych analiz zwiększa siłę mięśniową u osób przyjmujących statyny[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Expert Opin Drug Metab Toxicol, 2005; 1(4): 655–69
2. Geroscience, 2024; 46(1): 853–865
3. J Cachexia Sarcopenia Muscle, 2021; 12(2): 237–251
4. Future Cardiol, 2022; 18(6): 461–470
5. J Clin Med, 2024; 13(13): 3741

Stawiaj na organiczną żywność Pestycydy, takie jak organofosforany, zakłócają działanie enzymów mitochondrialnych.
Wyeliminuj przetworzoną żywność Jest ona powiązana ze stresem oksydacyjnym, stanami zapalnymi i zaburzeniami mikrobiomu, które upośledzają funkcjonowanie mitochondriów.
Unikaj tworzyw sztucznych Zachowaj szczególną ostrożność i nie używaj tworzyw sztucznych podczas podgrzewania żywności. BPA i ftalany przenikają do jedzenia i kumulują się w tkance tłuszczowej.
Unikaj metali ciężkich Metale, takie jak rtęć (w szczepionkach i amalgamatach stomatologicznych) oraz ołów są toksyczne dla mitochondriów.
Używaj bezpiecznych produktów do higieny Substancje zapachowe, parabeny i związki aluminium to powszechne czynniki zaburzające funkcjonowanie mitochondriów.
Ogranicz spożycie alkoholu i nie pal papierosów Oba te nawyki upośledzają pracę mitochondriów i zwiększają stres oksydacyjny.
Ogranicz ekspozycję na pola elektromagnetyczne Chociaż potrzebne są dalsze badania na ten temat, niektóre analizy sugerują, że pola elektromagnetyczne mogą zakłócać sygnalizację wapniową i funkcjonowanie mitochondriów.
Zwalczaj białka szczytowe koronawirusa Najnowsze badania wskazują na to, że zarówno białko szczytowe wirusa

eprasa.pl 65f1ef2c37

SARS-CoV-2, jak i to wytworzone w organizmie w wyniku podania szczepionki mRNA mogą znacząco uszkadzać funkcje mitochondriów. Jak się okazuje, ekspozycja na białko kolca jest powiązana z dysfunkcją tych organelli i wpływa na produkcję energii w komórkach[23]. Wykazano, że w przypadku przebycia covid-19 lub otrzymania szczepionki mRNA połączenie nattokinazy, bromelainy i kurkuminy rozkłada białka szczytowe **i** cofa wiele skutków ich działania.

Ogranicz spożycie drapieżnych ryb szczytowych Gatunki te, np. tuńczyk, miecznik i rekin, gromadzą w organizmach duże ilości rtęci, które upośledzają enzymy mitochondrialne i uszkadzają DNA mitochondriów.

Filtruj powietrze w pomieszczeniach Używaj filtrów HEPA i LZO, aby zmniejszyć ilość zanieczyszczeń i zarodników pleśni.

Wspieraj procesy detoksykacji Oprócz ograniczania ekspozycji na toksyny wspieraj zdolność mitochondriów do ich neutralizacji za pomocą odżywczych kofaktorów (patrz ramka pt. „Suplementacja dla zdrowia mitochondriów"). Sauny na podczerwień i pocenie się wspomagają również eliminację rozpuszczalnych w tłuszczach toksyn przez skórę.

Nowe spojrzenie na organizm

– Zamiast postrzegać organizm jako molekularną maszynę, powinniśmy myśleć o sobie jako o istotach energetycznych. Pogląd, według którego choroba wynika z zepsutych narządów lub zaburzeń psychicznych – z uszkodzenia mózgu lub niedoboru jakiejś cząsteczki – to przestarzałe podejście. Kiedy przyjmiesz perspektywę energetyczną, poczujesz, jak organizm zmienia się w zależności od czynników związanych ze stylem życia, takich jak dieta itd. – wyjaśnia dr Picard.

Bardziej energetyczne spojrzenie na organizm, zdrowie i chorobę prowadzi również do energoterapii, a jedną z najbardziej obiecujących z nich jest leczenie światłem, czyli fotobiomodulacja. – Regularna ekspozycja na naturalne światło słoneczne – zwłaszcza rano – wspomaga regulację rytmów dobowych – wskazuje Kristen. Obniża także poziom kortyzolu, wspomaga syntezę witaminy D i poprawia odporność mitochondriów przez wpływ na melatoninę i równowagę reakcji redoks (teksty w Temacie Numeru poświęciliśmy różnym rodzajom światła i jego leczniczego zastosowania).

> **– Kiedy przyjmiesz perspektywę energetyczną, poczujesz, jak organizm zmienia się w zależności od czynników związanych ze stylem życia – wyjaśnia dr Picard**

Terapia światłem czerwonym lub bliskiej podczerwieni (niskopoziomowa) wykorzystuje określone długości fal światła – zazwyczaj w zakresie 660-850 nm – aby wpływać na zachowanie komórek na poziomie mitochondrialnym. Gdy światło z tego zakresu pada na kluczowy enzym mitochondrialny – oksydazę cytochromu c – staje się on bardziej wydajny w przenoszeniu elektronów. Przepływ elektronów bezpośrednio zwiększa produkcję ATP, co daje komórkom więcej energii do wykorzystania na naprawę i przeciwdziałanie stresowi oksydacyjnemu[24]. Ponieważ czerwone światło oddziałuje na mitochondria, jest wykorzystywane w leczeniu zdumiewająco szerokiego wachlarza schorzeń. Wspomaga regenerację tkanek, odbudowę mięśni oraz gojenie ran, a także łagodzi uszkodzenia oczu, schorzenia skóry i zaburzenia poznawcze. Jako nieinwazyjna niefarmakologiczna terapia stanowi najbardziej obiecujące osiągnięcie w dziedzinie medycyny mitochondrialnej.

Historia Guya

Guy Tenenbaum przeżył chorobę nowotworową i jest przekonany, że nie byłoby to możliwe, gdyby nie nauczył się postrzegać organizmu w kategoriach energetycznych. W 2018 r. dowiedział się, że ma przerzuty raka prostaty do kości i węzłów chłonnych i jest to stan nieuleczalny. W poprzednich latach zdiagnozowano u niego już cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemię, bóle stawów i łuszczycę, a także nadwagę.

Na kanale w serwisie YouTube (SurviveFromCancer) Guy zaczął dokumentować zmiany, jakie wprowadził w diecie i trybie życia. Po wdrożeniu postu i diety ketogenicznej stosował każdą inną skoncentrowaną na mitochondriach terapię, jaką udało mu się znaleźć. Schudł, wszystkie istniejące wcześniej problemy zdrowotne ustąpiły, przerzuty raka zniknęły, a poziom swoistego antygenu sterczowego (prostate-specific antigen, PSA) – markera nowotworowego – spadł z niezwykle wysokiego poziomu 87 ng/ml do niemal niewykrywalnej i uspokajającej wartości 0,01 ng/ml.

Jego napisana wspólnie z Nathalie Loth książka – „My Battle Against Cancer: Survivor Protocol" („Moja walka z rakiem – protokół przeżycia", wydana własnym nakładem w 2023 r.) – przedstawia autorski metaboliczny protokół leczenia raka. Guy współpracuje również z liderami w tej dziedzinie, w tym z dr. Seyfriedem, aby potwierdzić swoje osobiste doświadczenia naukowe, oraz publikuje artykuły na temat wpływu diety ketogenicznej na chorobę nowotworową[1].

BIBLIOGRAFIA

1 J Clin Med, 2023; 12(4): 1589; JJ Oncol Clin Res, 2022; 3: 1–12

BIBLIOGRAFIA

1 bioRxiv, 2024; doi: 1101/2024.04.19.590241
2 Elife, 2021; 10: e67437
3 Biol Psychiatry, 2018; 84(1): 9–17; medRxiv, 2024; doi: 2024.02.02.24302076
4 Nat Neurosci, 2025; 28(9): 1844–1857
5 Biol Psychiatry, 2018; 83(9): 722–730
6 Trends Endocrinol Metab, 2024; 35(10): 884–901
7 Nat Mental Health, 2025; 3: 763–771
8 J Bioenerg Biomembr, 2025; 57(2-3): 57–83
9 Int J Mol Sci, 2022; 23(3): 1155
10 Circ Res, 2016; 118(12): 1960–91
11 Biomedicines, 2021; 9(11): 1602; Science, 2005; 307(5708): 384–7
12 Front Endocrinol (Lausanne), 2023; 14: 1123928; Biochem Pharmacol, 2024; 228: 116283
13 Evid Based Complement Alternat Med, 2015; 2015: 527209
14 J Clin Nutr Metab, 2024; doi: 10.35841/JCNM.1000142
15 Nutrients, 2020; 12(8): 2236; Exp Gerontol, 2023; 176: 112165; Circ Res, 2019; 124(5): 779–798
16 N Engl J Med, 2019; 381(26): 2541–2551
17 J Lipid Res, 2014; 55(11): 2211–28
18 J Biol Chem, 1967; 242(9): 2278–82
19 Antioxidants (Basel), 2023; 12(3): 674
20 Nature, 2025; 645(8081): 722–728
21 Biol Psychiatry, 2018; 84(1): 9–17
22 Psychosom Med, 2018; 80(2): 141-153; Nat Cell Biol, 2018; 20(7): 755–765
23 Sci Transl Med, 2023; 15(708): eabq1533; J Neuroimmune Pharmacol, 2021; 16(4): 770–784
24 Syst Rev, 2025; 14(1): 160

eprasa.pl 65f1ef2c37

Suplement diety

Q10 SENSITIVE

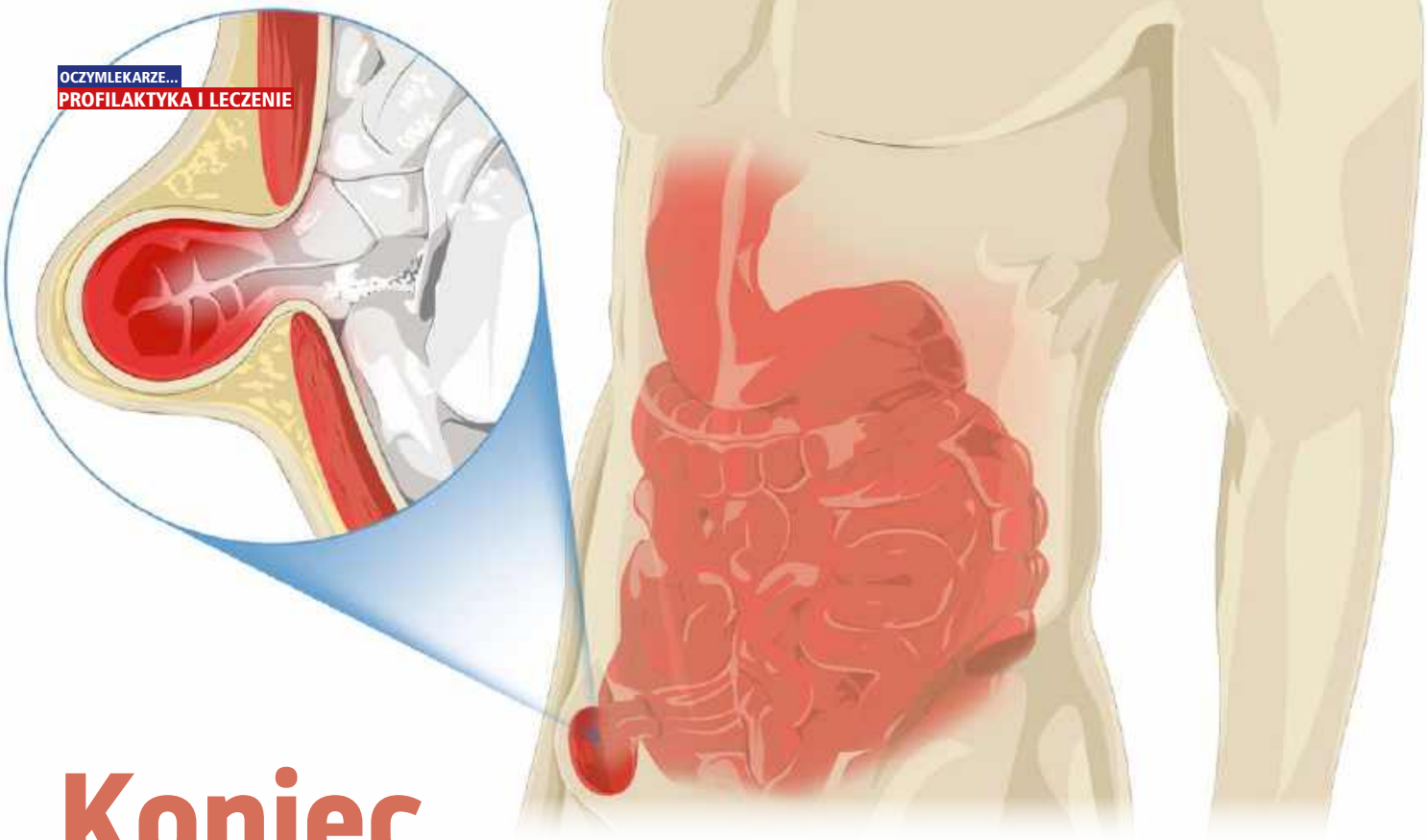
PROFESJONALNE WSPARCIE W PARODONTOPATII*

***Q10 SENSITIVE Dziąsła i Zęby** – Tabletki do ssania Pharmasis – to suplement diety zawierający **koenzym Q10** oraz **witaminy C, D, E i B6.** Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu dziąseł i zębów (**witamina C**) oraz prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia utrzymaniu zdrowych zębów (**witamina D**). **Koenzym Q10** jest substancją naturalnie występującą w komórkach organizmu w mitochondriach - gdzie odbywa się wytwarzanie niezbędnej do życia energii. Zawiera innowacyjną formę zamkniętego w cząsteczkach **maltodekstryny koenzymu Q10** w formie wygodnych tabletek do ssania – co pozwala na optymalny dostęp substancji odżywczych do komórek. Polecany przez Lekarzy Stomatologów!

Q10 SENISTIVE Dziąsła i Zęby można kupić w Aptekach i Sklepach Zielarskich

www.pharmasis.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37



Koniec z przepukliną!

Polacy rewolucjonizują leczenie tej przypadłości! 2 oddzielne zespoły opracowały 2 nowe rozwiązania terapeutyczne. Dzięki temu dziś usuwa się ją podczas zabiegów, które są szybkie, bezpieczne i skutecznie eliminują ryzyko nawrotów choroby.

Przepuklina, zwana też rupturą lub hernią, doskwiera ludziom od niepamiętnych czasów. To schorzenie, które może dopaść niemal każdego. Powstaje wtedy, gdy narząd wewnętrzny lub jego fragment przemieszcza się poza swoją naturalną lokalizację przez osłabiony obszar powłok brzusznych. W praktyce oznacza to, że fragment jelita czy innej tkanki „wypada" z jamy brzusznej i jedynie skóra powstrzymuje go przed całkowitym wysunięciem się na zewnątrz.

Problem ten dotyka znacznej części populacji. Według dostępnych danych, z różnymi formami przepukliny zmaga się nawet 20% ludzkości. Aż 3/4 wszystkich przypadków stanowi przepuklina pachwinowa. Pojawia się ona 7-krotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet – schorzenia tego doświadcza co najmniej raz w życiu co 4. mężczyzna. Przepuklina pachwinowa jest także częstym zjawiskiem wśród dzieci. Z jej powodu cierpi 1-5% najmłodszej populacji, a u wcześniaków częstość ta rośnie nawet do 30%.

Budowa przepukliny obejmuje 3 kluczowe elementy: wrota (miejsce osłabienia mięśni, przez które przedostaje się narząd), worek przepuklinowy (fragment otrzewnej otaczającej przemieszczony narząd) oraz sam przemieszczony narząd lub jego część.

Poza przepukliną pachwinową istnieją inne rodzaje: pępkowa (11% przypadków), udowa (12%), przepuklina kresy białej oraz groźniejsze formy, takie jak przepuklina brzuszna czy przeponowa[1].

Jak rozpoznać hernię?

Najbardziej charakterystycznym objawem przepukliny jest widoczne, miękkie wybrzuszenie pod skórą, które czasem można wcisnąć z powrotem do jamy brzusznej. Początkowo może nie sprawiać bólu, lecz z czasem, rosnąc, staje się źródłem dyskomfortu. Pacjenci zgłaszają wzdęcia, zaparcia, uczucie ciężkości w okolicach pachwiny, a także ból nasilający się podczas kaszlu, śmiechu czy podnoszenia ciężkich przedmiotów. U dzieci objawami mogą być rozdrażnienie, utrata apetytu oraz widoczne uwypuklenie podczas płaczu czy aktywności fizycznej.

Szczególnie niebezpieczne jest uwięźnięcie przepukliny, kiedy to pętla jelita zostaje zakleszczona i nie może się cofnąć. Objawy to nagły, nasilający się ból, nudności, wymioty, gorączka oraz zmiana koloru wybrzuszenia na czerwony lub fioletowy. Stan ten wymaga natychmiastowej interwencji medycznej, ponieważ może prowadzić do martwicy jelita i zapalenia otrzewnej, stanowiąc zagrożenie dla życia pacjenta.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Struktura zachorowań

W Polsce przepuklina stanowi istotny problem zdrowia publicznego. Rocznie w naszym kraju wykonuje się ok. 40 tys. operacji przepuklin różnego typu. To wciąż niewielka część globalnej statystyki – na całym świecie przeprowadza się ponad 20 mln zabiegów przepuklinowych rocznie, co czyni je jednymi z najczęściej wykonywanych planowych procedur chirurgicznych.

Struktura zachorowań w Polsce odzwierciedla globalne trendy. Przepuklina pachwinowa dominuje jako najczęstsza forma, dotykając przede wszystkim mężczyzn po 40. r.ż. oraz chłopców poniżej 5 lat. Czynniki ryzyka obejmują genetyczne predyspozycje – osoby, w których rodzinie występowała przepuklina, mają 4-okrotnie wyższe ryzyko zachorowania. Do rozwoju schorzenia przyczyniają się także: przewlekłe zaparcia, uporczywy kaszel, przerost prostaty, otyłość, ciężka praca fizyczna oraz postępująca z wiekiem utrata kolagenu w tkankach.

W Polsce – podobnie jak w innych krajach rozwiniętych – zabiegi operacyjne przepuklin są wykonywane zarówno metodami klasycznymi (otwartymi), jak i małoinwazyjnymi, takimi jak laparoskopia czy techniki robotyczne. Statystyki wskazują, że przewlekły ból po operacji przepukliny występuje u 11-50% pacjentów, co stanowi istotne wyzwanie dla medycyny i uzasadnie poszukiwanie coraz lepszych metod leczenia[2].

Ewolucja podejścia do leczenia przepukliny

Historia leczenia przepukliny sięga starożytności. Już w starożytnym Egipcie podejmowano próby operacyjnego usuwania ruptury, choć ówczesne metody były prymitywne i często nieskuteczne. Przez wieki jedynym dostępnym rozwiązaniem było noszenie specjalnych pasów przepuklinowych, które miały powstrzymywać wypadanie narządów, lecz nie usuwały przyczyny problemu.

Przełomowym momentem w historii chirurgii przepuklinowej był koniec XIX w., kiedy to rozwinęły się techniki napięciowe, polegające na zszyciu powłok brzusznych. Metody te, choć stanowiły postęp, wiązały się z wysokim odsetkiem nawrotów przepukliny oraz długim okresem rekonwalescencji.

Prawdziwa rewolucja nastąpiła w drugiej połowie XX w. wraz z wprowadzeniem syntetycznych siatek chirurgicznych. W latach 80. Irving Lichtenstein opracował technikę beznapięciowego zamykania przepukliny z wykorzystaniem siatki polipropylenowej. Metoda Lichtensteina stała się złotym standardem w leczeniu przepukliny pachwinowej. Zamiast naciągać osłabione tkanki, chirurg umieszcza w miejscu ubytku specjalną siatkę z tworzywa sztucznego, która wzmacnia powłoki brzuszne i znacząco redukuje ryzyko nawrotu[3].

Kolejnym krokiem naprzód było wprowadzenie technik laparoskopowych w latach 90. XX w. Chirurgia małoinwazyjna pozwoliła na wykonywanie zabiegów przez niewielkie nacięcia, co skutkowało mniejszym bólem pooperacyjnym, krótszym czasem hospitalizacji i szybszym powrotem do pełnej sprawności. Techniki takie jak TAPP (transabdominal preperitoneal) i TEP (totally extraperitoneal) stały się standardem w wielu ośrodkach na całym świecie.

Wiek XXI przyniósł kolejne innowacje. Rozwój robotyki chirurgicznej, zwłaszcza systemu da Vinci, umożliwił lekarzom przeprowadzanie zabiegów z niespotykaną dotąd precyzją. Robotyczne ramiona eliminują naturalne drżenie rąk, oferują trójwymiarowy, powiększony obraz operowanego obszaru oraz zapewniają większą swobodę ruchów w wąskich przestrzeniach ciała.

> “Z różnymi formami przepukliny zmaga się nawet 20% ludzkości. Aż 3/4 wszystkich przypadków stanowi przepuklina pachwinowa. Pojawia się ona 7-krotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet.”

A może wystarczy łatka?

Polscy naukowcy mają w swoim dorobku 2 przełomowe osiągnięcia, które znacząco wpłynęły na proces leczenia przepuklin. Pierwszym z nich jest innowacyjna technologia opracowana przez profesor Mirosławę El Fray z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. W 2018 r. przedstawiła ona projekt zastąpienia tradycyjnych syntetycznych siatek przepuklinowych nowym typem biomateriału.

Technologia PhotoBioCur polega na wykorzystaniu wstrzykiwalnego materiału w półpłynnej formie, który pod wpływem światła ultrafioletowego przybiera formę elastycznej łatki. Co istotne, z czasem łatka ta przerasta tkanką miękką pacjenta i ostatecznie ulega biodegradacji w organizmie. Oznacza to, że w przeciwieństwie do tradycyjnych siatek polipropylenowych, które pozostają w ciele przez wiele lat, nowy materiał jest stopniowo zastępowany przez naturalne tkanki.

Półpłynna forma biomateriału skraca czas przeprowadzania zabiegu, jest bezpieczniejsza i bardziej komfortowa dla pacjenta, a także pozytywnie wpływa na przebieg i czas trwania rekonwalescencji. Dodatkowo elastyczna łatka może obniżyć ryzyko nawrotów

Człowiek witruwiański z rupturą?

Słynny rysunek Leonarda da Vinci zatytułowany „Człowiek witruwiański" jest powszechnie uznawany za ikonę renesansu, pierwotnie zaprojektowaną, tak by demonstrować i opisywać idealne proporcje ludzkiego ciała. Nowe badania i szczegółowe analizy anatomiczne podważają jednak czysto symboliczny i doskonały charakter tej grafiki.

Jeden z ekspertów, Hutan Ashrafian z Imperial College London, uważa, że model wykorzystany przez da Vinci mógł cierpieć na poważne schorzenie. Ashrafian zwrócił uwagę na tę nieprawidłowość i zidentyfikował ją już w 2011 r. Stwierdził on, że widoczne wybrzuszenie w lewej okolicy pachwinowej postaci jest oznaką przepukliny. To sferyczne wybrzuszenie jest precyzyjnie zlokalizowane bocznie od guzka łonowego.

Ashrafian, w liście skierowanym do pisma *Hernia*, zasugerował, że widoczna anomalia wskazuje na bezobjawową lewostronną przepuklinę pachwinową. Jego zdaniem, fakt uwiecznienia tej anomalii oznacza, że „Człowiek witruwiański" był wzorowany na żywym lub martwym modelu, który cierpiał na tę przypadłość. Specjalista zaznaczył, że ruptura ta mogła być na tyle poważna, że w przypadku komplikacji, takich jak uwięźnięcie, mogła nawet doprowadzić do zgonu modela.

Jednocześnie uczony podkreślił, że w okresie renesansu tego typu schorzenia były znane – lekarze i chirurdzy, tacy jak Antonio Benivieni, opisywali w tamym czasie we Florencji wiele typów przepuklin.

Teza Ashrafiana zyskała silne poparcie w środowisku medycznym. Do jego diagnozy przychylili się tacy specjaliści jak Jeffrey Young z Centrum Urazowego Uniwersytetu Wirginii oraz Michael Rosen, dyrektor Comprehensive Hernia Center przy University Hospitals Case Medical Center. Rosen powiedział nawet: „jeśli to wybrzuszenie nie jest przepukliną, to naprawdę nie mam pojęcia co to".

przepukliny, gdyż lepiej dostosowuje się do naturalnych ruchów ciała[4].

Medyczna maszyna dziewiarska

Drugim przełomowym polskim osiągnięciem jest opracowanie pierwszej na świecie siatki przepuklinowej 3D, dostosowanej do anatomii konkretnego pacjenta na podstawie badań tomografii komputerowej. Nad innowacyjnym implantem pracowali od 2019 r. medycy i inżynierowie z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Politechniki Krakowskiej oraz łódzkiej firmy Tricomed SA.

Kluczową postacią w projekcie był prof. Krzysztof Karbowski z Politechniki Krakowskiej, który na podstawie wyników tomografii komputerowej 50 pacjentów stworzył model struktur anatomicznych pachwiny. Analizując te modele, dokonał podziału na grupy selekcyjne ze względu na budowę ciała i doszedł do wniosku, że dla większości pacjentów potrzebne są 2 rozmiary implantu (S-M i L), każdy w wersji prawej i lewej.

14 września 2021 r. w Szpitalu Specjalistycznym Matopat w Toruniu przeprowadzona została pierwsza na świecie operacja wszczepienia pacjentowi innowacyjnego implantu Optomesh 3D ILAM. Zabieg poprowadził prof. Maciej Śmietański z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, współtwórca wynalazku. Wydarzenie towarzyszyło jubileuszowemu Kongresowi Towarzystwa Chirurgów Polskich i było transmitowane online.

Implant Optomesh 3D ILAM (Inguinal Laparoscopic Anatomical Mesh) to niewchłanialny, chirurgiczny wyrób siatkowy o przestrzennej konstrukcji, wytwarzany techniką dziewiarską z monofilamentowej przędzy. Dostępny jest w 3 wersjach: standardowej (dla większości pacjentów) oraz 2 wersjach spersonalizowanych, dopasowywanych do anatomii konkretnego pacjenta.

Opracowana przez Polaków technologia może być stosowana nie tylko w leczeniu przepuklin, ale także w innych zabiegach rekonstrukcji tkanek miękkich, takich jak operacje tętniaka aorty brzusznej czy chirurgia plastyczna. W 2022 r. twórcy rozwiązania otrzymali złoty medal na prestiżowej wystawie wynalazków w Genewie, co potwierdza międzynarodowe uznanie dla polskiej innowacji[5].

Globalne trendy w leczeniu przepukliny

Robotyka – precyzja na najwyższym poziomie

Robotyczna chirurgia przepukliny jest obecnie jednym z najważniejszych trendów w leczeniu ruptury. Systemy takie jak da Vinci, Versius czy Maestro oferują chirurgom trójwymiarową wizualizację pola operacyjnego z 10-krotnym powiększeniem, eliminację fizjologicznego drżenia rąk oraz precyzyjne, zminiaturyzowane instrumenty o 7 stopniach swobody ruchu.

Badania pokazują, że robotyczna naprawa przepukliny osiąga zamknięcie powięzi w ponad 90% przypadków przepuklin brzusznych, w porównaniu do zaledwie 50% w standardowej laparoskopii. Pacjenci po zabiegach robotycznych doświadczają mniejszego bólu pooperacyjnego, pobyt w szpitalu często nie przekracza 24 godz., a powrót do codziennych aktywności zajmuje mniej czasu.

Ergonomia konsoli robotycznej zmniejsza również zmęczenie chirurga podczas wielogodzinnych operacji, co ma szczególne znaczenie w ośrodkach wykonujących wiele zabiegów dziennie[2].

Siatki biologiczne i biosyntetyczne

Coraz częściej w leczeniu przepuklin stosuje się tzw. siatki biologiczne. Szczególnie przydają się one w trudnych sytuacjach – np. wtedy, gdy rana jest zakażona albo w przypadku nawracających przepuklin.

Siatka taka powstaje z odpowiednio przygotowanej tkanki zwierzęcej (najczęściej świńskiej lub bydlęcej). Po oczyszczeniu jej z komórek zostaje coś w rodzaju „rusztowania", na którym mogą się stopniowo osiedlać własne komórki pacjenta. Dzięki temu organizm lepiej przyjmuje implant, a ryzyko rozwoju groźnych bakterii jest o wiele mniejsze.

W 2023 r. w Ameryce Północnej użyto ponad 42 tys. takich implantów. Coraz częściej stosuje się też do-

eprasa.pl 65f1ef2c37

> Opracowana przez Polaków technologia może być stosowana nie tylko w leczeniu przepuklin, ale także w innych zabiegach rekonstrukcji tkanek miękkich, takich jak operacje tętniaka aorty brzusznej czy chirurgia plastyczna

datki, tzw. biostymulatory, np. kwas polimlekowy czy hydroksyapatyt wapnia. Pobudzają one produkcję kolagenu – białka odpowiedzialnego za sprężystość i „młodość" tkanek – dzięki czemu gojenie jest trwalsze.

Rozwiązaniem pośrednim są materiały biosyntetyczne. Mają one część zalet siatek biologicznych, ale są tańsze. Z tego powodu bywają wybierane jako kompromis między skutecznością a kosztami leczenia[2].

Personalizacja leczenia

W leczeniu przepukliny stopniowo odchodzi się od podejścia typu „jeden rozmiar dla wszystkich" na rzecz spersonalizowanej opieki nad pacjentem. Chirurdzy coraz częściej dostosowują techniki operacyjne i materiały do indywidualnej anatomii, stanu zdrowia i stylu życia pacjenta. Brane są pod uwagę takie czynniki jak wiek, poziom aktywności fizycznej, wskaźnik masy ciała czy ryzyko nawrotu hernii.

Wykorzystanie zaawansowanych narzędzi, takich jak obrazowanie tomografii komputerowej 3D, pozwala na precyzyjne planowanie zabiegu. W najnowocześniejszych ośrodkach stosuje się już sensory wmontowane w nici chirurgiczne, które przekazują dane o napięciu tkanek podczas gojenia, umożliwiając wczesne wykrywanie potencjalnych problemów[5].

Wirtualna edukacja i globalna współpraca

Platformy internetowe, takie jak SurgeOn, rewolucjonizują edukację chirurgiczną w zakresie leczenia przepukliny. Operatorzy mogą dzięki nim uczestniczyć w transmitowanych na żywo demonstracjach zabiegów, wymieniać się doświadczeniami i otrzymywać feedback od ekspertów z całego świata w czasie rzeczywistym. Dostęp do bibliotek wideo wysokiej jakości oraz kursów strukturalnych umożliwia ciągłe doskonalenie umiejętności, niezależnie od miejsca zamieszkania.

Ten rodzaj współpracy międzynarodowej przyspiesza rozpowszechnianie najlepszych praktyk i umożliwia chirurgom z odległych regionów korzystanie z edukacji na światowym poziomie. Przed erą cyfrową, aby poznać nowe techniki, lekarze musieli podróżować na konferencje lub do innych szpitali – dziś mają dostęp do wiedzy 24 godz. na dobę[2].

Monitorowanie pooperacyjne i telemedycyna

Coraz ważniejsze staje się także zdalne kontrolowanie pacjentów po operacji. Dzięki noszonym przez nich niewielkim urządzeniom lekarze mogą sprawdzić, jak pracują mięśnie w miejscu zabiegu i czy nie pojawia się tam zbyt duże napięcie, które mogłoby zagrozić efektom operacji. Gdy urządzenia wykryją coś niepokojącego, system telezdrowia automatycznie umawia wizytę online, żeby lekarz mógł szybko zareagować.

W Australii działa już ogólnokrajowa baza danych My Health Record, która gromadzi informacje o operacjach przepukliny. Umożliwia to ocenę skuteczności leczenia w całym kraju, bez potrzeby ręcznego zbierania danych przez szpitale.

Wraz z rosnącym zainteresowaniem zdalnym monitorowaniem zdrowia producenci łączą implanty z aplikacjami i analizą danych w chmurze. Dzięki temu informacje o gojeniu ran trafiają do systemu na bieżąco, a lekarze będą mogli jeszcze lepiej doskonalić stosowane metody operacyjne[6].

Sztuczna inteligencja w chirurgii przepuklinowej

Terapia tego schorzenia staje się coraz łatwiejsza dzięki narzędziom AI. Algorytmy pomagają chirurgom lepiej oceniać ryzyko powikłań u pacjenta przed zabiegiem, analizując setki zmiennych. Modele AI mogą również przewidywać, jak będzie przebiegał proces starzenia mięśni u danej osoby, co ułatwia dopasowanie odpowiedniego dla niej typu siatki.

W przyszłości sztuczna inteligencja może zostać połączona z robotami chirurgicznymi tak, by same wykonywały część zadań – np. szycie tkanek czy pomaganie chirurgowi w najtrudniejszych momentach operacji. To na razie wizja na kolejne lata, ale wszystko wskazuje na to, że rozwój technologii wielkimi krokami zmierza właśnie w tę stronę[7].

Leczenie przepukliny przeszło długą drogę od prymitywnych technik starożytnego Egiptu po zaawansowane systemy robotyczne XXI w. Współczesna medycyna oferuje pacjentom bezpieczne, skuteczne i coraz mniej inwazyjne metody pozbywania się tej przykrej dolegliwości. Połączenie najnowszych technologii z rosnącą wiedzą medyczną oznacza, że pacjenci mogą liczyć na coraz lepsze wyniki leczenia, krótszy czas rekonwalescencji oraz mniejsze ryzyko powikłań.

BIBLIOGRAFIA

1. Şeker G, Kulacoglu H, Öztuna D. Changes in the frequencies of abdominal wall hernias and the effect of socio-economic status. Clinics (Sao Paulo). 2014;69(3):172–176.
2. McCartney J. New approaches, trends are emerging in hernia repair. Bulletin of the American College of Surgeons. 2023;108(3).
3. Amid PK. Lichtenstein Tension-Free Hernioplasty. In: Schumpelick V, Nyhus LM, eds. Meshes: Benefits and Risks. Springer; 2003.
4. Prowans P, El Fray M, et al. First Use of UV-Light-Sensitive Biomaterial in Hernia Repair. Preprints. 2024.
5. Śmietański M, Karbowski K, et al. Development and implantation of 3D anatomically tailored individualized mesh (ILAM) for laparoscopic inguinal hernia repair. Hernia. 2023.
6. Australian Government Department of Health and Aged Care. My Health Record – information for consumers. 2025.
7. Walker VL, et al. The role of artificial intelligence in hernia surgery. Artif Intell Surg. 2025.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Kiedy ból tak naprawdę siedzi w... głowie

Większość dolegliwości bólowych pleców utrzymuje się pomimo leczenia lub diagnozy, ponieważ ma charakter emocjonalny – twierdzi dr John Sarno. Sprawę bada Cate Montana.

eprasa.pl 65f1ef2c37

W lutym 1991 r. wydawnictwo Warner Books wydało książkę o niepozornym tytule „Healing Back Pain" („Leczenie bólu pleców"). Jej autorem jest dr John E. Sarno (sarnoclinic.com), profesor medycyny rehabilitacyjnej Akademii Medycznej Uniwersytetu Nowojorskiego w USA. Ten lekarz prowadzący w Katedrze Rehabilitacji Medycznej – od 1965 r. do przejścia na emeryturę w 2012 r. – początkowo nie miał pojęcia, że ta pozycja i seminaria na temat tego, co nazwał „zespołem napięciowego zapalenia mięśni", zmienią życie tysięcy osób.

Dr Sarno pewnością nie spodziewał się usłyszeć od setek czytelników, że po latach, a czasem dekadach, ich paraliżujący ból pleców i szyi cudownie zniknął po przeczytaniu jego książki i zastosowaniu się do zawartych w niej sugestii. Oczywiście nie przewidywał też, że zapoznanie się z jego publikacją i przygotowanie tego artykułu spowoduje u mnie 90-procentową redukcję obezwładniającego bólu miednicy i pośladka, który opierał się wszelkim metodom leczenia pod słońcem i stale narastał przez ostatnich 7 lat – redukcję, która do tej pory zajęła zaledwie 6 tygodni.

Wszystko zaczęło się na początku lat 80. XX w., kiedy dr Sarno był coraz bardziej sfrustrowany leczeniem pacjentów z bólem pleców zgodnie z klasycznym modelem. Do dziś model ten określa ból pleców jako skutek głównie nieprawidłowości strukturalnych kręgosłupa, najczęściej chorób zwyrodnieniowych stawów lub dysków, ucisku nerwów z powodu złej postawy, braku ćwiczeń itp. „Z biegiem lat coraz bardziej niepokoił mnie fakt, że często wzorzec bólu pacjenta i wyniki badania fizykalnego nie odpowiadały domniemanej patologii. Ból może być np. spowodowany degeneracyjnymi zmianami artretycznymi w dolnej części kręgosłupa, ale pacjent może odczuwać dolegliwości w miejscach, które nie mają nic wspólnego z kośćmi w tym obszarze. Ktoś może też mieć przepuklinę dysku lędźwiowego po lewej stronie, a odczuwać ból prawej nogi. Jeszcze ważniejsza była obserwacja, że u 88% badanych stwierdzano w wywiadzie np. napięciowy lub migrenowy ból głowy, zgagę, przepuklinę rozworu przełykowego przepony, wrzody żołądka, zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, katar sienny, astmę, egzemę i wiele innych zaburzeń, w przypadku których istniało silne podejrzenie o związek z napięciem. Nasuwał się logiczny wniosek, że ich bolesne schorzenia mięśniowe mogą być również wywołane napięciem. Stąd nazwa: zespół napięciowego zapalenia mięśni" – pisze dr Sarno.

Skutecznie niezależnie od nazwy

Zespół napięciowego zapalenia mięśni, zespół napięcia mięśniowo-nerwowego, zespół psychofizyczny, ból neuroplastyczny, zaburzenia psychofizjologiczne – nazw jest wiele. Jednak wyniki leczenia specyficznego przewlekłego bólu pleców i szyi (oraz innych powiązanych schorzeń) jako zespołu bólowego wywołanego przez mózg, a nie jako zaburzeń o podłożu strukturalnym, nadal robią wrażenie.

Pierwotne wyjaśnienie fizjologiczne autora przełomowej książki dla uporczywego przewlekłego bólu polegało na tym, że zespół napięciowego zapalenia mięśni zaczyna się od bardzo specyficznych emocji i stanów psychicznych. Wyzwalają one aktywność w obrębie autonomicznego układu nerwowego, co powoduje miejscowe zwężenie naczyń krwionośnych i łagodne niedotlenienie niektórych mięśni, nerwów, ścięgien i więzadeł. Dr Sarno postawił hipotezę, według której przyczyną bólu jest niedobór tlenu.

Korelacji tej nigdy nie udowodniono, a następnie odrzucono jako wyjaśnienie, ponieważ coraz więcej badań ujawnia, że „panowanie bólu tkwi głównie w mózgu", jak to ujmuje dr Howard Schubiner (unlearnyourpain.com), profesor kliniczny Kolegium Medycyny Człowieka Uniwersytetu Stanu Michigan w USA. Przewlekły ból pleców lub szyi jest główną przyczyną niepełnosprawności w większości innych krajów zachodnich. Zdecydowana większość lekarzy i pacjentów uważa go niemal wyłącznie za wynik problemów strukturalnych, ale niektóre badania sugerują obecnie, że 85-90% przypadków jest niespecyficznych, bez wyraźnie identyfikowalnej przyczyny obwodowej[1].

Rzeczywiście, badania z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego pokazują, że reakcja bólowa w mózgu na rzeczywisty uraz (np. oparzenie) jest zasadniczo taka sama jak w przypadku hipnotycznej sugestii oparzenia lub po prostu wyobrażenia sobie doznania oparzenia[2]. Zgodnie z tymi nowymi odkryciami dotyczącymi roli mózgu jako zarówno przekaźnika, jak i twórcy bólu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), we współpracy z Międzynarodowym Towarzystwem Badania Bólu, zaproponowała niedawno podział natury przewlekłego bólu na pierwotną i wtórną. Ból pierwotny jest definiowany jako pochodzenia neuroplastycznego lub „nocyplastycznego", co oznacza, że ma swoje źródło w mózgu, ponieważ brak wyraźnych dowodów na rzeczywiste lub potencjalne uszkodzenie tkanek. Ból wtórny jest definiowany jako neuropatyczny lub „nocyceptywny", co oznacza, że mózg reaguje odpowiednimi odczuciami bólowymi na bolesny bodziec fizyczny.

– Tradycyjne metody leczenia przewlekłego bólu są ukierunkowane na korygowanie leżącej u jego podstaw patologii strukturalnej w ciele. W przebiegu zespołu psychofizycznego powstają odwracalne zmiany fizjologiczne w mózgu i szlakach nerwowych, ale nie występuje żadne ukryte uszkodzenie tkanki. Standardowe metody leczenia nie zajmują się prawdziwymi przyczynami tych objawów, lecz próbują je ukryć. Leki przeciwbólowe, operacja, fizjoterapia, akupunktura, witaminy, zioła i wszystkie inne terapie zalecane w przypadku tych zaburzeń często przynoszą co najwyżej częściową lub tymczasową ulgę, ponieważ pacjent nie rozumie, co w ogóle spowodowało problem – twierdzi dr Schubiner.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Dawne urazy i inne wymówki

Tradycja umiera z trudem. Jednak teraz wychodzi na jaw pozorność wielu powszechnych wyjaśnień pochodzenia przewlekłego bólu, takich jak „dawne urazy". Każdy, kto kiedykolwiek się skaleczył, skręcił kostkę lub złamał kość, wie, że ból ustępuje po wyleczeniu urazu. Złamana kość goi się średnio w ciągu 6-8 tygodni. Naciągnięty mięsień zwykle wraca do formy po kilku tygodniach. „Starzejesz się, a kręgosłup się degeneruje" – to kolejna częsta błędna diagnoza. Dr Schubiner wskazuje, że u 88% bezobjawowych pacjentów w wieku 60 lat rezonans magnetyczny ujawnia dyskopatię, a u 69% przepuklinę dysków, choć osoby te nie odczuwają bólu.

– Każdy doświadcza zwyrodnienia kręgosłupa wraz z wiekiem, począwszy od 20. r.ż., ale to nie oznacza, że automatycznym skutkiem będzie ból – mówi dr Schubiner.

Badania potwierdzają tę obserwację – pokazują, że u 56-90% bezobjawowych pacjentów rezonans magnetyczny wykazuje wypukliny kręgosłupa, zwyrodnienia dysków, przepukliny dysków, zapalenie stawów, zwężenie kanału kręgowego i inne powszechne problemy z plecami, choć nie odczuwają oni bólu ani dysfunkcji. Dotyczyło to nawet osób w wieku 15-30 lat[3]. Co więcej, badanie z 1992 r. kontrowersyjnie wykazało, że tylko 10-15% pacjentów z bólem pleców można było dokładnie zdiagnozować za pomocą dostępnych testów medycznych[4], a dziś – ponad 30 lat później – nadal nie ma w tym zakresie złotego standardu. Ponadto dr Sarno, dr Schubiner oraz inni badacze odkryli, że większość cierpiących na przewlekły ból pleców lub szyi odczuwa dolegliwości w latach szczytowych zarobków, w wieku 25-50 lat. Po tym okresie częstość występowania tej przypadłości gwałtownie spada – jest to dokładne przeciwieństwo tego, co by się stało, gdyby była ona związana z wiekiem lub degeneracją.

Stres emocjonalny

A zatem, jeśli nie problemy strukturalne, to co powoduje, że mózg zaczyna emitować sygnały bólowe, szczególnie w okolice dolnej części pleców, miednicy i szyi? Lekarz rodzinny i sportowy dr David Schechter z Los Angeles w Kalifornii w USA (schechtermd.com) – podobnie jak dr Sarno – wskazuje na stres emocjonalny i lęk.

– Badania z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego pokazują, że ostry ból jest odczuwany w tej części mózgu, w której można się go spodziewać – w korze czuciowej. Jednak przewlekły ból jest tak naprawdę odczuwany bardziej w ciele migdałowatym, korze przedczołowej i innych częściach mózgu, które są bardziej powiązane ze strukturami odpowiedzialnymi za funkcje psychiczne, wykonawcze i innymi obszarami związanymi z procesami myślowymi, zmartwieniami, stresem itp. – mówi dr Schechter.

BADANIA POKAZUJĄ, ŻE 56-90% BEZOBJAWOWYCH PACJENTÓW PODDANYCH REZONANSOWI MAGNETYCZNEMU MA WYPUKLINĘ KRĘGOSŁUPA I INNE POWSZECHNE PROBLEMY Z PLECAMI, ALE NIE ODCZUWA BÓLU ANI DYSFUNKCJI.

Dr Sarno uważał, że napięcie, stres i stłumione emocje leżą u podstaw zespołu napięciowego zapalenia mięśni. „Mamy wrodzoną tendencję do tłumienia nieprzyjemnych, bolesnych lub żenujących emocji. Lęk i złość to 2 z tych niepożądanych emocji, których wolelibyśmy nie być świadomi, więc umysł w miarę możliwości trzyma je w ukrytych rejonach podświadomości. Im dłużej pracuję z zespołem napięciowego zapalenia mięśni, tym bardziej jestem pod wrażeniem roli gniewu. Wszyscy nauczyliśmy się tłumić go tak kompletnie, że w wielu sytuacjach jesteśmy zupełnie nieświadomi jego istnienia. Właściwie zacząłem się zastanawiać, czy nieświadomy gniew nie jest bardziej fundamentalny dla rozwoju objawów niż lęk, a nawet czy sam lęk to nie reakcja na tłumiony gniew" – napisał w swojej książce dr Sarno.

Jednym z najczęstszych stwierdzeń, jakie lekarze słyszą od osób z przewlekłym bólem pleców lub szyi, jest: „nie ma nic, co mogłoby wyjaśnić cały ten ból". Jednak – jak wskazują dr Sarno, dr Schubiner, dr Schechter i inni specjaliści zajmujący się zespołem napięciowego zapalenia mięśni – skłonienie pacjentów do ujawnienia i omówienia ich trudnych doświadczeń życiowych zwykle pokazuje, że towarzyszył im znaczny poziom lęku. Z czasem nagromadzony stres emocjonalny osiąga próg, po którego przekroczeniu nagle pojawiają się objawy (patrz ramka pt. „Historie pacjentów").

– Jeszcze tego nie opublikowałem w literaturze medycznej, ale tworzę nową taksonomię zespołu napięciowego zapalenia mięśni z różnymi kategoriami stresorów przyczynowych. Jedną z nich jest oczywiście przemoc emocjonalna w dzieciństwie, która dotyczy 10-25% wszystkich pacjentów z tym zaburzeniem. Inną kategorią jest ostry stresor, taki jak utrata bliskiej osoby, rozwód lub wyzwania zawodowe. Następnie jest przewlekły stresor – np. muzyk pracujący jako księgowy, co nie jest dla niego zdrowe. Pacjenci radzą sobie z tym do pewnego stopnia, ale ostatecznie problem wychodzi na jaw. Następnie są klasyczne przypadki zespołu napięciowego zapalenia mięśni rozwijające się u osób z pewnym typem osobowo-

eprasa.pl 65f1ef2c37

Oznaki zespołu napięciowego zapalenia mięśni lub zespołu psychofizycznego

Statystycznie rzecz biorąc, najczęstszą lokalizacją zespołu napięciowego zapalenia mięśni jest obszar dolnej części pleców. Wpływa on jednak również na inne scentralizowane (tułów) okolice, takie jak szyja i regiony mięśnia czworobocznego.

Objawy zwykle zaczynają się łagodnie lub występują okresowo i ostatecznie rozwijają w przewlekły wzorzec. Dr Sarno zidentyfikował różne rodzaje bólu obejmujące mięśnie, ścięgna i/lub nerwy. Może on być ostry, palący, przypominający wstrząs i kłujący. Może być też odczuwany jako ucisk, mrowienie, ciarki i/lub drętwienie. Może również wystąpić osłabienie ramion lub nóg. A te objawy mogą się przeplatać i zmieniać. Czasami może nie być żadnego bólu ani doznań. Czasami mogą występować zmieniające się objawy i niespójny ból w całym ciele.

Pacjenci z zespołem napięciowego zapalenia mięśni zwykle otrzymują z czasem wiele diagnoz, ale odczuwają niewielką ulgę lub w ogóle nie uzyskują żadnej poprawy, niezależnie od rozpoznania i metody leczenia. Innym wskaźnikiem jest to, że zazwyczaj zmagają się z innymi chorobami związanymi z napięciem, takim jak napięciowe lub migrenowe bóle głowy, zgaga, przepuklina rozworu przełykowego przepony, wrzody żołądka, zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, katar sienny, astma, egzema, pokrzywka oraz przewlekłe zaparcia lub biegunki. Inne typowe objawy zespołu napięciowego zapalenia mięśni to: fibromialgia, szumy uszne, zawroty głowy, kołatanie serca, zaburzenia odżywiania, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, problemy z układem moczowym, dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego, mgła mózgowa, depresja i lęk.

Osobowość typowa dla zespołu napięciowego zapalenia mięśni wymaga miłości, podziwu i szacunku oraz ciężko pracuje, aby je otrzymać. Pacjenci mają silną determinację do osiągania celów i nierzadko mocnego ducha rywalizacji. Często mają również wysokie poczucie odpowiedzialności oraz osobowość samokrytycznego perfekcjonisty, który cierpi w ciszy w dążeniu do uniknięcia obciążania innych.

ści, które idealnie pasują do tego, co odkrył dr Sarno – mówi dr Schechter.

Osoba wiecznie zatroskana, perfekcjonista, człowiek surowy wobec siebie, często lubiący zadowalać innych, wysoce wrażliwy, troszczący się o naprawianie całego świata, bardzo odpowiedzialny za innych – to podstawowe cechy osobowości, które dr Sarno odkrył u zdecydowanej większości z tysięcy leczonych przez lata pacjentów z zespołem napięciowego zapalenia mięśni. Raz za razem zauważał, że atrybuty te zawsze powodowały nieświadome napięcie i ogólne narastanie stresu w ich życiu i ciałach.

> **Z czasem napięcie emocjonalne wzmaga się... kategoria przemocy emocjonalnej w dzieciństwie dotyczy 10-25% wszystkich pacjentów z zespołem napięciowego zapalenia mięśni**

Wiele badań pokazuje, że stres psychiczny może powodować „zachowania szkodliwe dla zdrowia”[5]. Zespół stresu pourazowego od dawna jest kojarzony z rozwojem przewlekłego bólu pleców[6] i wiadomo, że zwiększa nasilenie odczuwanego

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

BIAŁA KURKUMINA REDUCT

Ten suplement diety wykazuje działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Poprawia odporność organizmu. Skutecznie wspiera organizm cukrzyków oraz osób cierpiących z powodu chorób neurodegeneracyjnych, reumatologicznego zapalenia stawów, schorzeń kardiologicznych i onkologicznych. Biała Kurkumina Reduct to uwodorniona pochodna kurkuminoidów z Curcumin C3 Complex®. Zawiera minimum 95% aktywnych metabolitów kurkuminy – tetrahydrokurkuminoidów (THC). Badania wykazały, że jako metabolity charakteryzują się one lepszą biodostępnością niż kurkuminoidy macierzyste, a także mają lepszą stabilność przy fizjologicznym pH.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP1-15
Kod ważny do: 31.01.2026 r.

eprasa.pl 65f1ef2c37

HISTORIE PACJENTÓW

Jane

71-letnia kobieta zmagała się z wyniszczającym, „zmieniającym życie" i kosztownym bólem pleców, który zaczął się, gdy miała 29 lat. W ciągu 11 lat pochodząca z Południowej Kalifornii Amerykanka odwiedziła wielu tradycyjnych lekarzy i otrzymała wiele różnych diagnoz, w tym kręgozmyku, wypukliny kręgosłupa, ucisku na nerw, przepukliny dysku, różnych form zapalenia stawów (m.in. dny moczanowej), a nawet endometriozy.

Oprócz lekarzy alopatycznych i fizjoterapeutów kobieta odwiedzała również alternatywnych terapeutów, w tym akupunkturzystów, zielarzy, chiropraktyków, masażystów i specjalistów w dziedzinie biologicznego sprzężenia zwrotnego.

– Ciągle słyszałam od moich lekarzy i terapeutów, że muszę nauczyć się żyć z tym bólem pleców i że prawdopodobnie będzie się on tylko nasilał z wiekiem – opowiada Jane.

Następnie, w 1994 r., po tym, jak jej ostatni neurolog zalecił założenie gipsu na 6 miesięcy, usiadła i przeczytała książkę dr. Johna Sarno pt. „Healing Back Pain" („Leczenie bólu pleców").

– Byłam wtedy zdesperowaną sceptyczką z dwójką małych dzieci. Były przez kilka godzin w szkole, a ja leżałam na kanapie, pochłaniając książkę. Z każdym akapitem w mojej głowie zapalały się żarówki i cały czas myślałam: „To ja. To jest to! Tak, to ma sens!". Kiedy skończyłam czytać, wiedziałam, że jestem wyleczona – wspomina kobieta.

„– W mojej głowie zapalały się żarówki... Kiedy skończyłam książkę, wiedziałam, że jestem wyleczona – wspomina Jane"

I tak było. Jane wstała bez bólu, zadzwoniła do męża, który był wtedy w pracy, i ogłosiła cud. Następnie zebrała całe wyposażenie osoby zmagającej się z bólem pleców – poduszki podtrzymujące, gorsety ortopedyczne, leki itp. – i wyrzuciła je do kosza. Jak twierdzi, poza kilkoma atakami po wyjątkowo forsownej aktywności, takiej jak praca w ogrodzie, chodzenie po górach itp., od tego czasu nigdy nie bolały jej plecy.

Pomimo to Jane szybko wskazuje na fakt, że „zespół napięciowego zapalenia mięśni nigdy nie ogranicza się do jednorazowej interwencji, ponieważ nadal pozostaje odzwierciedleniem temperamentu i osobowości pacjenta". Jak twierdzi, co kilka miesięcy pojawi się jakiś objaw.

– Ale znam te cechy. Miałam np. ostateczny termin zrobienia czegoś i nagle poczułam silny ból ucha. Na początku pomyślałam, że to infekcja, więc poszłam do lekarza, a on stwierdził neuralgię nerwu trójdzielnego. A potem mnie olśniło: „Chwila, jestem zestresowana terminem. Moja kuchnia jest w trakcie przebudowy. To tylko reakcja na stres. Okej!". I ten ból ucha zniknął w ciągu pół godziny – przekonuje Jane.

Chris Pizello

55-letni profesjonalny fotograf, również pochodzący z Południowej Kalifornii, był przyzwyczajony do noszenia ciężkiego sprzętu fotograficznego. Jak mówi, miał szczęście, że uniknął problemów z plecami przed ukończeniem 40 lat. Wtedy to pewnego dnia po superintensywnej przejażdżce w parku rozrywki kręgosłup dał o sobie znać.

– Było coraz gorzej i ostatecznie doprowadziło do rwy kulszowej. Wykonałem rezonans magnetyczny, który wykazał 8-milimetrowe uwypuklenie dysku, które – o czym przez długi czas byłem przekonany – powstało wskutek tamtej jazdy. Przeszedłem cały cykl jak każdy tego typu pacjent: fizjoterapia, potem kręgarz, a następnie akupunktura. W końcu, gdy wszystko to zawiodło, zacząłem myśleć o operacji, którą mój lekarz ciągle zalecał – opowiada Chris.

„– Myślę, że zajęło to około roku, ale ból stopniowo zaczął słabnąć i w końcu ustąpił – przekonuje Chris"

Fotograf telefonicznie umawiał się już na mikrodiscektomię, gdy jego lekarz mimochodem wspomniał, że przez 3 lub 4 miesiące po zabiegu nie będzie mógł niczego podnosić. Ponieważ oznaczałoby to dla niego konieczność porzucenia pracy, zrezygnował z operacji. Z powodu braku innych opcji leczenia próbował po prostu żyć z coraz bardziej wyniszczającym bólem.

Wtedy pewnego dnia jego żona wspomniała o książce dr. Sarno. Chris wybrał przykładowy rozdział, przeczytał go i naprawdę się wściekł.

– Pomyślałem sobie: „Cholera, ten facet mówi, że to wszystko jest w mojej głowie, ale tak nie jest. Ból jest prawdziwy!". Jednak potem czytałem dalej i zdałem sobie sprawę z faktu, że nie to miał na myśli. A potem zaczął opisywać typ ludzi, których to dotyka. Perfekcjonista. Osoba, która chce zadowolić innych. Ktoś, kto jest nadmiernie sumienny. To byłem właśnie ja – przyznaje Chris.

Mężczyzna przeczytał książkę, ale ból nie ustępował, więc zrobił to jeszcze raz. I jeszcze raz. I jeszcze raz.

– Naprawdę musiałem się tego trzymać, ponieważ wiedza musi faktycznie wniknąć w podświadomość. A potem przeczytałem więcej książek na temat zespołu napięciowego zapalenia mięśni. Myślę, że zajęło to około roku, ale ból stopniowo zaczął słabnąć i w końcu ustąpił. To było naprawdę niesamowite. Ta wiedza zmieniła moje życie – przekonuje Chris.

Od tego czasu, jak mówi Chris, wystąpiły małe „nawroty". Jednak między książkami, które wciąż czyta, a późniejszą pracą, którą wykonał pod nadzorem dr. Davida Schechtera, nauczył się, jak radzić sobie z tym, co powoduje ból, gdy się on pojawia.

– Trzeba zgłębić to, co naprawdę wywołuje ból. A zwykle są to naprawdę, naprawdę egzystencjalne kwestie. Jak pierwszy epizod bólu pleców, który dotyczył mnie i mojej żony, kiedy mieliśmy problemy z posiadaniem dziecka, rozumiesz? Nie da się tego bardziej skomplikować. I ostatecznie nam się udało. A zatem jeśli coś się teraz pojawi i powoduje ból, zazwyczaj potrafię dokładnie określić prawdziwą przyczynę. I to wszystko, czego naprawdę potrzeba – zapewnia Chris.

eprasa.pl 65f1ef2c37

w ciele bólu[7]. A w artykule zamieszczonym w publikacji amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia – „Pain Reports" – z 2023 r. stwierdzono, że to, jak dobrze lub źle dana osoba psychicznie i emocjonalnie reaguje na stres, jest bezpośrednio powiązane z prawdopodobieństwem wystąpienia przewlekłego bólu[8].

Niestety zespół napięciowego zapalenia mięśni lub zespół psychofizyczny jest błędnie diagnozowany u 60-70% pacjentów z przewlekłym bólem pleców lub szyi – twierdzi dr Schechter na podstawie swojego doświadczenia. Człowiek otrzymuje przerażającą diagnozę przepukliny dysku lub zwężenia kanału kręgowego, którym można zaradzić jedynie operacyjnie lub w ogóle są nieuleczalne, co powoduje gwałtowny wzrost poziomu stresu i nasilenie bólu. I to jest najwyraźniej jeden z powodów, dla których prawidłowe rozpoznanie zespołu napięciowego zapalenia mięśni i wiedza o tym, z czym naprawdę ma się do czynienia, czasami skutkują „cudowną" redukcją, a nawet całkowitą eliminacją długotrwałego bólu „z dnia na dzień". Stres zostaje zidentyfikowany, „choroba" wyeliminowana, życie nagle staje się znośne, a nadzieja rozkwita.

Badania pokazują, że „trauma psychospołeczna" wpływa na procesy neuronalne oraz zwiastuje późniejszą obecność i nasilenie przewlekłego bólu

Zespół napięciowego zapalenia mięśni pozostaje słabo zbadany i prawie całkowicie nieznany zarówno w kręgach medycyny alopatycznej, jak i alternatywnej. Jednak niektóre badania pokazują, że „trauma psychospołeczna" ma wyraźny wpływ na procesy neuronalne oraz zwiastuje późniejszą obecność i nasilenie przewlekłego bólu. Wykazują również, że psychofizjologiczna terapia łagodząca objawy jest bardzo korzystna dla osób z niespecyficznym bólem pleców[1].

– Niewielu pacjentów, a jeszcze mniej lekarzy zdaje sobie sprawę z faktu, że prawdziwy i silny ból może być spowodowany stresem i nierozwiązanymi emocjami. Ludziom z silnym bólem, lękiem, depresją lub zmęczeniem niezwykle trudno jest pojąć, że ich stan nie jest skutkiem jakiegoś strasznego uszkodzenia fizycznego lub urazu. Trudno to wyjaśnić i głównie dlatego ten zespół, po ponad 30 atach, pozostaje tak słabo znany – wyjaśnia dr Schubiner.

Jednak na szczęście coraz więcej osób w końcu otrzymuje właściwą diagnozę przewlekłego bólu i innych chorób o podłożu emocjonalnym i związanych ze stresem.

– Nie leczymy bólu, tylko pomagamy ludziom w uwolnieniu się od niego. Nie zawsze udaje się to w 100%, ale w przypadku niektórych pacjentów tak, a wielu niewiele brakuje. A nawet 70% ulgi w bólu i dysfunkcji to o wiele więcej, niż oferuje ktokolwiek inny. I w tym momencie mamy sprawne życie, a to błogosławieństwo – podsumowuje dr Schechter.

Leczenie zespołu napięciowego zapalenia mięśni

Pierwszym krokiem w walce z przewlekłym bólem jest uzyskanie prawidłowej diagnozy.

– Jeśli występuje zaburzenie rozpadu tkanek, należy zastosować tradycyjne metody leczenia. Jeśli jednak cierpisz od dłuższego czasu, lekarze nie są w stanie odpowiednio wyjaśnić, dlaczego odczuwasz tak silny ból, a jedyną opcją terapeutyczną są leki przeciwbólowe, prawdopodobnie zmagasz się z zespołem psychofizycznym – mówi dr Schubiner.

– Pomocne jest oczyszczenie mózgu z innych błędnych diagnoz postawionych przez lekarza, chiropraktyka lub akupunkturzystę, a następnie czytanie i edukowanie się na temat tego schorzenia za pomocą książek, filmów i kursów online. Dostępnych jest wiele bezpłatnych materiałów – radzi dr Schechter.

Porozmawiaj ze swoim mózgiem Kiedy odczuwasz ból, przezwyciężaj go, najlepiej jak potrafisz, przypominając sobie i zapewniając mózg i ciało, że fizycznie nic złego się nie dzieje.

Porzuć stare terapie, leki itp. Nie działają, ponieważ nie są potrzebne. Kontynuacja ich stosowania utwierdza mózg w przekonaniu, że ich potrzebujesz, a tak nie jest.

Wyrzuć uczucia/emocje z głowy i przelej je na papier Prowadzenie dziennika jest bardzo pomocne – podobnie jak terapia.

Porównaj oś czasu stresu ze swoimi objawami Czy się pokrywają? Czy jesteś teraz zestresowana/-y? Rozważ swoje dzieciństwo. Czy Twoje obecne napięcia są związane ze stresem i traumą lat dziecięcych? Jeśli w dzieciństwie doszło do przemocy i traumy, dr Sarno zdecydowanie zaleca terapię w celu wsparcia w radzeniu sobie z odzyskanymi wspomnieniami i ich zdrowej integracji.

Powoli wznawiaj aktywność fizyczną – Podkreślam, że ludzie powinni zaczynać powoli, ale wznawiać aktywność fizyczną. To niezbędne do przeformułowania starych komunikatów mózgu: „to będzie bolało!". Czasami każę ludziom pływać lub chodzić przez 5 minut. Wydaje się, że to niewiele, ale jeśli dodasz minutę co drugi dzień, nagle po 4 do 6 tygodniach będziesz mieć 30 minut i wykonywać rozsądną ilość ćwiczeń – mówi dr Schechter.

REFERENCES

1. J Pain, 2024; 25(3): 672–681
2. Neuroimage, 2004; 23(1): 392–401
3. N Engl J Med, 1994; 331(2): 69–73
   Indian J Orthop, 2022; 56(6): 1083–1089
4. JAMA, 1992; 268(6): 760–5
5. Immunol Allergy Clin North Am, 2011; 31(1): 81–93
6. Spine (Phila Pa 1976), 2019; 44(17): 1220–1227
7. Pain, 2013; 154(4): 609–616
8. Pain Rep, 2023; 8(2): e1068

eprasa.pl 65f1ef2c37

Umysł ponad rakiem

Redukcja stresu i uzdrowienie emocjonalne są kluczowe w profilaktyce i leczeniu raka – przekonuje dr Leigh Erin Connealy. Oto jej najlepsze naturalne metody dbania o zdrowie psychiczne.

Stoimy w obliczu globalnego kryzysu zdrowia psychicznego. Jesteśmy zestresowani, dręczeni lękiem, obciążeni nierozwiązanymi konfliktami, pogrążeni w depresji i cierpimy z powodu dawnych traum. To wszystko znacząco odbija się na stanie zdrowia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia prawie miliard ludzi na świecie doświadcza jakiegoś rodzaju zaburzeń psychicznych, a na szczycie ich listy znajdują się stany lękowe i depresja[1]. Oznacza to, że problem dotyczy mniej więcej 1 na 8 osób w światowej populacji.

Koszty chorób związanych z tymi zaburzeniami psychicznymi sięgają miliardów dolarów. W miejscu pracy marnuje się godziny produktywności, a ludzie tracą jakość życia. Niestety wiele osób nie otrzymuje potrzebnej pomocy z powodu związanej z problemami zdrowia psychicznego stygmatyzacji, wysokich kosztów usług medycznych lub braku odpowiedniej opieki w okolicy, ale to musi się zmienić, i to natychmiast.

Zdrowie psychiczne a rak

Chociaż diagnoza problemów psychicznych nie musi bezpośrednio korelować z ryzykiem rozwoju raka, istnieją między nimi złożone i ukryte powiązania. Zaburzenia równowagi układu nerwowego – wskutek stresu, lęku itp. – utrzymują organizm w ciągłym trybie walki lub ucieczki, co sieje spustoszenie w systemie odpornościowym i napędza procesy zapalne.

Badania w dziedzinie neuroonkologii sugerują, że między układem nerwowym a nowotworami zachodzi znaczna interakcja. W fascynującym badaniu, którego wyniki opublikowano na początku tego roku, naukowcy zauważyli: „Nerwy nie tylko regulują postęp guzów, lecz także same komórki nowotworowe wykazują również różnorodne cechy neuronalne i neurorozwojowe, co pozwala im wpływać na strukturę i funkcję nerwów”[2]. Nerwy mogą powodować namnażanie i rozprzestrzenianie komórek rakowych, ale z drugiej strony też hamować powstawanie guzów. To interesująca dziedzina, która będzie trafiać na pierwsze strony gazet w miarę napływu nowych badań.

Na związek między zdrowiem psychicznym a rakiem wpływają również inne czynniki. Osoby doświadczające przewlekłego stresu i lęku mogą uciekać się do niezdrowych mechanizmów radzenia sobie z sytuacją, takich jak nadużywanie narkotyków lub alkoholu, aby tymczasowo złagodzić odczuwane objawy. Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą również prowadzić do szkodliwych nawyków, takich jak nieodpowiednie odżywianie, napady objadania się lub siedzący tryb życia.

Poważniejszym problemem jest zaburzenie równowagi, które pogłębia się z czasem, gdy narastają przewlekły stres i nierozwiązane traumy. Zrównoważony stan organizmu, do którego wszyscy powinni dążyć, nazywa się homeostazą. Ustrój pragnie równowagi – m.in.: stabilnego stężenia glukozy we krwi, braku stanów zapalnych, uregulowanego poziomu hormonów i idealnego pH. Przewlekły stres, lęk i depresja wytrącają organizm z tego stanu. Powstają wówczas bardziej sprzyjające warunki do rozwoju raka.

Co łączy moich pacjentów onkologicznych? Prawie wszyscy przeżyli poważną traumę lub stres. Niezależnie od tego, czy był to rozwód, utrata bliskiej osoby, problemy finansowe, niekorzystne warunki pracy, czy nierozwiązane konflikty emocjonalne, te zdarzenia negatywnie wpłynęły na ich życie i ostatecznie doprowadziły do rozwoju choroby i pogorszenia stanu zdrowia.

> Komórki nowotworowe wykazują cechy neuronalne i neurorozwojowe, co pozwala im wpływać na strukturę i funkcję nerwów

Dr Ryke Geerd Hamer, twórca germańskiej nowej medycyny, jako pierwszy postawił hipotezę o związku między traumą emocjonalną a rakiem. Po tym, jak jego syn został postrzelony i zmarł w wyniku odniesionych obrażeń, rozwinął się u niego rak jądra. Dr Hamer ukuł termin określający takie nieoczekiwane i przygnębiające zdarzenia: wstrząsy konfliktowe. Wpływają one jednocześnie na mózg, psychikę i narząd, w którym zlokalizowany jest nowotwór. Podobnie jak w holistycznej medycynie, skupiającej się na umyśle, ciele i duchu, dr Hamer dążył do rozwiązania emocjonalnych traum w celu inicjacji procesu leczenia. Był jednym z pierwszych, którzy podkreślali znaczenie badania psychiki w celu dotarcia do pierwotnej przyczyny choroby.

Apeluję, by już dziś zacząć podejmować wysiłki w celu pozbycia się obciążeń psychicznych i rozpoczęcia dbania o siebie. To może uratować życie. Oto kilka terapii i naturalnych środków, które mogą w tym pomóc.

Terapia EVOX

Ta technika zmiany percepcji analizuje wzorce głosu osoby mówiącej do terapeuty o określonych tematach. Dane te są nanoszone na wykres indeksu percepcji, który specjalista EVOX wykorzystuje do identyfikacji i przeformułowania nierozwiązanych stresorów pacjenta. Każdy unikalny czynnik stresujący ma odpowiadającą mu częstotliwość wzmacniającą. Specjalne ręczne widełki przekazują pacjentowi uzdrawiające częstotliwości, co pomaga mu „przeprogramować mózg”, przywrócić równowagę emocjonalną oraz złagodzić stres, lęk i przeszłe traumy.

Widzieliśmy, jak ta terapia czyni cuda w naszych ośrodkach – często uwalniała pacjentów od ciężaru, z którym nieświadomie zmagali się przez dziesięciolecia.

Zioła i suplementy diety

Spędzanie czasu z przyjaciółmi lub bliskimi, którzy podnoszą na duchu, znajdowanie humoru w życiu codziennym

eprasa.pl 65f1ef2c37

oraz dbałość o odpowiednią podaż witaminy D i aktywność fizyczną to doskonałe sposoby na rozjaśnienie dnia, poprawę nastroju i pożegnanie stresu. Jeśli jednak potrzebujesz dodatkowego wsparcia, wypróbuj te skuteczne zioła i suplementy diety.

Stosuj je zgodnie z zaleceniami specjalisty lub producenta (zawsze najlepiej współpracować z lekarzem, który może polecić suplementy diety w odpowiednich dawkach).

GABA Kwas gamma-aminomasłowy to neuroprzekaźnik (związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami) w mózgu. Jest to najliczniejszy neuroprzekaźnik inhibicyjny w ośrodkowym układzie nerwowym. Niskie poziomy GABA są powiązane z lękiem, zaburzeniami nastroju, schizofrenią, autyzmem, depresją, padaczką i drgawkami[3]. Wykazano, że jego suplementacja działa uspokajająco, redukuje stres i lęk oraz poprawia sen. Ta naturalna substancja oddziałuje na te same receptory GABA co wiele popularnych leków na receptę, w tym benzodiazepiny i barbiturany, i to w znacznie bezpieczniejszy sposób.
Zalecana dawka: 100-300 mg na dobę.

SAMe S-adenozylo-L-metionina (SAMe) to naturalnie występujący w organizmie związek chemiczny odpowiedzialny za wiele funkcji metabolicznych. Jest produkowany głównie w wątrobie. SAMe wspomaga prawidłową metylację DNA, wspiera strukturę i funkcjonowanie komórek oraz jest niezbędna do produkcji serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – kluczowych w mózgu substancji chemicznych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Od dziesięcioleci SAMe jest badana pod kątem jej potencjału jako naturalnego środka przeciwdepresyjnego. W zeszłym roku w systematycznym przeglądzie i metaanalizie naukowcy stwierdzili, że w przypadku pacjentów z depresją działała równie skutecznie, jak leki przeciwdepresyjne wydawane na receptę[4].
Zalecana dawka: 800 mg do 1,6 g na dobę (dawkowanie powinien nadzorować lekarz dobrze obeznany z tematem naturalnych metod leczenia depresji).

L-teanina to pozyskiwany głównie z liści herbaty aminokwas, który wspomaga relaksację i łagodzi objawy lęku przy minimalnej senności lub jej braku. Działa przez regulację fal mózgowych, w szczególności fal alfa, oraz podwyższanie poziomu GABA, serotoniny i dopaminy. L-teanina, która jest

dostępna w postaci suplementów diety zarówno samodzielnie, jak i w kombinacji z innymi substancjami, doskonale redukuje stres i lęk.
Zalecana dawka: 200-600 mg na dobę.

L-tyrozyna to kolejny aminokwas, który zalecam w ramach radzenia sobie ze stresem. Organizm potrzebuje jej do produkcji noradrenaliny i adrenaliny – 2 substancji chemicznych w mózgu, które są kluczowe dla łagodzenia emocjonalnego napięcia. L-tyrozyna występuje naturalnie w większości produktów spożywczych zawierających białko, a jej suplementacja może zapewnić bardzo potrzebne wsparcie dla zdrowia psychicznego.
Zalecana dawka: 500 mg do 1,5 g na dobę.

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) Wyciąg z tej rośliny można znaleźć w wielu złożonych preparatach nasennych. Ma dobrze znane właściwości relaksujące i przeciwlękowe. W większości przypadków jest równie skuteczny, jak konwencjonalne leki przeciwlękowe, ale nie ma długiej listy kłopotliwych działań niepożądanych. Wiele osób uważa również, że waleriana poprawia nastrój. Ponieważ może powodować senność, zazwyczaj sugeruję stosowanie jej przed snem.

Uwaga: Nie należy stosować waleriany podczas przyjmowania innych środków działających uspokajająco na ośrodkowy układ nerwowy, w tym alkoholu, narkotycznych leków przeciwbólowych lub benzodiazepin. Może ona wchodzić w interakcje z tymi substancjami i nasilać ich wpływ.
Zalecana dawka: 300-600 mg na dobę w postaci ekstraktu z korzenia kozłka lekarskiego.

Rumianek (*Matricaria chamomilla*) Filiżanka herbaty rumiankowej od dawna kojarzy się ze spokojem i ukojeniem – i nie bez powodu. Jeden z najsilniejszych flawonoidów w rumianku – apigenina – moduluje receptory GABA, co wywołuje działanie relaksujące i uspokajające.

Niedawny przegląd systematyczny wykazał, że rumianek może leczyć szeroki zakres zaburzeń lękowych – od zespołu lęku uogólnionego po lęk związany z cyklem menstruacyjnym, pomenopauzalny i wywołany bezsennością. Pomagał również osobom w fazie rekonwalescencji po chorobach psychicznych i nie powodował przy tym objawów niepożądanych[5].
Zalecana dawka: 1-2 szklanek rumiankowej herbaty lub 250 mg do 2 g w formie suplementu diety na dobę.

Magnez to niezbędny minerał, od którego zależy funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, a także sercowo-naczyniowego i mięśniowo-szkieletowego. Odgrywa rolę w regulacji stężenia glukozy we krwi i równoważeniu poziomu wapnia, a także wspomaga łagodzenie lęku i depresji.
Zalecana dawka: 300-400 mg na dobę.

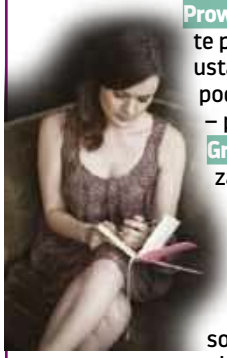
Świerzbiec właściwy (Mucuna pruriens) Tę tropikalną roślinę, często nazywaną aksamitnym ziarnem, od wieków stosowano w medycynie ajurwedyjskiej w leczeniu depresji i zaburzeń nastroju. Zawiera lewodopę (L-dopę), która jest bezpośrednim prekursorem dopaminy. Podwyższenie poziomu L-dopy może poprawić nastrój, funkcje poznawcze i libido, a także ogólne poczucie dobrostanu. Regularne stosowanie wysokiej jakości suplementu diety zawierającego *M. Pruriens* zgodnie z zaleceniami lekarza to doskonały sposób na wsparcie zdrowia psychicznego.
Zalecana dawka: 100-500 mg na dobę.

Lawenda ma bogatą i barwną historię i od dawna jest stosowana jako naturalny środek na lęk oraz stres. Może zdziałać cuda, jeśli chodzi o spokój, wyciszenie i równowagę umysłu. Uwaga: Zazwyczaj nie zalecam spożywania olejków eterycznych, chyba że lekarz wyraźnie zaleci inaczej. Mogą one być bardzo silne po podaniu doustnym. W przypadku raka estrogenozależnego (np. piersi lub

Znaczenie dbania o siebie

Często pierwszą rzeczą, która schodzi na dalszy plan, gdy czujemy się przytłoczeni, jest dbanie o siebie. Higiena snu szwankuje, nie odżywiamy się odpowiednio, nie pijemy wystarczająco dużo wody, nie ćwiczymy, nie spędzamy czasu na świeżym powietrzu i nie skupiamy się na drobnych rzeczach, które sprawiają nam radość. Bez ujścia dla stresu i lęku obciążenie zdrowia psychicznego stale rośnie. Jeśli znajdziesz się na tej równi pochyłej samozaniedbania, spróbuj korzystać z tej listy kontrolnej codziennie przez kilka tygodni, aby sprawdzić, czy Twoje nastawienie się poprawi.

Afirmacje Po przebudzeniu spójrz w lustro i powiedz coś pozytywnego, np.: „Dzisiaj będzie wspaniały dzień" lub: „Jestem silna/-y, pewna/-y siebie i zdrowa/-y". Wybierz frazę, która do Ciebie przemawia, i powtarzaj ją wielokrotnie w ciągu dnia.



Prowadzenie dziennika Zapisuj wszystkie swoje myśli – zarówno te pozytywne, jak i negatywne – rano przy kawie, jeśli chcesz ustalić swoje cele na dany dzień, lub tuż przed snem, jeśli chcesz podejść do tego bardziej refleksyjnie. Nie stosuj autocenzury – po prostu pozwól swoim myślom spłynąć na papier.

Granice Niezależnie od tego, czy chodzi o zobowiązania zawodowe, społeczne, czy rodzinne, wyznaczaj granice, aby chronić swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Mów „nie" zbędnym obowiązkom i miej świadomość swoich ograniczeń.

Gorąca kąpiel Każdego wieczoru przygotuj sobie kąpiel z dodatkiem soli Epsom i oczyszczających minerałów, zapal świeczkę lub przyciemnij światło i poczytaj albo posłuchaj uspokajającej muzyki. To wspomoże detoksykację i relaksację organizmu.

Sen Prawie wszystkie aspekty życia poprawiają się, gdy odpowiednio się wysypiamy. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby przesypiać 7-9 godz. każdej nocy.

Czas dla siebie: To jak najbardziej w porządku, aby postawić się na pierwszym miejscu i zrobić coś tylko dla siebie. Nawet jeśli to tylko 5 min medytacji w samotności albo kilka rozdziałów dobrej książki, znajdź te cenne chwile dla siebie każdego dnia.

eprasa.pl 65f1ef2c37

jajnika) olejki eteryczne, w tym lawendowy, szałwiowy, z kopru włoskiego i anyżowy, mogą właściwie sprzyjać wzrostowi guza, ponieważ zawierają związki estrogenopodobne.
Zalecana dawka: kilka kropli wysokiej jakości olejku lawendowego do kąpieli, na poduszkę lub rozpylonych w powietrzu.

Witania ospała (Withania somnifera) Klinicznie udowodniono, że ta roślina lecznicza – powszechnie znana pod nazwą ashwagandha – stosowana w medycynie ajurwedyjskiej od ponad 3 tys. lat, obniża poziom stresu, lęku i kortyzolu[6]. Standaryzowane dawki witanii ospałej w kapsułkach, proszkach, herbatach, płynnych ekstraktach oraz żelkach są powszechnie dostępne.
Zalecana dawka: 300-600 mg na dobę.

Terapie psychofizyczne

Istnieją również terapie i praktyki, które przynoszą udowodnione korzyści w łagodzeniu stresu i lęku.

Masaż Tysiące badań, których wyniki trafiły do licznych recenzowanych publikacji medycznych, potwierdzają skuteczność masażu, który działa przez stymulację układu przywspółczulnego, w łagodzeniu stresu i lęku. Pod jego wpływem następują uwalnianie endorfin, spadek poziomu kortyzolu, poprawa krążenia oraz aktywacja układu limfatycznego. Wszystkie te pozytywne efekty korzystnie wpływają na kondycję całego organizmu i łagodzą obciążenia psychiczne i fizyczne. Poszukaj licencjonowanego i wykwalifikowanego masażysty w swojej okolicy i – jeśli to możliwe – zaplanuj regularne masaże, aby się odstresować i zrelaksować.

Akupunktura Ta starożytna praktyka lecznicza wspomaga krążenie krwi, ogranicza stany zapalne, łagodzi ból i ma szeroki zakres pozytywnych efektów w walce ze stresem, depresją i lękiem. Badania kliniczne pokazują, że akupunktura jest bezpieczna, skuteczna i dobrze tolerowana przez pacjentów z zespołem lęku uogólnionego. Skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, czy ta terapia jest dla Ciebie odpowiednia.

Medytacja Nauka prawidłowej medytacji i regularna praktyka uważności mogą znacząco zredukować stres, lęk i depresję. Medytacja to doskonały sposób na praktykowanie autorefleksji, przeformułowanie negatywnych myśli i emocji oraz wyciszenie przeładowanego umysłu. Co więcej, można z niej korzystać w dowolnym miejscu i czasie. Wiele osób, zwłaszcza początkujących, uważa za pomocną medytację prowadzoną za pośrednictwem filmów w serwisie YouTube lub aplikacji. Ważne jest znalezienie każdego dnia chwili ciszy, aby głęboko pooddychać, zrelaksować się i skoncentrować.

Medytacja w ruchu Każde ćwiczenie łączące oddech, ruch i skupioną intencję, takie jak joga, tai-chi czy qigong, może być doskonałym sposobem na złagodzenie stresu i lęku. Właściwie wszystkie te aktywności to formy medytacji. Wiele samouczków i zajęć znajdziesz online, w specjalnych aplikacjach lub lokalnym klubie fitness. Ćwiczenia kilka razy w tygodniu to idealny pomysł.

Jeśli potrzebujesz pomocy, poszukaj jej

Jeśli Twoje zdrowie emocjonalne jest zagrożone, zalecam zwrócenie się o pomoc do zaufanego powiernika, przyjaciela, licencjonowanego specjalisty, holistycznego uzdrowiciela lub dduchowego. Nie ma absolutnie nic złego w odczuwaniu przygnębienia i stresu. Rozmowy o zdrowiu psychicznym i aktywne podejmowanie działań mających na celu eliminację przewlekłego stresu oraz poprawę nastroju mogą zapobiec powstaniu w organizmie warunków do rozwoju raka i innych przewlekłych problemów zdrowotnych.

Moje przemyślenia na temat leków przeciwdepresyjnych i przeciwlękowych

W przypadku zaburzeń lękowych i depresyjnych specjaliści w dziedzinie medycyny konwencjonalnej szybko przepisują pacjentom leki na receptę na. Jednak selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny i benzodiazepiny wiążą się z długą listą niebezpiecznych działań niepożądanych. Niektóre z nich wymagają nawet umieszczenia ostrzeżenia w czarnej ramce z informacją o podwyższeniu ryzyka samobójstwa.

Jako specjalista, którego celem jest poprawa, a nie pogarszanie zdrowia, nie mogę popierać stosowania tych leków, skoro istnieją bezpieczne, naturalne i skuteczne alternatywne metody leczenia. Pamiętaj, tylko aby przed odstawieniem jakiegokolwiek preparatu na receptę lub rozpoczęciem przyjmowania nowego suplementu diety skonsultować się z lekarzem.

BIBLIOGRAFIA

1. WHO, "Mental Health Disorders," Jun 8, 2022, who.int
2. Mol Cancer, 2025; 24(1): 44
3. Cleveland Clinic, "Gamma-Aminobutyric Acid (GABA)," Apr 25, 2022, my.clevelandclinic.org
4. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2024; 132: 110985
5. Clin Nutr Res, 2024; 13(2): 139–147
6. US National Institutes of Health, "Ashwagandha: Is It Helpful for Stress, Anxiety, or Sleep?," May 2, 2025, ods.od.nih.gov; J Herbal Med, 2021; 28: 100434

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

Homeopatia ułatwia przemianę

David Needleman dzieli się z nami 11 lekami homeopatycznymi, które pomogą pokonać fizyczne i emocjonalne wyzwania menopauzy – od uderzeń gorąca po obniżenie nastroju

Z pewnością znajdziecie wiele artykułów na temat perimenopauzy i menopauzy, wychwalających zalety rozmaitych suplementów, leków ziołowych i modyfikacji diety. Jednak cennym narzędziem, pomagającym przejść tę przemianę, może być też homeopatia.

Jest ona nie tylko przydatna w łagodzeniu licznych objawów fizycznych, jakie mogą odczuwać kobiety zbliżające się do menopauzy, takich jak uderzenia gorąca, nocne poty, dolegliwości bólowe oraz zmiany cyklu miesiączkowego, ale pomaga również uporać się z objawami psychicznymi i emocjonalnymi.

Poniżej przedstawiam 11 najbardziej cenionych przeze mnie leków homeopatycznych, które pomagają w tej przemianie. Nic nie przewyższy skutecznością leku konstytucyjnego (który wymaga konsultacji z homeopatą i szczegółowej oceny pacjenta i jego objawów), ale bardzo skuteczne jako pierwsza pomoc mogą okazać się też poniższe leki, łatwo dostępne w sklepach internetowych lub w lokalnej aptece homeopatycznej.

Tak jak objawy menopauzy są różne u poszczególnych osób, tak i wybór leków będzie odmienny. Zapoznaj się z zestawem objawów dla każdego leku, by wybrać ten, który najbardziej odpowiada Twoim potrzebom.

Na objawy psychiczne

Baryta Carbonica

Ten lek często wiązany jest z dzieciństwem i pomaga w przemianach takich jak nauka chodzenia, początek nauki szkolnej lub przejście przez okres dojrzewania i dorastania. Jednak działa on również skutecznie na wszystkich etapach życia, w których pojawiają się istotne zmiany. Może być szczególnie pomocny w radzeniu sobie ze zmianami towarzyszącymi perimenopauzie (okresowi przejściowemu przed menopauzą).
Sugerowane dawkowanie: 30C lub 200C tygodniowo przez kilka miesięcy.

Ignatia

Uważana ogólnie za lek na smutek, Ignatia doskonale nadaje się do łagodzenia poczucia straty. U wielu kobiet menopauza wywołuje uczucie straty związane z płodnością, zmianami wyglądu ciała, pewnością siebie, władzą nad własnym życiem i tożsamością. Lek ten jest więc idealny dla każdej kobiety, która czuje się przytłoczona tego rodzaju odczuciami.
Sugerowane dawkowanie: 30C, 3 razy dziennie przez kilka dni, gdy tylko pojawia się uczucie smutku lub straty.

Aurum Metallicum

Wielu kobietom w różnych fazach menopauzy przepisuje się leki przeciwdepresyjne, ale bezpieczniejszą opcją jest Aurum Metallicum. Stosuje się je głównie w leczeniu depresji, ale również przy każdej „zmianie na gorsze" lub utracie pewności siebie. Może przynieść naprawdę doskonały efekt, szczególnie w najcięższych chwilach.
Sugerowane dawkowanie: 30C 3 raz dziennie w razie potrzeby; odstaw, gdy depresja ustąpi.

Na objawy fizyczne

Sepia

Jest to prawdopodobnie lek najczęściej używany w menopauzie, gdyż jego działanie obejmuje większość typowych objawów. Szczególnie przydatny jest przy takich dolegliwościach jak:

- uderzenia gorąca, szczególnie takie, które przechodzą od talii w górę, ku twarzy i głowie, a towarzyszy im osłabienie i pocenie się;
- uczucie parcia w dół, jak gdyby wszystko mogło uciec przez srom;
- wypadanie narządów miednicy;
- nieregularne, niezwykle obfite lub niezwykle skąpe miesiączki;
- uczucie zmęczenia i brak energii, często łagodzony przez ćwiczenia fizyczne;
- uczucie zobojętnienia wobec ukochanych osób i uczucie smutku;
- wypadanie włosów.

Lachesis

Ten lek zalecany jest przy wielu objawach wymienionych dla Sepii, ale mogą go potrzebować także kobiety, które odczuwają:

- uderzenia gorąca, przemieszczające się z lewa na prawo, którym towarzyszy pocenie się;
- krwotoki;
- wierzchołkowe bóle głowy (bóle głowy, skupiające się na jej szczycie);
- omdlenia;
- wrażenie, że ubranie jest niewygodne i zbytnio uciska;
- miesiączka, która jest zbyt krótka lub skąpa;
- wrażenie stanu zapalnego w piersiach.

Objawy te często nasilają się po przebudzeniu ze snu.

Inną oznaką, wskazującą, iż Lachesis będzie odpowiednim lekiem, jest tendencja do gadatliwości. Sepia natomiast będzie lepsza dla osób, które niechętnie się odzywają.

Pulsatilla

Lek ten jest odpowiedni dla kobiet wykazujących poniższe objawy:

- miesiączki, które zatrzymały się, opóźniają się lub są zbyt skąpe;
- gęsta, ciemna krew miesiączkowa ze skrzepami;
- biegunka w trakcie lub po miesiączce;
- uczucie parcia w dół z bolesnym wypływem krwi;
- kremowa wydzielina o nieprzyjemnym zapachu, wywołująca wrażenie pieczenia;
- bóle pleców;
- zmęczenie.

eprasa.pl 65f1ef2c37

Sulfur

To szeroko dostępny lek, który może być stosowany w leczeniu niemal każdej dolegliwości. Podczas menopauzy występują jednak konkretne objawy, które wskazują, iż użycie go będzie wskazane:

- uczucie pieczenia w pochwie;
- świąd w okolicy narządów płciowych;
- opóźnione, zbyt krótkie lub zbyt skąpe miesiączki, podczas których krew może być gęsta lub czarna i mieć nieprzyjemny zapach;
- przedmiesiączkowy ból głowy, który może nagle ustać;
- biaława, żółtawa lub zielonkawa wydzielina z pochwy;
- spękane brodawki sutkowe, mogące powodować uczucie pieczenia lub palenia;
- nocne pocenie się, zmuszające do wstawania w nocy i szukania chłodnego miejsca do stania, takiego jak podłoga z kafelków lub prysznic;
- uczucie palenia w podeszwach stóp, szczególnie w nocy.

Sabina

Lek ten będzie odpowiedni, jeśli masz poniższe objawy:

- obfite, jasnoczerwone miesiączki;
- krwawienia pomiędzy miesiączkami;
- ból macicy rozciągający się aż do ud;
- zwiększone pożądanie seksualne;
- bóle miednicy oraz bóle promieniujące w górę pochwy;
- bóle krzyża.

Gelsemium

Lek ten zmniejsza ilość objawów menopauzy, ale mogą one nabierać intensywności. Może to dotyczyć takich dolegliwości, jak:

- waginizm (pochwica, bolesny skurcz mięśni pochwy);
- ból miesiączkowy, który może sięgać aż do pleców i bioder;
- miesiączki skąpe, opóźnione lub ich całkowity brak;
- uczucie ściskania w macicy.

Cimicifuga

Lek ten, znany również jako Actaea Racemosa, będzie odpowiedni, jeśli masz następujące objawy:

- ból bezpośrednio przed miesiączką, zwykle w okolicy jajników, który może promieniować w górę, a towarzyszyć mu może ból wzdłuż przedniej strony ud;
- obfite, ciemne lub skrzepnięte krwawienia miesiączkowe;
- bóle pleców podczas miesiączki;
- nieregularne miesiączki;
- ból po miesiączce, często wraz z dyskomfortem w lewej piersi;
- nietolerancja bólu – brak dostrzegalnego progu bólu.

Calcarea Carbonica

To lek odpowiedni przy następujących objawach:

- przedmiesiączkowe bóle głowy wraz z bólem brzucha, uczuciem chłodu i mleczną wydzieliną z pochwy;
- ostre bóle macicy podczas miesiączek;
- zbyt długie i obfite krwawienia miesiączkowe;
- uczucie pieczenia i swędzenia przed i po miesiączce;
- zwiększone pożądanie seksualne i łatwość poczęcia;
- obrzmiałe, bolesne piersi przed miesiączką;
- poty, mogące zabarwiać pościel na żółto.

Sugerowane dawkowania: Dla wszystkich tych leków 30C 3 razy dziennie przez kilka dni, aż do złagodzenia objawów lub do konsultacji z homeopatą, który przepisze lek konstytucyjny

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

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

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

11 SPOSOBÓW NA

Astmę oskrzelową

Ta przewlekła choroba zapalna dróg oddechowych wywołuje ich nadmierną reaktywność, a w konsekwencji ich zwężenie i trudności w oddychaniu, spowodowane zarówno skurczem mięśni gładkich jak też obrzękiem ścian dróg oddechowych, gromadzeniem się śluzu w oskrzelikach, a z czasem także nieodwracalnymi zmianami (przemodelowaniem) dróg oddechowych. Struktura ich ścian zmienia się w wyniku włóknienia, przerostu mięśni gładkich, a także przerostu gruczołów śluzowych, powodując trwałe ograniczenie przepływu powietrza.

Na całym świecie cierpi na astmę ok. 340 mln osób[1]. Choroba ta występuje częściej w krajach wysoko rozwiniętych i bardzo często dotyka dzieci i młodzież, choć może pojawiać się w każdym wieku. Typowe objawy to przede wszystkim duszność, a także kaszel, świszczący oddech i uczucie ucisku w klatce piersiowej. Objawy te mogą mieć różny stopnień nasilenia, a czasem mogą nawet zagrażać życiu.

Etiologia astmy nie została jeszcze do końca wyjaśniona, ale wiadomo, że składają się na nią zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe. Zasadniczą rolę w przebiegu astmy odgrywa przewlekły stan zapalny, powodujący napływ eozynofilów, komórek tucznych i limfocytów T. Stan zapalny powoduje też uwalnianie związków prozapalnych, takich jak histaminy, leukotrieny i cytokiny. Przyczyniających się one do nadreaktywności dróg oddechowych, czyli nadmiernej reakcji skurczowej oskrzeli na rozmaite bodźce, takie jak alergeny lub substancje drażniące. Astma może mieć podłoże alergiczne, ale może też nie być związana z alergią.

Choć obecna wiedza medyczna nie potrafi wyleczyć astmy, to jednak pozwala eliminować lub łagodzić jej ataki dzięki stosowaniu leków. Konwencjonalne leczenie polega na podawaniu – najczęściej w postaci wziewnej, za pomocą inhalatora – kortykosteroidów oraz leków rozszerzających oskrzela. Stosuje się także leki hamujące aktywność leukotrienów.

Istnieje też sporo metod naturalnych, które mogą nie tylko zwiększyć skuteczność leczenia farmakologicznego, ale nawet zmniejszyć częstość i ciężkość ataków. Nawet proste zmiany stylu życia, takie jak przestrzeganie diety przeciwzapalnej, obniżenie poziomu stresu i ćwiczenia świadomego oddychania, mogą znacznie pomóc radzić sobie z astmą.

1. UNIKAJ CZYNNIKÓW WYZWALAJĄCYCH

Często należą do nich alergeny, takie jak pyłki kwiatowe, roztocze kurzu domowego, sierść zwierząt, pleśnie, alergeny pokarmowe, dym tytoniowy i inne zanieczyszczenia powietrza. Wykonaj testy skórne lub badania krwi w celu określenia, które konkretnie substancje mogą indukować reakcje alergiczne w Twoim przypadku. Ataki astmy mogą wyzwalać też niektóre leki, np. aspiryna i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen, diklofenak oraz naproksen, paracetamol, beta-blokery, inhibitory ACE, a także pewne produkty naturalne, takie jak jeżówka (*Echinacea*) i mleczko pszczele. Przebieg astmy może nasilać się pod wpływem stresu i silnych emocji, a także na skutek infekcji takich jak przeziębienie czy grypa oraz za sprawą bardzo zimnego, suchego lub gorącego powietrze oraz silnych zapachów i substancji drażniących. Również intensywna aktywność fizyczna może powodować ataki astmy, czyli tzw. astmę wysiłkową. W takim przypadku nie należy jednak unikać ćwiczeń, choć zaleca się uprzednią konsultację z lekarzem. W celu zapobiegania atakom należy wykonywać długą rozgrzewkę przed treningiem, osłaniać drogi oddechowe przed zimnym powietrzem i kurzem oraz unikać ćwiczeń w niskiej temperaturze, a także wybierać sporty o stałym natężeniu wysiłku, takie jak pływanie, jazda na rowerze, nordic walking lub wioślarstwo.

eprasa.pl 65f1ef2c37

2. ĆWICZ JOGĘ

Ta technika jest przydatna u wszystkich, pacjentów z astmą, ponieważ ogranicza konieczność stosowania leków doraźnych, zwiększa wydolność fizyczną i usprawnia funkcjonowanie płuc. Jak wykazało pewne badanie, u wszystkich dzieci ze zdiagnozowaną astmą wysiłkową ataki przestały się pojawiać już po 3 miesiącach ćwiczenia jogi 2 razy w tygodniu[2].

3. PIJ KAWĘ

Marcel Proust, który był astmatykiem, wspominał, że w młodości przepisywano mu kawę jako pomoc w oddychaniu. Badania potwierdzają, że napój ten może znacząco poprawiać funkcjonowanie układu oddechowego przez ok. 2 godz. po spożyciu[5]. Zawarte w niej związki takie jak kofeina, teobromina i teofilina rozszerzają oskrzela poprzez oddziaływanie na receptory komórkowe. Kofeina rozluźnia mięśnie oddechowe, a oprócz tego ma własności przeciwzapalne i przeciwutleniające. Umiarkowane spożycie kawy (1-2 filiżanki dziennie) może nie tylko zmniejszać objawy astmy, ale w dłuższej perspektywie zapobiegać też jej atakom. Badacze przestrzegają jednak przed nadużywaniem kawy, a także przed jej możliwymi interakcjami z lekami przeciwastmatycznymi i nasilaniem ich skutków ubocznych, takich jak niepokój i kołatanie serca.

4. DBAJ O POZIOM MAGNEZU

Pierwiastek ten odgrywa ważną rolę w zachowywaniu komórkowej równowagi jonowej, w aktywacji enzymów i w reakcjach hormonalnych. Ma też działanie bronchodylatacyjne, czyli rozszerzające oskrzela i rozluźniające mięśnie oddechowe, a także silne działanie przeciwzapalne. Niedobór magnezu może być istotnym czynnikiem w etiologii astmy, a także zaostrzać przebieg już istniejącej choroby, ponieważ sprzyja nadreaktywności dróg oddechowych. W bardzo ostrych atakach astmy pozytywne rezultaty przyniosły wlewy dożylne z siarczanu magnezu, stosowane jako terapia komplementarna[3]. Doustna suplementacja magnezu może być również bardzo korzystna, czego dowiedziono w badaniu dzieci z astmą w wieku 4-17 lat. 2-miesięczne podawanie magnezu dzieciom z umiarkowaną lub ciężką astmą (równolegle z konwencjonalnym leczeniem) przyniosło poprawę funkcjonowania płuc[4].

5. JEDZ WIĘCEJ KWASÓW OMEGA-3

Suplementacja tych składników odżywczych może obniżać poziom markerów zapalnych w wielu chorobach, włącznie z astmą. Kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak EPA i DHA, hamują procesy zapalne poprzez obniżanie produkcji prozapalnych cytokin, a także zmniejszają infiltrację eozynofilów do płuc. Wyższe spożycie tych kwasów powiązane jest z lepszym opanowaniem objawów astmy, mniejszym użyciem wziewnych kortykosteroidów i niższym poziomem markerów zapalnych, a więc skuteczniejszym leczeniem choroby[6]. Poza suplementami z olejem rybnym doskonałym źródłem tych kwasów są też tłuste ryby morskie.

eprasa.pl 65f1ef2c37

6. TRENUJ ODDECH

Ważnym elementem leczenia astmy jest zwiększanie wydolności oddechowej. Służy temu aktywność fizyczna poprawiająca wytrzymałość, ale także konkretne ćwiczenia oddechowe, uczące bardziej świadomego i wydajnego oddychania. Ćwiczenia te działają również uspokajająco, co może dodatkowo zapobiegać atakom astmy wywoływanym przez stres lub lęk. Szczególnie godne polecenia są: **Technika Butejki,** zapobiegająca hiperwentylacji, zaburzającej równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Polega na zmniejszaniu objętości wdechu poprzez jego spłycenie, spokojnym oddychaniu przez nos i stosowaniu pauzy po wydechu. **Technika Papwortha,** polegająca na ćwiczeniu oddychania przeponowego z jednoczesnym rozluźnianiem mięśni oddechowych. Po spokojnym wdechu przez nos powietrze wydychane jest powoli przez usta ściągnięte jak do zdmuchiwania świecy. Badania potwierdzają, że technika ta może łagodzić objawy oddechowe astmy i poprawiać jakość życia pacjentów, choć nie ma wpływu na pierwotne przyczyny schorzenia[7].

7. WYPRÓBUJ KADZIDŁOWIEC INDYJSKI

Boswellia serrata dostępny także jako suplement w postaci mieszaniny pozyskanych z jego żywicy aktywnych kwasów triterpenoidowych pod nazwą Casperome, może zmniejszać potrzebę inhalacji u pacjentów z astmą. Suplementacja 500 mg dziennie Casperome (równolegle z leczeniem konwencjonalnym) pozwoliła obniżyć średnią tygodniową ilość inhalacji z 14 do 8 po 4 tygodniach stosowania[9]. Kwasy bosweliowe działają przeciwzapalnie, ale przede wszystkim hamują aktywność lipoksygenaz, czyli enzymów odpowiedzialnych za syntezę leukotrienów – mediatorów prozapalnych, wywołujących skurcz oskrzeli, zwiększających wydzielanie śluzu i obrzęk dróg oddechowych oraz sprzyjających napływowi komórek o działaniu prozapalnym do ścian dróg oddechowych. Casperome cechuje się wysoką biodostępnością i dobrym profilem bezpieczeństwa.

8. STOSUJ CZARNUSZKĘ SIEWNĄ

Nigella sativa, a szczególnie zawarty w niej tymochinon, ma silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i immunomodulacyjne. Podawanie czarnuszki może znacząco poprawiać wyniki testu kontroli astmy (ACT), gdyż przyczynia się ona do rozszerzania oskrzeli i rozluźniania mięśni oddechowych. Olej z czarnuszki znacząco obniża też liczbę limfocytów Th17, wytwarzających cytokiny prozapalne, a zwiększa ilość limfocytów Treg, hamujących odpowiedź autoimmunologiczną. Podawanie oleju z czarnuszki w dawce 500 mg 2 razy dziennie przez 4 tygodnie jako leczenie dodatkowe przyniosło znaczną poprawę wyników testu ACT oraz znaczące obniżenie ilości eozynofilów, których nadmiar prowadzi do stanu zapalnego dróg oddechowych[8].

eprasa.pl 65f1ef2c37

9. SIĘGNIJ PO LUKRECJĘ GŁADKĄ

Glycyrrhiza glabra stosowana jest w tradycyjnej medycynie chińskiej dla poprawienia funkcjonowania płuc i dróg oddechowych. Jej główna substancja czynna – glicyryzyna – nadaje jej własności przeciwzapalne i przeciwalergiczne. Jak wykazano doświadczalnie, wodny ekstrakt z lukrecji, odpowiadający dawce 200 mg glicyryzyny dziennie, znacząco poprawia funkcjonowanie płuc i wynik testu kontroli astmy (ACT)[10]. W zwierzęcych modelach astmy glicyryzyna znacząco zmniejsza skurcz dróg oddechowych i ich nadreaktywność, jak również redukuje stany zapalne i infiltrację eozynofilów, a więc łagodzi praktycznie wszystkie zmiany fizjologiczne i histopatologiczne wywołane przez astmę[11]. Stosując lukrecję, należy jednak zachować ostrożność, gdyż wyższe dawki mogą prowadzić do znacznego podwyższenia ciśnienia krwi i spadku poziomu potasu.

10. BIERZ KURKUMINĘ

Ta substancja czynna zawarta w popularnej przyprawie – kurkumie – ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Zwiększa też aktywność S-transferazy glutationowej (GST), jednego z najważniejszych enzymów detoksykujących i antyoksydacyjnych w organizmie, przeciwdziałającego zaostrzaniu ataków astmatycznych. Blokuje też uwalnianie histaminy i hamuje wytwarzanie leukotrienów oraz cytokin prozapalnych. W jednym z badań oceniono działanie ekstraktu zawierającego kwas bosweliowy z kadzidłowca (150 mg), kurkuminę z kurkumy (15 mg) i glicyryzynę z lukrecji (50 mg), podawanego w kapsułkach 3 razy dziennie przez 4 tygodnie. Skutecznie redukował on objawy astmy i zmniejszał częstość ataków, pozwalając stopniowo opanować chorobę[12].

11. SUPLEMENTUJ WITAMINY C I D

Pierwsza w dawce 500 mg co 12 godz. podawana dzieciom z ostrymi objawami astmy pomagała złagodzić świszczący i przyspieszony oddech, a także pozwalała skrócić czas ich hospitalizacji[13]. Witamina C zmniejsza nadwrażliwość oskrzeli, może łagodzić ich skurcz w astmie wysiłkowej oraz przeciwdziałać zaostrzeniom astmy w wyniku infekcji dróg oddechowych. Ma też silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Z kolei witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu płuc, a jej niedobór powiązano z częstszymi zaostrzeniami astmy, większym ryzykiem jej rozwoju i cięższym przebiegiem[14]. Witamina D zmniejsza stres oksydacyjny i stany zapalne, działa immunomodulacyjnie, a także przeciwdziała patologicznym zmianom strukturalnym dróg oddechowych, czyli ich przemodelowaniu w przebiegu astmy.

BIBLIOGRAFIA

1. Altern Ther Health Med, 2014; 20:18-23
2. https://ginasthma.org/2025-gina-strategy-report/
3. CHEST, Volume 122, Issue 2, 396 - 398
4. doi: 10.9734/jammr/2023/v35i14930
5. doi: 10.1002/14651858.CD001112.pub2
6. Nutrients. 2019 Dec 27;12(1):74
7. Thorax 2007;62:1039–1042
8. Phytother Res. 2017 Mar;31(3):403-409
9. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2015 Oct;19(19):3757-62
10. doi:10.21608/jabps.2019.6609.1030
11. Curr Ther Res Clin Exp. 2011 Dec;72(6):250-61
12. Clin Biochem. 2010 Jul;43(10-11):887-90
13. Iran. Int J Pediatr 2020; 8(8): 11867-875
14. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24, 8574

eprasa.pl 65f1ef2c37

Niezawodna tarcza

Singularis
Probiotic Shield™ Lactospore®
Singularis Superior
Cena: ok. 42 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic Shield zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

Odzyskaj energię w Nowym Roku!

Singularis
Żeń-szeń Kompleks
Cena: 70,04 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Zawarty w produkcie wyciąg z żeń-szenia pomaga przy zmęczeniu, stresie oraz w czasie rekonwalescencji. Przyczynia się do poprawnego metabolizmu glukozy i insuliny oraz prawidłowego krążenia krwi, co jest związane z wydajnością i reaktywnością mózgu. Czerwony żeń-szeń koreański pomaga zachować optymalną wytrzymałość, poczucie energii oraz witalności, a także dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Produkt zawiera opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego BioPerine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych.

Co istotne, suplement zamknięty jest w wegańskich kapsułkach.

Wsparcie odporności

Singularis
Cynk Kompleks
Cena: 36,20 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością aż 3 form cynku. Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki niemu możesz przeciwdziałać zmęczeniu i infekcjom.

Przyjaciółа Twojego organizmu

Singularis
Naturalna Witamina B-Complex 100%
Cena: 41,73 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera naturalne witaminy z grupy B pozyskane ze sproszkowanych nasion gryki w dawce pokrywającej zapotrzebowanie organizmu na witaminy: B1, B2, B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenowy), B6, B7 (biotynę), B9 (kwas foliowy) oraz B12 (metylokobalamina). Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu od momentu poczęcia, wpływają bowiem m.in. na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu, układu krwionośnego, jak również stan błon śluzowych, skóry, włosów i paznokci.

Podczas gdy witaminy syntetyczne ulegają procesowi degradacji, naturalne witaminy z gryki są bardzo stabilne. Testy przeprowadzone w 2011 r., że wszystkie zachowały swoje wartości ponad okres 14 miesięcy.

Naturalna witamina B-complex 100% z nasion gryki może być spożywana przez dzieci powyżej 6. r.ż. i osoby dorosłe.

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 65f1ef2c37

Wsparcie trawienia

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

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

Ochrona żołądka

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

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

Wspomaganie odporności i dobrostanu

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

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

Przyjaciele mózgu i serca

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

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

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

eprasa.pl 65f1ef2c37

Bezbolesna i sprawdzona metoda na hemoroidy i szczelinę odbytu

Dystrybutor: ABRh Plus
Criorectum sztyft krioterapeutyczny wielokrotnego użytku
Cena: ok. 50 zł
www.criorectum.pl

Bardzo szybkie działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i przeciwświądowe. Brak skutków ubocznych. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Skuteczny w każdym stopniu hemoroidów. Sztyft stosowany jest również przy leczeniu szczeliny odbytu oraz po zabiegach chirurgicznych – redukuje obrzęki pozabiegowe. Zasada działania sztyftu Criorectum opiera się na uznanej przez medycynę i stosowanej od wielu lat krioterapii. Kuracja Criorectum jest w 100% naturalna. Wyrób medyczny produkowany w Polsce, dostępny na rynku od kilkunastu lat. Do nabycia w aptekach stacjonarnych i internetowych.

Sucha skóra zimą

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: 40,50 zł (100 ml), 67,50 zł (200 ml), 134 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

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

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Wsparcie odporności, tarczycy i skóry

Pharma Nord
Bio-Selen+Cynk
Cena: 158,30 zł (120 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Bio-Selen+Cynk zawiera 100 mikrogramów selenu w postaci SelenoPrecise® – opatentowanych, organicznych i biodostępnych drożdży selenowych firmy Pharma Nord. Prawie 89% zawartości selenu w tabletkach wchłania się do organizmu, co udowodniono w badaniach. Zarówno selen jak i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a cała gama składników odżywczych takich jak selen, cynk, witamina C i witamina E pomaga chronić komórki organizmu przed tzw. stresem oksydacyjnym. Wystarczy jedna tabletka dziennie podczas posiłku. Produkt został opracowany i wyprodukowany zgodnie z duńską kontrolą farmaceutyczną w Danii przez Pharma Nord.

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 65f1ef2c37

Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Kompleksowe wsparcie dla układu nerwowego i codziennej równowagi

GINSENG POLAND
ASHWAGANDHA EKSTRAKT KOMPLEKS
Ashwagandha, melisa, szafran, magnez, witaminy z grupy B
Cena: ok. 45 zł (14 fiolek x 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Ashwagandha ekstrakt kompleks to suplement diety, w którym znajdziesz standaryzowany ekstrakt KSM-66 Ashwagandha®, pozyskiwany wyłącznie z korzenia rośliny – gwarancję najwyższej jakości i pełnego profilu bioaktywnych składników. Działanie ashwagandhy zostało wzmocnione ekstraktami z melisy i szafranu, które wspierają odprężenie, pozytywny nastrój i emocjonalną równowagę. Dodatkowo, magnez oraz witaminy z grupy B (B6, B12 i kwas foliowy) pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i zmniejszeniu uczucia zmęczenia.

Shilajit Ałtajski – pogromca słabości

Sopocka Manufaktura – Siła z natury!
Shilajit Ałtajski
Cena: 144 zł (25 g), 243 zł (50 g)
www.sopockamanufaktura.com

Shilajit, znany jako mumio, od wieków uchodzi w Ałtaju za „żywicę gór", której działanie długo pozostawało tajemnicą miejscowych. Tamtejsi górale nazywają go „pogromcą słabości" i do dziś traktują jako swój największy skarb. To suplement tak rzadki, że przez lata trafiał wyłącznie do wtajemniczonych – dziś możesz sięgnąć po niego także ty. Jeden z niewielu prawdziwych produktów na rynku zalanym chińskimi fałszywkami. Autentyczny, surowy, bez kompromisów – taki, którego nie podrobi żaden rynek masowy.

Zimowa ulga dla wrażliwej skóry

ProPharma
ALLERGIKA® – Hydrolotio Sensitive
– Balsam nawilżający SZYBKA POMOC
Cena: ok 70 zł (200 ml)
www.allergikamed.pl

Zimą problem suchej, swędzącej skóry rzadko wynika wyłącznie z mrozu. Często pogarszają go zbyt „bogate" kosmetyki z długą listą składników, które mogą nasilać podrażnienia. ALLERGIKA® Hydrolotio Sensitive działa inaczej – dzięki 2% polidokanolu szybko koi świąd, a minimalistyczna formuła ogranicza ryzyko reakcji alergicznych. Lekka konsystencja sprawia, że skóra dostaje ulgę bez obciążenia – szczególnie wtedy, gdy zimą jest najbardziej wrażliwa. Dostępny w aptekach oraz online www.allergikamed.pl

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 65f1ef2c37

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg
Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec
Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelenia Góra
Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz
Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Piaseczno
Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań
Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock
Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

Warszawa
SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 65f1ef2c37

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** *rabatu*

W prenumeracie tylko

~~190,80 zł~~

162,20 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 65f1ef2c37

Zamów lutowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Gdy układ odpornościowy atakuje mózg
- Temat numeru: Czy chora tarczyca może powodować mięśniaki?
- Twój antyrakowy plan na długie życie
- Grzyby pomogą na krążenie, infekcje i raka
- Członek w kłopocie
- Jak sobie radzić z… Przeziębieniem Bliznami

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 1/2026
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 65f1ef2c37

JEŻÓWKA PURPUROWA (*ECHINACEA PURPUREA*)

To roślina, która łączy w sobie piękno kwitnącego kwiatu z niezwykłymi właściwościami prozdrowotnymi. Od wieków uznawana jest za naturalny eliksir odporności. Pomaga łagodzić objawy przeziębień, infekcji górnych dróg oddechowych, bólu gardła i kaszlu, a także wspiera naturalne procesy obronne organizmu. Ponadto wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Wspiera gojenie ran, regenerację skóry. A to nie wszystko…

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Jeżówka purpurowa pochodzi z Ameryki Północnej. Pierwsze wzmianki o niej pochodzą sprzed ponad 400 lat. Rdzenni mieszkańcy używali jej korzenia do leczenia infekcji, gorączki, ukąszeń węży oraz ran. Do Europy trafiła w XVIII w., zyskując uznanie zielarzy i farmaceutów jako jedno z najsilniej działających naturalnych „antybiotyków" roślinnych. Dziś jej ekstrakty, soki i nalewki stanowią podstawę licznych preparatów wspomagających odporność i leczenie infekcji sezonowych. Jej łacińska nazwa *Echinacea purpurea* wywodzi się od greckiego słowa *echinos*, oznaczającego jeża, co nawiązuje do kształtu kolczastego koszyczka kwiatowego.

Bogactwo bioaktywnych związków sprawia, że jeżówka purpurowa jest jednym z najlepiej przebadanych surowców roślinnych w kontekście wspierania odporności. Zawiera polisacharydy, glikoproteiny, alkiloamidy, kwas cykoriowy i kawowy, flawonoidy oraz fenolokwasy, które współdziałają w modulacji odpowiedzi immunologicznej. Najcenniejsze substancje, takie jak echinakozyd czy izobutyloamidy, wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, stymulując makrofagi i limfocyty T do produkcji interferonu, czyli naturalnego białka obronnego organizmu. Związki fenolowe działają jak silne antyoksydanty, neutralizując wolne rodniki i ograniczając stres oksydacyjny, który osłabia odporność i przyspiesza procesy starzenia. Alkiloamidy natomiast wspierają komunikację między komórkami układu odpornościowego, co wzmacnia reakcję organizmu na infekcje. W badaniach wykazano, że ekstrakt z jeżówki może modulować ekspresję genów odpowiedzialnych za produkcję cytokin prozapalnych, co tłumaczy jej właściwości łagodzące objawy infekcji[1].

Coraz więcej badań wskazuje, że jeżówka purpurowa może wpływać również na metabolizm i procesy energetyczne organizmu. Jej ekstrakty wspomagają funkcje wątroby, regulują poziom glukozy we krwi i mogą korzystnie wpływać na profil lipidowy. W badaniu przeprowadzonym na szczurach stwierdzono, że suplementacja ekstraktem z *Echinacea purpurea*

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Intern Med. 2004 Jun 14;164(11):1237-41
2. Front Vet Sci. 2021 Apr 28:8:651286
3. Holist Nurs Pract. 2016 Jan-Feb;30(1):54-7
4. Phytother Res. 2005 Aug;19(8):689-94
5. J Ethnopharmacol. 2009 Feb 25;122(1):76-85
6. Phytomedicine. 2010 Jul;17(8-9):563-8
7. Molecules. 2023 Jan 25;28(3):1177
8. Planta Med. 1995 Dec;61(6):510-4
9. Discov Oncol. 2025 Oct 22;16(1):1954

eprasa.pl 65f1ef2c37

poprawiała parametry insulinooporności i łagodziła dysfunkcje rozrodcze[2].

Zawarte w roślinie polifenole i alkiloamidy poprawiają mikrokrążenie, co przekłada się na lepsze dotlenienie tkanek i ogólną witalność organizmu. Wspierając odporność, metabolizm i regenerację, stanowi naturalne wsparcie w okresach osłabienia, rekonwalescencji oraz przewlekłego zmęczenia.

Wsparcie odporności i układu oddechowego

Najbardziej znane działanie jeżówki purpurowej dotyczy wspomagania układu odpornościowego. Badania kliniczne potwierdziły, że regularne przyjmowanie preparatów z tej rośliny może skracać czas trwania infekcji górnych dróg oddechowych, zmniejszać ich nasilenie oraz łagodzić przebieg[3]. Stosowanie ekstraktu z *Echinacea purpurea* może znacząco obniżyć ryzyko zachorowania na przeziębienie w sezonie jesienno-zimowym. Działa także przeciwzapalnie na błony śluzowe gardła i nosa, zmniejsza kaszel oraz objawy bólowe. Najnowsze badania sugerują, że może również wykazywać aktywność przeciwwirusową wobec szczepów wirusa grypy, paragrypy i rinowirusów, odpowiedzialnych za typowe przeziębienia[4].

Zastosowanie jeżówki:

Napar z jeżówki na odporność
Łyżkę suszonego ziela jeżówki zalej szklanką wrzątku, przykryj i pozostaw na 15 min do zaparzenia. Pij 1-2 razy dziennie w okresie zwiększonej zachorowalności.

Nalewka odpornościowa
50 g świeżego korzenia jeżówki zalej 250 ml alkoholu 70%. Odstaw w ciemne miejsce na 2 tygodnie, następnie przefiltruj. Stosuj w małych dawkach, np. 20-30 kropli 2-3 razy dziennie, w celu wspierania odporności i łagodzenia objawów infekcji górnych dróg oddechowych.

Tonik na cerę trądzikową
Przygotuj mocny napar z 2 łyżek suszu i szklanki wody. Po ostudzeniu przecedź i przechowuj w lodówce do 5 dni. Przemywaj nim twarz 2 razy dziennie. Tonik działa ściągająco i antybakteryjnie.

Herbatka oczyszczająca
Wymieszaj po łyżce jeżówki, pokrzywy i skrzypu polnego. Zaparz łyżkę mieszanki w szklance wrzątku i pij 1 raz dziennie przez 2 tygodnie. To wesprze metabolizm i oczyszczanie organizmu.

Płukanka do gardła
Do połowy szklanki ciepłej wody dodaj łyżeczkę nalewki z jeżówki i pół łyżeczki soli. Płucz gardło 2-3 razy dziennie przy bólu i podrażnieniu.

Eliksir zimowy z jeżówki i miodu lipowego
W słoiku wymieszaj 2 łyżki miodu lipowego, łyżeczkę nalewki z jeżówki, sok wyciśnięty z cytryny i szczyptę cynamonu. Spożywaj łyżeczkę dziennie profilaktycznie w sezonie infekcji.

Działanie przeciwzapalne i antybakteryjne

Związki fenolowe i alkiloamidy obecne w jeżówce mają udokumentowane działanie przeciwzapalne[5]. Hamują aktywność enzymów COX-2 i LOX, odpowiedzialnych za produkcję mediatorów stanu zapalnego, co łagodzi obrzęk i podrażnienie tkanek, a także wspomaga proces gojenia. W badaniach *in vitro* wykazano jej skuteczność wobec bakterii *Streptococcus pyogenes*, *Staphylococcus aureus* i *Haemophilus influenzae*, co potwierdza jej potencjał w łagodzeniu infekcji gardła i dróg oddechowych[6]. Działanie to jest szczególnie cenne w czasach rosnącej oporności bakterii na antybiotyki. Włączenie preparatów z jeżówki do terapii wspomagającej może zmniejszyć konieczność stosowania leków syntetycznych, skracając czas choroby i redukując objawy.

Wsparcie skóry i regeneracji

Roślina ta znalazła zastosowanie także w kosmetologii i dermatologii. Ekstrakty z jej ziela i korzeni pobudzają procesy regeneracyjne skóry, wspierają gojenie ran i oparzeń oraz łagodzą stany zapalne[7]. Związki fenolowe działają antyoksydacyjnie, chroniąc komórki skóry przed stresem oksydacyjnym i przyspieszając odnowę naskórka. W badaniach wykazano, że preparaty zawierające *Echinacea purpurea* zwiększają syntezę kolagenu i poprawiają elastyczność skóry, co może spowalniać procesy starzenia oraz pomaga zapobiegać fotouszkodzeniom skóry wywołanych promieniowaniem UVA/UVB[8]. Olejki i maści z jeżówki wykazują również działanie antybakteryjne, wspomagając leczenie trądziku, owrzodzeń oraz drobnych ran. Dzięki właściwościom ściągającym i przeciwzapalnym jeżówka znajduje się w składzie licznych dermokosmetyków do cery wrażliwej i podrażnionej.

Działanie antynowotworowe

Jeżówka purpurowa wykazuje obiecujące właściwości przeciwnowotworowe potwierdzone w badaniach *in vitro* i *in vivo*. Zawarte w niej alkamidy i kwasy fenolowe stymulują układ odpornościowy, aktywując makrofagi i komórki NK, które niszczą komórki nowotworowe. Ekstrakty z jeżówki hamują proliferację komórek raka piersi i jelita grubego, indukując apoptozę. Natomiast jej silne działanie antyoksydacyjne ogranicza stres oksydacyjny i rozwój guzów, wspierając jednocześnie skuteczność terapii onkologicznych[9].

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Ameryki Północnej; obecnie uprawiana w Europie i Azji jako roślina ozdobna i lecznicza.

Surowiec: ziele, korzeń, kwiat (*Echinaceae purpureae herba, radix, flos*).

Uprawa: wymaga stanowiska słonecznego, gleb żyznych i przepuszczalnych; odporna na suszę i mróz.

Ważne: nie zaleca się długotrwałego stosowania (powyżej 8 tygodni). Nie powinna być stosowana przez osoby z chorobami autoimmunologicznymi ani przy immunosupresji.

eprasa.pl 65f1ef2c37

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 65 ef2c37

Zadbaj o siebie prosto i skutecznie!

Diagnostyka | Opis wyniku | Zalecenia | Profilaktyka

Poradnia Hipokratesa

Bez wychodzenia z domu!

Wystarczy zamówić jeden z pakietów, pobrać próbkę zgodnie z instrukcją, odesłać ją i dowiedzieć się, jaka jest prawdziwa przyczyna obecnych dolegliwości.

OFERUJEMY BADANIA NA OBECNOŚĆ:

- pasożytów
- grzybów
- wirusów
- metali ciężkich
- oraz diagnostykę alergii

Dowiedz się więcej!

Adres poradni:
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław

+48 606 332 292

eprasa.pl 65f1ef2c37