O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Niedoleczone infekcje mogą zaatakować mózg

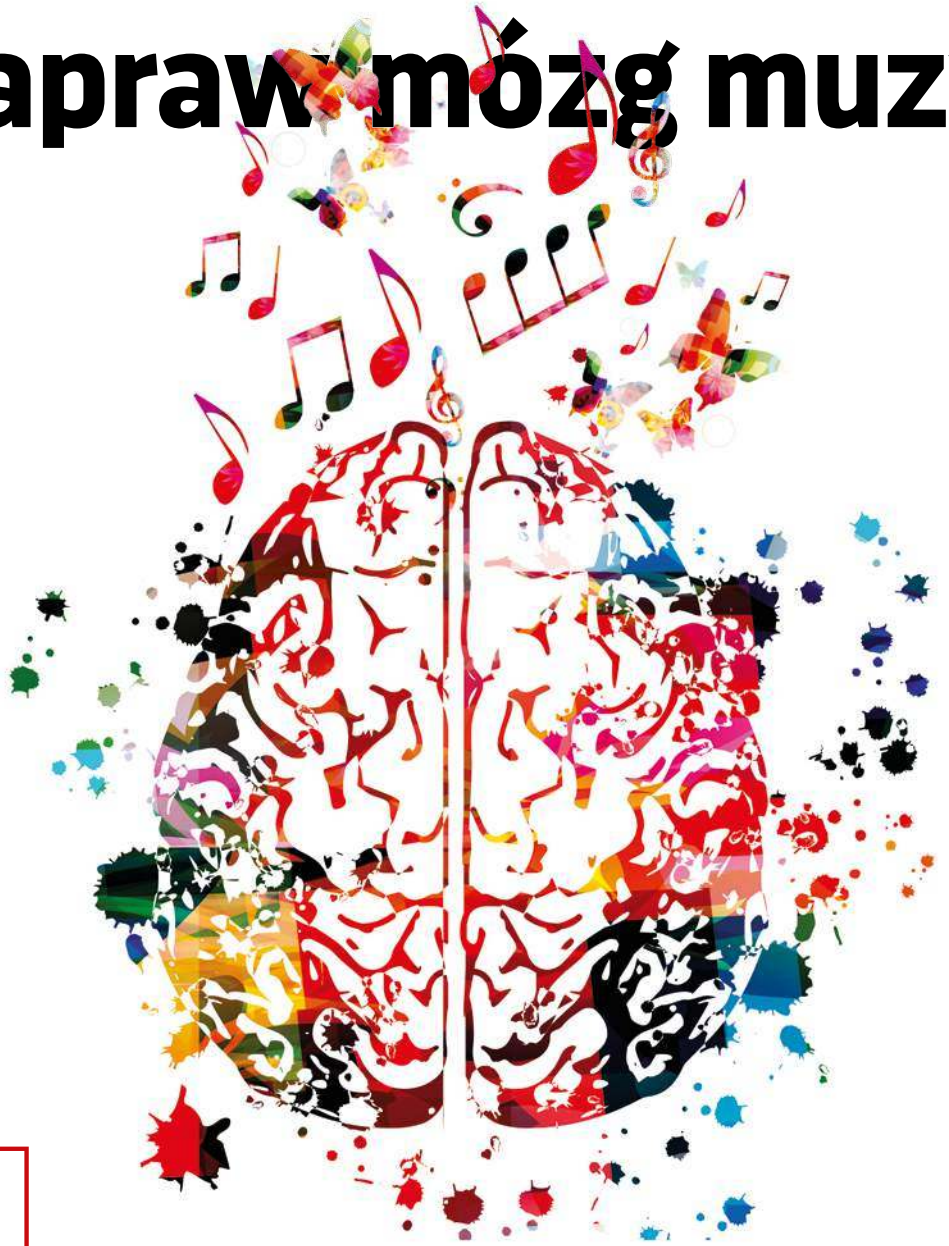
Leki na depresję powodują emocjonalne odrętwienie

Menopauza. Jak poprawić libido?

Walcz z trądzikiem, obniżając poziom androgenów

Masz nadwagę? Uważaj na stawy biodrowe!

Napraw mózg muzyką



11 sposobów na kamienie nerkowe

Jak sobie radzić z...
- niepłodnością
- insulinoopornością

Numer 2 | luty 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 6686c4633e

HUROM

POPRAW SWOJE ZDROWIE
Z NAJNOWSZĄ WYCISKARKĄ HUROM H320N

Pionier na rynku wolnoobrotowych wyciskarek w Polsce

10 YEARS WARRANTY



KOD RABATOWY
–10% na ten model wyciskarki: Hurom10

www.hurom.pl

Infolinia: tel. 44 711 16 55

eprasa.pl 6686c4633e



Przyprawy i zioła



Mieszanki przyprawowe



Pieprz i sól



Przyprawy liofilizowane



Sosy Instant



Panierki



Yerba Mate



Herbaty



Kawy



Młynki



Bialetti kawiarki



Owoce liofilizowane

zamów online z rabatem 10%
dla nowych Klientów na pierwsze zamówienie!

www.bellabis.pl





KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 6686c4633e

Podróżna apteczka Ötziego



W dolinach widać już było wyraźne oznaki wiosny, kiedy mężczyzna wędrujący przez wysokie góry Alp Ötztalskich zatrzymał się na położonej na wysokości 3208 m przełęczy Tisenjoch. Posilił się pieczenią z jelenia i chlebem, a następnie nieco odpoczął. Mógł sobie na to pozwolić, bo był ciepło odziany: miał czapkę z futra niedźwiedzia brunatnego, kurtkę uszytą z pionowych pasów ciemno- i jasnobrązowego futra i futrzane nogawice. Na jego ekwipunek składały się miedziana siekierka, łuk i kołczan ze strzałami, krzemienny nóż w jesionowej okładzinie oraz plecak na drewnianym stelażu i pojemnik służący do przechowywania żaru z ogniska. Przy skórzanym pasie nosił sakiewkę ze szczególną zawartością.

Nie przeczuwał niebezpieczeństwa. Wróg wypuścił strzałę, gdy Ötzi szykował się do wyruszenia w dalszą drogę. Następnie ciężko rannego dobił kamieniem. Ciało i wyposażenie ofiary zostawił na miejscu. Ślady dramatu pokryły śnieg i lód. Dopiero 5 200 lat później Ötzi – Człowiek z Tisenjoch – zdradził nam kilka sekretów – swoich i dawno minionego świata. Jednym z nich jest zawartość sakiewki.

Znajdowały się w niej ślady pirytu i hubiak pospolity (które stanowiły zestaw pozwalający na skrzesanie ognia) oraz – co zaskakujące – drugi grzyb: białoporek brzozowy, środek leczniczy, który dziś wzbudza entuzjastyczne zainteresowanie naukowców na całym świecie. Zgodnie z tradycją uważa się, że jest to grzyb zwiększający witalność, środek przeciwzapalny, mający właściwości antybiotyczne i przeciwwirusowe, który pity w formie wywaru pomaga na dolegliwości żołądkowe oraz choroby wywołane przez pasożyty układu pokarmowego.

Pewne rzeczy pozostają niezmienne, mimo upływu wieków

Współczesne badania farmakologiczne dostarczyły dowodów na działanie przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, neuroprotekcyjne i immunomodulujące białoporka. Dowiedziono też, że grzyb jest rezerwuarem cennych enzymów, które mogą degradować próchnicotwórczy biofilm zębowy.

Człowiek z Tisenjoch nie nosił ze sobą buteleczki z koncentratem z białoporka, lecz plaster grzyba, który zawiesił na skórzanej tasiemce niczym torebkę herbaty! Być może wykorzystywał jego właściwości antybiotyczne i używał go do tamowania krwawienia? Jednak, opierając się na wynikach szczegółowych badań, które wydarły dalsze tajemnice z ciała Ötziego, można z dużym prawdopodobieństwem założyć, że zawieszał plaster białoporka w gorącej wodzie, a potem pił wywar. W 2016 r. w jego żołądku stwierdzono obecność bakterii *Helicobacter pylori* i wiele przemawia za tym, że miał nietolerancję laktozy oraz dręczyły go pasożyty układu pokarmowego. Mogły mu więc dokuczać bóle żołądka oraz kłopoty z trawieniem. Zatem zabrał ze sobą w drogę białoporka brzozowego, który służył mu jako lekarstwo.

Choć dziś trudno nam to sobie wyobrazić, starożytna medycyna – bez mikroskopów i zaawansowanych technik badawczych – całkiem nieźle typowała środki lecznicze. Ötzi nie jest jedynym tego przykładem. W państwie Inków istnieli aptekarze wędrowni (colla huayu), którzy wozili ze sobą suszone zioła i mineralne środki lecznicze, m.in. żywicę drzewa pieprzowego na pasożyty, liście koki dla wzmocnienia siły i uśmierzenia głodu oraz olej z drzewa quina-quina, którego używano do opatrywania ran.

Podróżując po Meksyku, znajdziemy ślady odważnej chirurgii oraz bogatej farmakologii Azteków. Aby wprowadzić chorego w stan bliski narkozie, stosowali oni nanacatl – rodzaj muchomora. Natomiast sproszkowanych liści tytoniu używali, jako środka przeciwbólowego. XIX-wieczni europejscy chirurdzy czerpali z ich doświadczeń, stosując wlewy tytoniowe, by zapobiec kurczom mięśniowym u pacjentów.

Wróćmy jednak do Ötziego. Choć zmarł gwałtowną śmiercią, to trzeba powiedzieć, że i tak wisiała nad nim groźba śmierci – przeprowadzona szczegółowa tomografia klatki piersiowej i brzucha ujawniła, że ten szczupły mężczyzna, nieprowadzący siedzącego trybu życia i niejadający w fastfoodach, w każdej chwili mógł umrzeć z powodu zawału lub udaru, miał bowiem… miażdżycę. Cierpieli na nią również starożytni Egipcjanie, Babilończycy i Inkowie.

Zastanawia mnie, jak to jest możliwe, że mimo tysięcy lat, wciąż nie umiemy jej wyleczyć?

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku — Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

eprasa.pl 6686c4633e

74

26





SPIS TREŚCI

Luty 2023

Z OKŁADKI

Leki na depresję powodują emocjonalne odrętwienie 22

Teoria serotoninowa traci rację bytu, a mimo to psychiatria zdaje się kierować jej wytycznymi

Menopauza. Jak poprawić libido? 30

Ciesz się fizyczną bliskością niezależnie od zmian w organizmie związanych z przekwitaniem

Napraw mózg muzyką 60

Po udarze chorzy odzyskują mowę... śpiewająco. Poznaj dowody naukowe na zbawienne efekty muzykoterapii

Masz nadwagę? Uważaj na stawy biodrowe! 92

Wychwyć w porę czynniki ryzyka i wprowadź zmiany, a unikniesz zwyrodnienia

Walcz z trądzikiem, obniżając poziom androgenów 98

Nadmiar męskich hormonów bywa kłopotliwy dla pań, ale są na niego naturalne sposoby

Niedoleczone infekcje mogą zaatakować mózg 102

Nie lekceważ bakcyli! Podpowiadamy jakimi metodami wypędzić je na dobre

56

TEMAT NUMERU



98

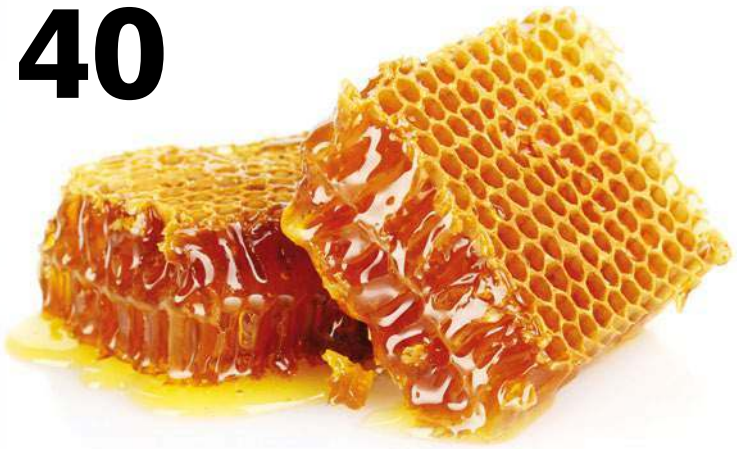


Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma ***O czym lekarze Ci nie powiedzą*** treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

eprasa.pl 6686c4633e

40





MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI 18

Uważaj na plecy 18
Sprawdź ile balastu dla kręgosłupa nosisz w formie groźnej oponki na brzuchu

NEWS FOCUS

Bardzo niezrównoważona teoria 22

RAPORT SPECJALNY

Dar menopauzy 26
Alexandra Pope i Sjanie Hugo Wurlitz przekonują, że przekwitanie to błogosławiony dar dla kobiety

Odzyskaj ochotę na seks 30
Przegląd receptur ziołowych

Plaster miodu 54
Skarby z ula uleczą zmiany skórne, poprawią trawienie i ukoją podrażnione jelita

ZDROWY STYL ŻYCIA

Cała prawda o bisfenolu A 38
Codziennie narażamy się na spożywanie tego szkodliwego związku zawartego w plastiku

Gładkie dłonie 40
Drobne przebarwienia i blizny możesz z powodzeniem niwelować domowymi sposobami

Nie daj się nabrać – sprawdzaj etykiety 45
Co naprawdę kryje się pod pozornie prozdrowotnymi napisami na produktach spożywczych?

Jak dotrzymać postanowień noworocznych? 48
Doradzają Jakub B. Bączek, trener mentalny olimpijczyków, oraz dr Aneta Milczanowska-Matejczyk, life coach

TEMAT NUMERU

Lecz się muzyką! 56

Napraw centralę 62
Zastosuj 7-punktowy program dla zdrowia mózgu i zatrzymania jego starzenia się

DETEKTYW MEDYCZNY

Pozbądź się cuchnącego oddechu 74
Nie tylko mięta i miswak pomogą uporać się z tym problemem – sięgnij też po aromatyczne przyprawy i owoce

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

niepłodnością 78

insulinoopornością 84

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Biodro z... terminem ważności? 92

Kłopotliwy nadmiar androgenów 98

Chroń się przed powikłaniami 102

11 sposobów na kamienie nerkowe 110
Ziółka, suplementy i odpowiednie nawodnienie – zobacz, jak możesz uniknąć kamicy

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 118

Dobry wybór dla zdrowia 112

Nasz zielnik: Pieprzyca siewna 121

102



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

eprasa.pl 6686c4633e

LICZBY i FAKTY

Choroba zwyrodnieniowa stawów dotyka
ok. 80% populacji
powyżej 75. r.ż.

Rynek **leków SSRI**
w 2027 r. będzie warty
18,29 mld dolarów

Zła dieta zabija rocznie
10,9 mln ludzi

U **60% pacjentek**
z zaburzeniami **libido**
w menopauzie
po stosowaniu
dziurawca
wyraźnie poprawił się
popęd seksualny

Suszone oregano
jako przeciwutleniacz
dla mózgu jest
30 razy silniejszy
niż **borówki amerykańskie**

PCOS dotyka
5-20% kobiet
w wieku rozrodczym

LISTY



Zaparcia i błonnik

Droga Redakcjo,
Cierpię na wstydliwy problem, którym są zaparcia. Bez rozpisywania się o tym, jak nieprzyjemna to dolegliwość, wspomnę tylko, że mam 47 lat i w zasadzie nie choruję. Mam wrażenie, że nasiliło się to w ostatnim roku i zaważam też pewne zmiany hormonalne, ale nie wiem, czy to już zwiastuny menopauzy. Objawem czego mogą być zaparcia? Jaki błonnik najlepiej wybierać? Widzę na ten temat sporo informacji, ale wydają się sprzeczne.

Czytelniczka

Problem przez Ciebie opisany, choć zaiste krępujący, jest demokratyczny, bo dotyka nawet ok. 15% ogólnej populacji. Oprócz takich objawów jak subiektywnie rzadkie wypróżnienia (medycyna nie jest zgodna, jak częste powinny być – od 2-3 na dobę, do jednego raz na 2-3 dni), twarde stolce trudne do wydalenia, mamy też do czynienia z uczuciem niepełnego wypróżnienia i napięcia w dole brzucha, nierzadko połączonego z wzdęciami. Bywa również, że powtarzające się zatwardzenia powodują żylaki odbytu, stany zapalne w jego obrębie, przetoki czy powstawanie fałdów skórnych. Faktycznie, problem ten może być powiązany ze zmianami hormonalnymi, związanymi ze zbliżającą się menopauzą. Ale również bywa objawem innych schorzeń, takich jak zespół jelita drażliwego, uchyłki (jelita cienkiego lub grubego), zaburzenia endokrynologiczne (np. nadczynność lub niedoczynność tarczycy), choroby neurologiczne (np. parkinson, stwardnienie rozsiane), guzy i nowotwory (np. kobiecych narządów rozrodczych, jelita) czy depresji i innych problemów natury psychicznej. Zaparcia są wywoływane także przez niektóre leki, takie jak opioidy niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), środki przeciwhistaminowe czy zobojętniające kwas żołądkowy. Z pewnością jest to dolegliwość, która powiązana jest ze stylem życia i niewłaściwą jego higieną – stresem, niedostosowaniem się do potrzeb organizmu (niekorzystanie z toalety, kiedy pojawia się potrzeba), brakiem ruchu i zbyt małą ilością przyjmowanych płynów. Dobrze byłoby skonsultować przyczyny Twoich problemów z lekarzem, ponieważ jeśli są nimi np. uchyłki jelita grubego, to należałoby ostrożnie przyjmować błonnik, który jak wiadomo jest sprzymierzeńcem zdrowia jelit. Jeśli jednak wykluczone zostaną wymienione wyżej choroby, możesz zadbać o odpowiednią podaż włókna pokarmowego, zwiększając jego ilość stopniowo i pijąc jednocześnie dużo płynów, najlepiej wody. Błonnik nierozpuszczalny wprawdzie zwiększa objętość stolca, jednak bogate w niego pokarmy (np. otręby czy inulina) powodują wzdęcia. Dobrze jest więc łączyć oba rodzaje włókna pokarmowego – nierozpuszczalne i rozpuszczalne. Nasiona, orzechy i strączki należą do tych ostatnich i powinny wpłynąć zmiękczająco na stolec. Jeśli zaś chcesz się wspomóc suplementacją, rozważ błonnik z łusek nasion babki jajowatej (*Plantago ovata*),

Drodzy Czytelnicy

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

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

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



eprasa.pl 6686c4633e

zwany psyllium. Wchłaniają one wodę, tworząc żel, który wspomaga przesuwanie pokarmu w jelitach i zwiększa masę stolca. Zdrowie jelit (i ułatwianie wypróżniania się) wspierają również kojące masaże brzucha – przeczytasz o nich w OCL 1/23 w artykule „Śniąc – uzdrawiasz jelita?", który możesz nabyć pod linkiem www.ulubionykiosk.pl/wydawnictwo/o-czym-lekarze-ci-nie-powiedza--czasopismo-medyczne



Masaż dla pęcherza?

Droga Redakcjo, Od pewnego czasu zmagam się z problemami z układem moczowym. Zasięgałam opinii specjalistów i zasugerowano mi podłoże nerwicowe problemu. Mam powtarzające się infekcje pęcherza, jednak nie czuję częstej potrzeby korzystania z toalety, za to mam wrażenie niepełnego opróżnienia pęcherza, co zdaniem lekarza przyczynia się do zalegania moczu w cewce moczowej i powstawania infekcji. Słyszałam, że może być na to pomocny masaż albo fizjoterapia?

Ewa

Zaleganie moczu u kobiet często powiązane jest z niewydolnością mięśni dna miednicy, głównie z ich wzmożonym napięciem. Może być wynikiem chorób, takich jak schorzenia jelit, zaparcia, obniżenie narządów rodnych czy nawet nowotwory narządów płciowych. Podobnie jak w przypadku np. migren, zespołu jelita drażliwego czy refluksu żołądkowo-przełykowego, problemy z pęcherzem mogą mieć jednak podłoże psychogenne. Nasz organizm to skomplikowana, a zarazem dobrze skomunikowania maszyneria, w której wszystkie układy są ze sobą wzajemnie powiązane. Nasze wzorce reagowania na stresujące sytuacje mogą powodować napięcia określonych struktur, mięśni i powięzi, doprowadzać do ich zmniejszonego ukrwienia czy wręcz stanów zapalnych. Stres u wielu z nas kumuluje się właśnie w obrębie brzucha i miednicy, czego przykładem jest wspomniany już zespół jelita drażliwego. Podobnie jest z pęcherzem – napięcia w miednicy mogą wywoływać silne skurcze mięśni, które uniemożliwiają pełne opróżnienie pęcherza, spowalniają strumień moczu, a nawet mogą wywoływać ból podczas mikcji. Jeśli, tak jak wspominasz, wykluczono podłoże chorobowe i sugerowano Ci tło nerwicowe, pomocna może okazać się fizjoterapia uroginekologiczna. Jest to stosunkowo nowa dziedzina, która jednak prężnie się rozwija. Może być pomocna w leczeniu dolegliwości w czasie ciąży i połogu, schorzeń kobiecych oraz zaburzeń związanych z oddawaniem stolca i moczu. Fizjoterapeuta przeprowadza dokładny wywiad oraz badanie uroginekologiczne, przypominające to, które wykonuje ginekolog, natomiast w odróżnieniu od niego – niekiedy bada się również palpacyjnie odbyt. W ten sposób sprawdza stan mięśni – aktywność ich warstw, wytrzymałość na zmęczenie i zdolność do różnego rodzaju skurczów. Ocenia także stan ewentualnych blizn po porodzie czy operacjach ginekologicznych. Na tym jednak nie koniec – oceniana jest postawa, stan całego ciała oraz stawów skroniowo-żuchwowych, które są ściśle powiązane ze strukturami miednicy. W przypadku zwiększonego napięcia mięśni dna miednicy fizjoterapeuta zastosuje zapewne terapię manualną (zewnętrznie, w obrębie brzucha), która rozluźni spięte struktury, np. terapią punktów spustowych albo masaż tkanek głębokich. Tego rodzaju zabiegi bywają bolesne, jednak ból nie trwa długo – w miarę ucisku stopniowo ustępuje, a specjalista jest z pacjentką w stałym kontakcie i reaguje na wszelkie sygnalizowane przez nią dolegliwości podczas manipulacji. Niekiedy stosowana jest także pinoterapia – zamiast ucisku dłońmi, fizjoterapeuta stosuje specjalne narzędzia – piny i pinokaty. Więcej na temat tej metody przeczytasz w artykule „Ukłuciem w ból" w numerze 1/22 OCL, który znajdziesz w naszym sklepie internetowym: https://ulubionykiosk.pl/wydawnictwo/o-czym-lekarze-ci-nie-powiedza-czasopismo-medyczne/4343.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement diety B complex High Five z magnezem firmy Viridian. Zawiera on kompleks niezbędnych witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B12), a ponadto jest wzbogacony o witaminę C i magnez. Połączenie tych witamin oraz wspierającego nasze samopoczucie i odporność na stres pierwiastka – wspomaga układ nerwowy i odpornościowy. Pomaga zwalczyć uczucie zmęczenia, zapewniając lepsze samopoczucie oraz energię. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 6686c4633e

Alkohol nam służy – o ile jesteśmy po czterdziestce

Jeśli jesteśmy młodsi, żadna jego ilość nie jest bezpieczna, jak wykazało nowe badanie. Korzyści zdrowotne wynikające z alkoholu odnoszą się tylko do zdrowych osób powyżej 40 r.ż., w którym to wieku na przykład mały kieliszek czerwonego wina może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób serca, udaru mózgu i cukrzycy.

W wieku 60 lat korzyści możemy czerpać z 2 porcji dziennie, podczas gdy osoby powyżej 65. r.ż. mogą bezpiecznie pić 3 porcje alkoholu dziennie.

Naukowcy z Institute for Health Metrics and Evaluation przeanalizowali dane z 204 krajów i odkryli, że wiek jest kluczowym czynnikiem decydującym o korzyściach lub zagrożeniach związanych z alkoholem. W każdym z krajów ludzie w wieku 15-39 lat pili niebezpieczne ilości alkoholu; ogółem 1,34 mld ludzi piło nadmiernie, a 3 razy więcej mężczyzn niż kobiet spożywało szkodliwe ilości.

– Nasze przesłanie jest proste: młodzi ludzie nie powinni pić, ale starsi mogą czerpać korzyści z niewielkich ilości alkoholu – powiedziała Emmanuela Gakidou, jedna z badaczek.

Chociaż uczeni akceptują, że ich przesłanie może być ignorowane przez młodych, uważają, że powinni dzielić się swoimi odkryciami, aby wszyscy mogli przynajmniej dokonywać świadomych wyborów. Ale chociaż wiadomo, że alkohol – a w szczególności czerwone wino – przynosi korzyści sercu i zmniejsza ryzyko cukrzycy, wiąże się on również z wyższymi wskaźnikami raka i demencji. W ciągu ostatnich 15 lat liczba zgonów związanych z alkoholem i przyjęć do szpitali w Wielkiej Brytanii gwałtownie wzrosła wśród osób powyżej 55. roku życia.

Lancet, 2022; doi: 10.1016/S0140-6736(22)00847-9



Miej wiarę i żyj dłużej

Utrzymuje nas ona w zdrowiu – okazuje się, że ludzie uduchowieni żyją dłużej i rzadziej cierpią na depresję czy popełniają samobójstwa. A jeśli już zachorują, ich objawy nie będą tak poważne, jak u osób bez przekonań religijnych i szybciej też wyzdrowieją.

Duchowość danej osoby powinna być w centrum relacji lekarza z pacjentem, mówią naukowcy z TH Chan School Of Medicine na Uniwersytecie Harvarda i Brigham and Women's Hospital, którzy przeprowadzili najbardziej wyczerpujące jak dotąd poszukiwania wpływu tych przekonań na zdrowie i powrót do dobrostanu. Przeanalizowali oni prawie 600 badań, aby odkryć głęboki wpływ duchowości na nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

Duchowość jest ścieżką, którą człowiek podąża dla ostatecznego znaczenia, celu i poczucia więzi z czymś większym niż jaźń, co może odbywać się w ramach zorganizowanej religii lub bardziej indywidualnego transcendentnego poszukiwania, mówią badacze. Osoby uczęszczające do kościoła mają również dodatkową korzyść w postaci bycia częścią społeczności, co może być kolejnym czynnikiem zwiększającym nasz dobrostan.

JAMA, 2022; 328(2): 184-97



Medytacja zmniejsza odczuwany ból

Nowe badanie wykazało, że mindfulness, czyli praktykowanie uważności, może zmniejszyć intensywność bólu aż o 32%, a korzyści z niej mogą czerpać nawet ludzie, którzy nigdy wcześniej nie medytowali. Kluczem jest nie identyfikowanie się z bólem, ale obserwowanie go tak, jakby przydarzył się komuś innemu, mówią naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego.

Przetestowali oni korzyści płynące z praktyki uważności na grupie 40 ochotników, z których połowa została nauczona tej techniki, podczas gdy pozostałym powiedziano, aby po prostu się zrelaksowali. Kiedy do ich nóg przykładano coś gorącego i sprawiającego ból, członkowie pierwszej grupy zgłaszali zmniejszenie intensywności bólu o 32%, a nieprzyjemnych uczuć z nim związanych – o 33% w porównaniu z grupą relaksacyjną.

Badania obrazowe mózgu potwierdziły te odkrycia, wykazując zmniejszone transmisje między różnymi obszarami mózgu u medytujących. – Dla wielu osób zmagających się z przewlekłym bólem, to nie on sam wpływa na jakość ich życia, ale psychiczne cierpienie i frustracja, które się z nim wiążą – powiedział kierujący projektem Fadel Zeidan. Kluczową cechą uważności jest zrozumienie, że nie jest się swoim doświadczeniem.

– Uważność to trening doświadczania myśli i doznań bez przywiązywania do nich swojego ego lub poczucia siebie – mówi badacz. – Teraz w końcu widzimy, jak odbywa się to w mózgu podczas doznawania ostrego bólu – podkreślił prof. Zeidan.

Pain, 2022; doi: 10.1097/j.pain.0000000000002731

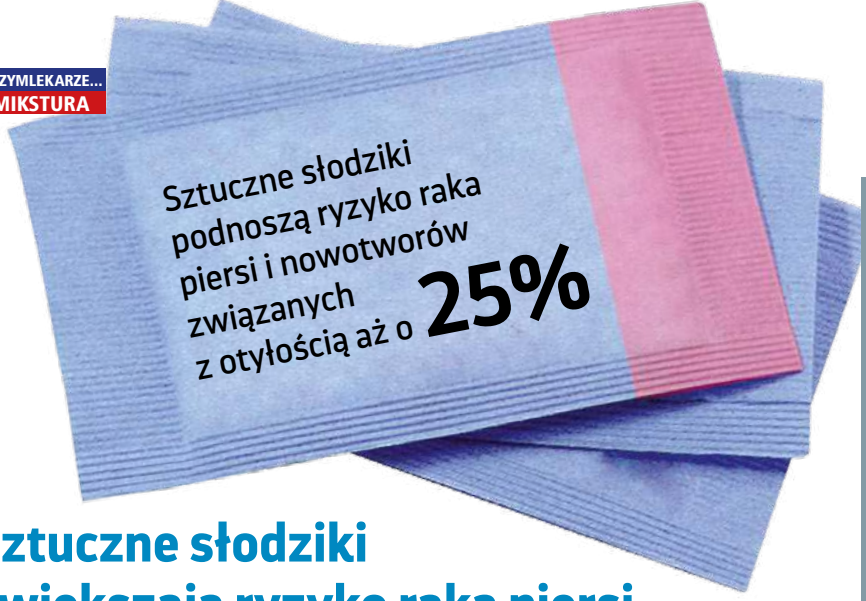
KIEDY DO NÓG OCHOTNIKÓW PRZYKŁADANO COŚ GORĄCEGO I SPRAWIAJĄCEGO BÓL, CZŁONKOWIE GRUPY PRAKTYKUJĄCEJ UWAŻNOŚĆ ZGŁASZALI ZMNIEJSZENIE INTENSYWNOŚCI BÓLU O 32%

CIEKAWOSTKA ZDROWOTNA

U zdrowych osób w wieku powyżej 40 lat mały kieliszek czerwonego wina dziennie może zmniejszyć ryzyko chorób serca, udaru mózgu i cukrzycy



eprasa.pl 6686c4633e



Sztuczne słodziki zwiększają ryzyko raka piersi

Mają być one rzekomo bezpieczniejszą alternatywą dla cukru – tymczasem, jak wykazały nowe badania, ich spożywanie podnosi ryzyko raka piersi. Zwiększają one prawdopodobieństwo rozwoju nowotworów piersi i tych związanych z otyłością, w tym raka jelita grubego, macicy i pęcherzyka żółciowego, aż o 25%.

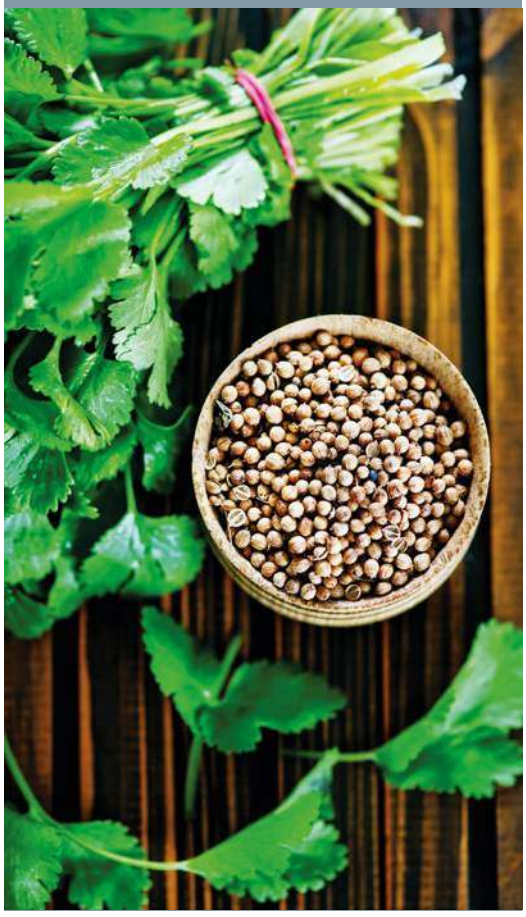
Nie będzie chyba zaskoczeniem, że zagrożenie było największe u osób, które w diecie przyjmowały największe ilości substancji słodzących, zwłaszcza aspartamu i acesulfamu-K, jak mówią naukowcy z INSERM (Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych) we Francji. Monitorowali oni ponad 102 tys. dorosłych pod kątem stosowania słodzików i liczby przypadków raka. Nawet po uwzględnieniu w kontroli wszystkich innych czynników mogących odpowiadać za nowotwory, badacze stwierdzili, że istnieje zdecydowana zależność. Uczeni przekonują, że substancje te nie są bezpiecznymi alternatywami w żywności i napojach, a agencje spożywcze na całym świecie muszą rozważyć inne opcje.

PLOS Medicine, 2022; 19(3): e1003950

Kolendra skuteczna w zwalczaniu tasiemca

Fitoterapia i zastosowanie roślin leczniczych w leczeniu zakażeń pasożytniczych sięga tysięcy lat, a współczesne badania potwierdzają niezwykłe właściwości ziół w zwalczaniu nawet wyjątkowo opornych patogenów. Hymenolepiaza jest chorobą wywoływaną przez tasiemca szczurzego (Hymenolepis diminuta) i tasiemca karłowatego (Hymenolepis nana) i występuje często w rejonach tropikalnych i subtropikalnych, w których powszechne są złe warunki higieniczne i ubóstwo. Badacze z Iranu sprawdzili skuteczność wyciągu alkoholowego z nasion kolendry (Coriandrum sativum) w niszczeniu tasiemca karłowatego w próbach klinicznych in vivo oraz in vitro w modelu mysim. Porównywali oni efektywność tego ekstraktu (250, 500 i 750 mg/kg masy ciała) do niklosamidu (50 mg/kg masy ciała). Wykazali, że niklosamid okazał się skuteczny w 100% po 10 dniach kuracji, zaś wyciąg z kolendry – po 15 dniach. Badania te są obiecujące, ponieważ potwierdzają przeciwpasożytnicze działanie kolendry i sugerują jej zastosowanie jako naturalnej metody do zwalczania tego typu infekcji.

J Parasit Dis. 2016, 40(4):1307-1310





Przyszłe matki nadal otrzymują lek wywołujący wady wrodzone

Lek na padaczkę, który spowodował co najmniej 20 tys. deformacji u noworodków, jest nadal przepisywany ciężarnym w Wielkiej Brytanii. Nowe wytyczne wprowadzone w 2018 r. zakazywały stosowania walproinianu sodu u kobiet „w wieku rozrodczym", a jednak od tego czasu lek przepisano co najmniej 247 kobietom w ciąży. Śledztwo dziennikarskie wykryło, że lekarze ignorują wytyczne wydane przez Agencję Regulacyjną ds. Leków i Opieki Zdrowotnej (MHRA) po tym, jak pewien przegląd wykazał, że co najmniej 20 tys. dzieci mogło urodzić się z deformacjami w ciągu ostatnich 40 lat, ponieważ ich matki przyjmowały ten właśnie lek.

Dochodzenie wykazało, że kobietom nie powiedziano o ryzyku, a niektóre leki były sprzedawane w zwykłych opakowaniach bez żadnych ostrzeżeń.

The Sunday Times, „A scandal worse than thalidomide", 16 kwietnia 2022

eprasa.pl 6686c4633e

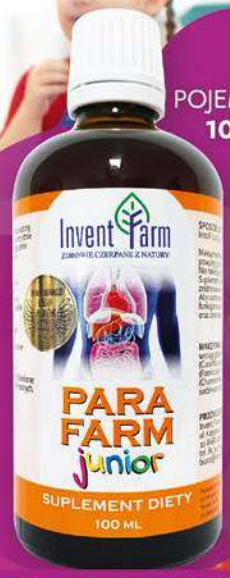
Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL
Konsumencki Lider Jakości 2021
w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu. Połączenie nasion dyni zwyczajnej, owocu kopru włoskiego oraz koszyczka rumianku nadaje produktowi przyjazną kompozycję smakową, chętnie akceptowalną przez najmłodszych.



POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY



POJEMNOŚCI 30ML | 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

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



POJEMNOŚCI 45 | 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami. Kapsułka Vcaps to specjalistyczna, opatentowana kapsułka roślinna wyprodukowana z celulozy roślinnej i wody, pozbawiona konserwantów i żelatyny.



POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

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

facebook ODWIEDŹ NAS NA

INVENT FARM SP. Z O.O.
ul. Karpacka 66
20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI
502 560 120
780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 086 764

eprasa.pl 6686c4633e

COVID-19 NEWS



Odpal granat

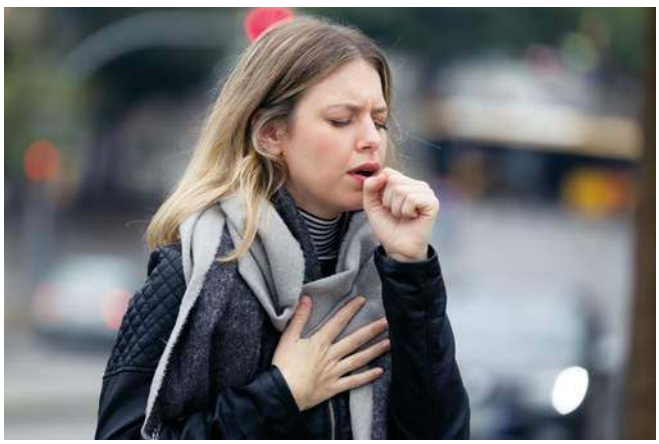
Sok z tych owoców jest bogaty w polifenole o silnych właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Zwiększa zdolności antyoksydacyjne surowicy, zmniejsza stan zapalny oraz aktywności enzymu konwertującego angiotensynę.

W medycynie perskiej zaleca się go na kaszel ze względu na zawarte w nim bogactwo związków o właściwościach przeciwzapalnych. Ponadto lata temu potwierdzono jego korzystny wpływ w leczeniu zapalenia płuc – punicalagin, związek wyizolowywany z granatu, wykazuje działania hamujące m.in.: obrzęk płuc oraz wydzielanie białek pobudzających odpowiedź immunologiczną podczas zakażeń. Co więcej, inne badanie wykazało, że picie soku z granatu w czasie infekcji skutkuje zmniejszoną rekrutacją komórek układu odpornościowego w okolicy płuc, co może pozwolić na łagodniejsze przejście covid-19.

Front Pharmacol. 2021;12:624006

Jak pozbyć się pamiątki po covid-19?

Duszący kaszel to jeden z najczęściej obserwowanych objawów zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Zdarza się, że utrzymuje się on dłużej niż infekcja i może skutecznie utrudniać codzienne funkcjonowanie, stając się kaszlem napadowym. Bardzo często towarzyszą mu uciążliwe i niebezpieczne duszności, a także niepokojące bóle w klatce piersiowej.



Zataria multiflora to roślina popularnie stosowana w leczeniu ostrego kaszlu w tradycyjnej medycynie irańskiej. Czy pomoże nam w przypadku infekcji koronawirusowej? Wszystko wskazuje na to, że tak. Jak bowiem dowiódł przegląd badań, olejki i ekstrakty z niej w połączeniu z olejkiem z prawoślazu lekarskiego oraz olejkiem z fenkułu włoskiego w postaci syropu, kropli doustnych lub kapsułek miękkich mają podobną skuteczność jak leki syntetyczne (bromoheksyna, dekstrometorfan i klobutynol). Wszystkie badania kliniczne potwierdziły skuteczność zatarii w łagodzeniu ostrego kaszlu zarówno u dzieci, jak i dorosłych bez żadnych działań niepożądanych. Uczeni przypuszczają, że za jej zadziwiającą skuteczność w łagodzeniu ostrego, uporczywego kaszlu mogą odpowiadać różne mechanizmy, takie jak działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwdrobnoustrojowe, zwiotczające i wzmacniające odporność.

https://doi.org/10.1016/j.joim.2017.12.006

Zdalne leczenie

Pandemia pokazała, jakie motywacje przyświecają pracownikom służby zdrowia. Choć od jej wybuchu mijają już 3 lata, to w wielu krajach dostęp do lekarza jest nadal utrudniony, ograniczeniu uległa też diagnostyka, monitorowanie i leczenie wysokiego ciśnienia krwi oraz innych czynników ryzyka chorób serca i układu krążenia.

Zespół British Heart Foundation przeanalizował 1,32 mld zapisów rutynowo wydawanych recept w Anglii, Szkocji i Walii od kwietnia 2018 r. do lipca 2021 r. i ze zgrozą odkrył, że przez pierwsze 18 miesięcy po zachorowaniu na covid-19 ok. 491 tys. osób nie dostało leków na nadciśnienie, a 316 tys. nie otrzymało środków obniżających poziom cholesterolu.

Jeżeli to przeżyli, są w lepszej sytuacji niż pan Karol, którego przez 4 lata nikt nie poinformował, że ma czerniaka i wymaga leczenia onkologicznego. Mężczyzna niedawno zmarł w wieku 45 lat.

Nat Med (2023). https://doi.org/10.1038/s41591-022-02158-7



eprasa.pl 6686c4633e



Oddychaj lekko!

I naturalnie powstrzymaj kaszel i ból gardła
z **Andrographis Kompleks** i **Ekologicznym Sprayem do gardła.**

Stworzone przez specjalistów **Viridian** suplementy diety zawierające drogocenne ekstrakty ziołowe i składniki odżywcze. 100% aktywnych składników.

Skuteczność | Etyka | Czystość Składu

www.viridian-polska.pl

viridian
The leading brand of ethical vitamins

BEZ OLEJU PALMOWEGO • BEZ GMO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH

eprasa.pl 6686c4633e

COVID-19 NEWS

Odzyskać zapachy

Utrata węchu to jeden z charakterystycznych objawów zakażenia koronawirusem. Po 2 latach pandemii wiemy już, że brak zmysłu powonienia może dokuczać jeszcze długo po wyzdrowieniu. Szacuje się, że podczas trwania infekcji aż 65% osób czasowo traci zdolność węchu, a u 10% z nich rozwija się parosmia, która może zmienić życie w koszmar. Wyobraź sobie, że codziennie zapachy są nie do zniesienia, perfumy cuchną, ulubione jedzenie pachnie zgnilizną, za to np. smrodki z łazienki wydają się przyjemne...

A najgorsze jest to, że na te omamy węchowe nie ma żadnego lekarstwa. Wciąż nie wiemy, dlaczego w czasie infekcji SARS-CoV-2 dochodzi do takiego uszkodzenia komórek nerwowych opuszki węchowej, które są odpowiedzialne za nasze odczuwanie zapachów. Cierpiący z powodu parosmii mogą jedynie ufać naukowcom, którzy zapewniają, że „skoro węch nie wrócił, to ten stan minie z czasem" i zacząć trenować zmysł powonienia, co polega na regularnym wąchaniu serii wybranych olejków eterycznych, przywołując na myśl rośliny, z której zostały pozyskane.

Indian J Otolaryngol Head Neck Surg. 2022 Oct; 74(Suppl 2): 2970-7



Grzyby kryją lek na covid-19?

Okazuje się, że dobrze nam znane pieczarki, boczniaki ostrygowate oraz święta trójca, czyli shiitake, maitake i reishi, do spółki z kordycepsem, chagą, soplówką jeżowatą i wrośniakiem różnobarwnym zawierają substancje zabójcze dla SARS-CoV-2.

Wyniki przeprowadzonego przez akademików z Chin i Indii przeglądu literatury przedmiotu wskazują, że obecne w nich terpenoidy, lektyny, glikoproteiny, lentinan, galaktomannan oraz polisacharydy są obiecującymi środkami profilaktycznymi lub terapeutycznymi przeciwko covid-19. Badacze wskazują też, na fakt, że pochodzące z grzybów zmienione formy beta-glukanu są w stanie doprowadzić do supresji replikacji koronawirusa.

Food Chem Adv. 2022 Oct; 1: 100023





Rokitnik (nad)zwyczajny

Skoro wiemy, że ludzki enzym konwertujący angiotensynę 2 (ACE2) jest receptorem zakażenia SARS-CoV-2, to działania mające na celu przyłączenie białka szczytowego koronawirusa do ACE2 mogą stać się kluczem do zapobiegania infekcji. Naszym asem w rękawie może okazać się rokitnik zwyczajny. Ta niepozorna roślina zawiera kwercetynę oraz izoramnetynę – związek, który wiąże się z ACE2 i dzięki temu hamuje wniknięcie koronawirusa do naszych komórek.

Jakby tego było mało, niedawno badacze z Korei zwrócili uwagę społeczności medycznej, twierdząc, że bakterie kwasu mlekowego ekstrahowane ze sfermentowanych jagód rokitnika mogą powstrzymać rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa poprzez hamowanie aktywacji jego źródła energii – puryny.

Drug Dev Res. 2021 Dec; 82(8): 1124-30; http://cms.ewha.ac.kr/user/ewhamed/

eprasa.pl 6686c4633e

Uruchom autofagię,
czyli jak naprawić się samemu, stosując post Neera



Posty lecznicze są znane i stosowane od tysięcy lat w różnych kulturach i religiach. Korzystali z nich lekarze egipscy, greccy i rzymscy. Niestety, pozostają one niedoceniane przez współczesną medycynę, a często nawet przedstawiane jako szkodliwe.

Tymczasem w 2016 r. japoński biolog komórkowy Yoshinori Ohsumi otrzymuje Nagrodę Nobla za odkrycie autofagii, czyli procesu, w którym organizm rozbija i utylizuje uszkodzone części komórek. Proces ten jest aktywowany, gdy ciało jest „głodne", wtedy bowiem organizm zaczyna żywić się sam sobą (autofagia, z grec. samozjadanie), a pozbywanie się chorych części komórek pomaga im funkcjonować efektywniej, regeneruje organizm, zwalcza choroby i odwraca procesy starzenia.

Dieta Neera polega na wprowadzeniu ciała w stan postu poprzez zastąpienie pożywienia napojem na bazie syropu Neera – mieszaniny soków z kilku gatunków palm i klonu skoncentrowanych w syrop, soku z cytryny i wody. Napój zapewnia energię w postaci łatwo przyswajalnych węglowodanów i ma satysfakcjonujący smak. Mamy do wyboru pełne posty kilku- lub kilkunastodniowe, a także przerywane, polegające na ograniczeniu okna żywieniowego w ciągu doby do kilku godzin.

Pozbawiony stałego pokarmu organizm skupia się na usuwaniu toksyn i złogów, a my już po kilku dniach czujemy się lżej i wyglądamy młodziej.

Utrata zbędnych kilogramów w czasie postu jest miłym, kosmetycznym efektem ubocznym oczyszczania organizmu, jednak najbardziej docenić należy jego prozdrowotne korzyści: odnowę komórek, stymulację pracy gruczołów i wydzielania hormonów, regenerację całego organizmu, w tym poprawę wyglądu skóry.

Jeśli czujesz potrzebę, by zmienić swój styl życia na bardziej świadomy, odzyskać wigor, odważyć się rozpocząć nowy etap, odzyskać wewnętrzną harmonię lub po prostu poprawić stan zdrowia, dieta oczyszczająca Neera może okazać się cennym wsparciem.



Posprzątaj się w środku

Przyjmowanie suplementów jest koniecznym uzupełnieniem, lecz jeśli na co dzień w naszej diecie znajdują się produkty przetworzone, cukier, alkohol, niezdrowe rodzaje tłuszczów, nasze starania o odzyskanie zdrowia są mniej efektywne. To tak, jakbyśmy starali się urządzać sobie pokoje w domu, który jest niepo-sprzątany i zakurzony. Suplementy i zdrowa dieta są filarami utrzymywania dobrej kondycji jak najdłużej, a posty stosowane od czasu do czasu pozwalają nam regularnie pozbywać się zanieczyszczeń i regenerować.

Zalety:
- kuracja łatwiejsza niż trudne posty na wodzie lub sokach,
- smaczny i szybki do przygotowania napój Neera.

Wady:
- przeciwwskazania do stosowania postów, takie jak np. cukrzyca, przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych

eprasa.pl 6686c4633e

Uważaj na plecy

Tłuszcz w jamie brzusznej wywiera ogromny nacisk na kręgosłup. Pewien chirurg kręgosłupa zilustrował problem używania przedmiotów codziennego użytku w uderzający sposób.



Nie jest żadną nowością, że otyłość jest dla nas szkodliwa: powoduje stany zapalne, cukrzycę, nadciśnienie, problemy z sercem, a nawet niektóre nowotwory. Ale wygląda na to, że świadomość ta jeszcze nie przyjęła się w społeczeństwie. Ponad $^{2}/_{3}$ dorosłych Amerykanów ma nadwagę lub otyłość, a do tego niemal 14 mln ich dzieci. Na całym świecie 1,9 mld dorosłych ma poważną nadwagę.

Oprócz wszystkich znanych zagrożeń, jest jeszcze jedno, któremu nie poświęcamy na co dzień uwagi, ale które spędza sen z powiek Kennethowi Hansrajowi. Jest on głównym chirurgiem kręgosłupa w nowojorskiej klinice Spine Surgery & Rehabilitation Medicine, gdzie bez ustanku zajmuje się plecami osób, u których plecy uległy zniekształceniu ze względu na tłuszcz brzuszny.

Kilka lat temu trafił on do nagłówków gazet na całym świecie dzięki badaniom pod nazwą „SMS-owe plecy", które sugerowały, że zaczynamy przyjmować nową i niezdrową postawę od ciągłego pisania na smartfonach i laptopach. Teraz zwraca on swoją uwagę na kryzys otyłości. Nadmierna waga powoduje ogromne obciążenie kręgosłupa, a zwłaszcza dolnej części pleców – ale co to naprawdę oznacza?

Hansraj i jego zespół w klinice przygotowali artykuł, aby zilustrować nacisk, jaki tłuszcz z brzucha wywiera na nasz kręgosłup, gdy korzystamy z przedmiotów codziennego użytku. Na przykład mężczyzna z talią mierzącą 127 cm nosi na brzuchu tłuszcz ważący 29,8 kg. Ta liczba prawdopodobnie niewiele mówi, ale zamiast podawać wagę tej tkanki brzusznej, lekarz porównuje to do ciągłego noszenia 58 książek w twardej oprawie. To już może zrobić wrażenie[1]!

BIBLIOGRAFIA
1 Surgical Technology International, 2022; 40: 15236

eprasa.pl 6686c4633e



Twoja talia – co dźwigasz

KOBIETY		
OBWÓD TALII (CM)	SIŁA (KG)	CODZIENNIE EKWIWALENT
63,5	2,2	11 kostek masła
71,1	6,7	szybkowar
76,2	10	2 kule do kręgli
81,3	13,3	24 kartony po 10 jaj
86,4	16,7	15 l farby
91,5	20	podwójny materac
101,6	26,7	9-letnie dziecko
114,3	35	16 cegieł
127,7	43,3	łóżeczko dziecięce
139,7	51,6	60-calowy telewizor
MĘŻCZYŹNI		
OBWÓD TALII (CM)	SIŁA (KG)	CODZIENNIE EKWIWALENT
63,5	1,3	żelazko parowe
76,2	5,3	3,8 l farby
86,4	10	młot pneumatyczny
91,5	12,5	2-letnie dziecko
101,6	17,4	mały silnik zaburtowy
114,3	23,6	1000 dolarów w monetach
127	29,8	58 książek w twardej oprawie

eprasa.pl 6686c4633e

WARTO WIEDZIEĆ



Sekrety centrali

Czy mózg można wytrenować? Czy naprawdę używamy tylko 10% jego możliwości? Jak on właściwie działa? Czy właśnie tam mieści się osobowość? A może dusza?

Mózg sprawia, że jesteś tym, kim jesteś. Umożliwia komunikację – od prostej wymiany zdań do rozumienia ironii i podtekstów. Dzięki niemu mamy uczucia. Niczego nie zapomina, uczy się, zakochuje i przetwarza skomplikowane wzory. I to właśnie ten organ oszukuje Cię, nagradza uzależnienie oraz jest w stanie namówić Cię do podjęcia szkodliwych dla Ciebie decyzji.

Kaja Nordengen, lekarka specjalizująca się w neurologii, zgłębia tajniki tego, co mamy w głowie i fascynująco opowiada, jaki wpływ mózg ma na całość naszego życia, jak kształtuje nas oraz wszystkie nasze wybory. Na szczęście podpowiada przy tym, jak wykorzystać jego potencjał i nie dać mu się sprowadzić na manowce.

Kaja Nordengen, Guro Nordengen: „Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd", cena: 27,90 zł, Wydawnictwo Marginesy, www.marginesy.com.pl

Co łykać?

Paulina Ihnatowicz, dietetyczka kliniczna i prekursorka dietoterapii w Polsce, od lat uczy, jak świadomie i aktywnie dbać o swój organizm w każdej sytuacji. Uwieńczeniem tej pracy stał się intuicyjny i praktyczny poradnik, który pomoże Ci odnaleźć się w świecie suplementów. W tej książce łatwo i szybko znajdziesz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania. Dowiesz się, co może pomóc Ci w łagodzeniu objawów insulinooporności, zespołu policystycznych jajników oraz chorób tarczycy, a co wesprze Twoją walkę z trądzikiem, otyłością, bezsennością lub stresem. Poznasz też składniki, które warto wprowadzić do codziennej diety oraz sposoby ich łączenia, by jak najskuteczniej zadbać o swoje ciało i umysł. Dodatkowo nauczysz się czytać składy preparatów dostępnych na rynku i rozpoznawać te, które są bezpieczne i skuteczne.

Paulina Ihnatowicz: „Suplementy. Wszystko, co musisz wiedzieć, aby bezpiecznie i skutecznie wspierać swój organizm", cena: 47,19 zł, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, www.znak.com.pl

Niższa waga, lepsza pamięć

Współczesna dieta obfitująca w cukier i tłuszcze trans szkodliwie wpływa na chemię mózgu (osłabiając jego pracę) oraz przyczynia się do rozwoju chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca, chroniczne zmęczenie, nowotwory czy depresja.

Dr Mike Dow wierzy, że zerwanie ze złymi nawykami pokarmowymi oraz odpowiedni jadłospis mogą pobudzić procesy autoregeneracji naszej centrali. W oparciu o najnowsze badania naukowe dotyczące żywienia uważa, że najlepszą opcją dla mózgu jest połączenie diety ketogenicznej ze śródziemnomorską. Prezentuje klinicznie potwierdzony 3-etapowy plan, dzięki któremu poprawisz pamięć, kondycję umysłową i swoje samopoczucie, a także pozbędziesz się otyłości brzusznej. Z książki, dowiesz się, jak krok po kroku wprowadzać efektywne oraz trwałe zmiany w swoim codziennym odżywianiu; jakie posiłki pozwolą zwiększyć poziom serotoniny i dopaminy oraz jak autohipnoza i inne techniki mogą pozytywnie wpłynąć na kondycję mózgu i poprawę pamięci.

Dr Mike Dow: „Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru. Najskuteczniejsze metody uzdrawiające i usuwające otyłość brzuszną dzięki mądremu połączeniu diety śródziemnomorskiej i ketogenicznej", cena: 41,65 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 6686c4633e

c3reduct.com

FIRST EVER EFSA APPROVED NOVEL FOOD ACTIVE METABOLITE OF CURCUMINOIDS

POWER OF CURCUMIN REDUCTIVE METABOLITES



140 MG
DZIENNIE

2
BADANIA
KLINICZNE

27
PUBLIKACJE

95%
STANDARYZACJA
TETRAHYDROKURKUMINOIDY (THC)

COLORLESS AND HIGHLY STABLE SUITABLE FOR GUMMIES, GELS, BARS, TABLES, PREMIXES ETC.

Firma Sabinsa uzyskała od Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) akceptację Novel Food dla kurkuminy **C3 Reduct®**, która zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC). Prawdopodobnie jest to pierwszy raz, kiedy metabolit odżywczy został zatwierdzony jako Novel Food.

C3 Reduct® pokonuje ograniczenia biodostępności macierzystych kurkuminoidów w najbardziej funkcjonalny sposób. Obszerny metabolizm kurkuminoidów spowodował na rynku szybkie rozpowszechnienie wielu komercyjnych produktów kurkuminoidowych, często z nieuzasadnionymi lub przesadnymi twierdzeniami o zwiększonej biodostępności. Powszechnie uważa się, że ograniczona ogólnoustrojowa biodostępność kurkuminoidów może ograniczać wykorzystanie pełnego potencjału kurkuminy. Wiedza, że bakterie jelitowe metabolizują kurkuminę do THC, bardzo silnego i stabilnego metabolitu redukującego, który zapewnia podobne, ale silniejsze korzyści niż macierzyste kurkuminoidy, skłoniła Sabinsę do głębszego zbadania tych redukujących metabolitów.

gras
Generally Recognized As Safe

NON GMO Project VERIFIED
PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

eprasa.pl 6686c4633e

Bardzo niezrównoważona teoria

Większość z nas sądzi, że depresja jest wynikiem chemicznej nierównowagi w mózgu. Jednakże w nowym badaniu odkryto, że u chorych poziomy neuroprzekaźników są takie same, jak u innych ludzi.

Cóż jest takiego, o czym psychiatrzy podobno wiedzieli od dawna, a czego nie uświadamiała sobie opinia publiczna i lekarze rodzinni? To mianowicie, że depresja nie ma żadnego związku z nierównowagą chemiczną w mózgu, jak postulowała szeroko uznana teoria, opisująca osoby chore jako wykazujące niski poziom neuroprzekaźnika – serotoniny.

Chociaż koncepcja ta akceptowana jest przez opinię publiczną od lat 90. XX w., to duży przegląd badań udowodnił ostatnio, że nie jest ona prawdziwa: cierpiący na przewlekłą depresję mają podobny poziom serotoniny, co osoby zdrowe. Uczeni pod kierownictwem Joanny Moncrieff z University College London (UCL) przeanalizowali 17 badań, obejmujących łącznie ponad 160 tys. osób, i doszli do wniosku, że nie ma powiązania pomiędzy chorobą a niskim poziomem tego związku chemicznego w mózgu[1].

Inni badacze już od wielu lat wypowiadali się w podobny sposób. W 2005 r. Jeffrey Lacasse z Florida State University stwierdził, że „nie ma ani jednego recenzowanego przez specjalistów artykułu naukowego, który można by było dokładnie zacytować dla bezpośredniego poparcia twierdzeń o niedoborze serotoniny w którymkolwiek z zaburzeń psychicznych, natomiast jest wiele artykułów przedstawiających dowody przeciwne”[2].

A jednak wspomniana teoria zakorzeniła się w świadomości publicznej. Gdy prof. Moncrieff występowała na konferencji prasowej po opublikowaniu swojego badania, jeden z dziennikarzy przyznał, że jej odkrycia „zaszokowały go”.

Nie był w tym odosobniony. Jak wykazała ankieta, 80% uczestników wierzy, że teoria ta jest faktem[3], a sądząc po ciągłym wzroście liczby recept na leki SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny), wierzą w to również lekarze rodzinni. W jednym z przeglądów oszacowano, że rynek SSRI wzrośnie o 22,5% pomiędzy rokiem 2020 a 2027 i będzie wtedy wart 18,29 mld dolarów – co jest niezłym osiągnięciem dla rodziny leków, których ceny nie są wysokie, a patenty już wygasły[4].

Niezrównoważona teoria

Jak więc doszło do tego, że nieudowodniona hipoteza zyskała taką siłę przebicia? Jest to koncepcja napędzana przez przemysł farmaceutyczny, który dostrzegł możliwość osiągnięcia ogromnych zysków poprzez dostarczanie związku chemicznego, mogącego wpływać na inną substancję – serotoninę – i rozwiązać niepoddający się leczeniu problem depresji. Teoria ta była także niezwykle atrakcyjna dla osób zmagających się z przewlekłą depresją i dla lekarzy, którzy wreszcie dysponowali rozwiązaniem dla swych pacjentów.

Pogląd, że nierównowaga chemiczna jest pierwotną przyczyną depresji, został przedstawiony jako hipoteza przez badaczy Seymoura Kety’ego i Josepha Schildkrauta w 1965 r. Ale jak wygląda nierównowaga i ile serotoniny powinniśmy mieć, by zachować zdrowy mózg? Nie będąc w stanie odpowiedzieć na te niewygodne pytania, psychiatria nigdy w pełni nie zaakceptowała tej teorii. Psychiatryczna „biblia”, DSM („Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych”) nie wymienia nawet niskiego poziomu serotoniny jako możliwej przyczyny depresji, a wydany przez Amerykańskie Wydawnictwo Psychiatryczne „Podręcznik psychiatrii klinicznej” również nie wyraża entuzjazmu, określając tę hipotezę jako „niepotwierdzoną”[5].

Inni badacze dowiedli tego doświadczalnie. Pewien zespół próbował wywołać depresję w grupie odważnych uczestników poprzez obniżenie poziomu serotoniny w ich mózgach, lecz na koniec eksperymentu nikt z probantów nie odczuwał żadnej różnicy[6].

Już na długo przed tym, nim przemysł farmaceutyczny uchwycił się teorii nierównowagi chemicznej, naukowcy wykazali, że jest ona błędna. W eksperymencie przeprowadzonym w 1975 r. badacze podnieśli poziom serotoniny w mózgach grupy pacjentów z depresją, podając im L-tryptofan, aminokwas będący prekursorem serotoniny – lecz uczestnicy stwierdzili, że ich stan psychiczny nie uległ poprawie[7].

Być może jednak środowisko psychiatryczne protestuje zbyt mocno, a wielu psychiatrów z chęcią przyjęło nieudowodnioną teorię. Współpracownik prof. Moncrieff, dr Mark Horowitz, psychiatra i badacz kliniczny z UCL, oświadczył: „Uczono mnie w trakcie mej edukacji psychiatrycznej, że depresja wywoływana jest przez niski poziom serotoniny, a ja nawet uczyłem tego studentów podczas moich własnych wykładów. Uczestnictwo w tych badaniach otworzyło mi oczy i mam teraz wrażenie, że wszystko, co – jak mi się wydawało – wiedziałem, zostało wywrócone do góry nogami”.

SSRI równa się zysk

Serotonina jest neuroprzekaźnikiem, związkiem chemicznym, który pomaga impulsom elektrycznym komunikować się w układzie nerwowym, włącznie z jelitami i płytkami krwi. Leki SSRI mają podwyższać poziom tego związku tylko w mózgu, a pierwszym takim lekiem, jaki pojawił się na rynku – i prawdopodobnie najsłynniejszym – był Prozac (fluoksetyna), wprowadzony w 1987 r. Był on lekiem pionierskim, a przy tym wiązał się z największą liczbą skutków ubocznych. Późniejsze odmiany, takie jak Zoloft (sertralina), uważane były za bezpieczniejsze i szybko wyprzedziły Prozac na rynku, osiągając roczną sprzedaż o wartości 3 mld dolarów w samych tylko Stanach Zjednoczonych.

Według amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), 13% dorosłych Amerykanów przyjmuje jakiś

eprasa.pl 6686c4633e



Uczono mnie w trakcie mej edukacji psychiatrycznej, że depresja wywoływana jest przez niski poziom serotoniny, a ja nawet uczyłem tego studentów (...). Uczestnictwo w tych badaniach otworzyło mi oczy.

epresja.pl 0686c4633e

lek SSRI, a odsetek ten wzrasta do 24% wśród kobiet po 60. r.ż. Większość osób stosujących leki przeciwdepresyjne używa ich przez długi czas, a niektórzy nawet przez ponad 10 lat[8].

Eksplozję sprzedaży leków SSRI napędzały w Stanach Zjednoczonych w latach 1990-2010 kierowane bezpośrednio do konsumentów reklamy, a lekarze rodzinni bez specjalistycznego przeszkolenia w dziedzinie problemów psychiatrycznych zapraszani byli w egzotyczne okolice na konferencje, gdzie hipotezę przedstawiano jako fakt.

Gdzie są dowody?

Lacasse zwraca uwagę, że istniała jednak rozbieżność pomiędzy nauką a twierdzeniami o nierównowadze chemicznej, głoszonymi przez producentów leków. Innymi słowy, twierdzenia firm farmaceutycznych nie były poparte nauką – a wszelkie badania, które wykazywały jednak korzyści płynące ze stosowania leków, były prowadzone tendencyjnie i nierzetelnie.

Uczeni z niezależnego ośrodka badawczego w Kopenhadze przeanalizowali 131 badań i stwierdzili, że każde z nich było „wysoce zagrożone tendencyjnością, a ich znaczenie kliniczne wydaje się wątpliwe". Tym, co było jednak wyraźnie widoczne, było znaczące ryzyko poważnych reakcji niepożądanych na owe leki. Do typowych objawów należały mdłości, zawroty i bóle głowy, myśli samobójcze, prowadzące w niektórych przypadkach nawet do odebrania sobie życia[9].

W innych badaniach odkryto, że środki, których zadaniem nie była zmiana nierównowagi chemicznej, były równie skuteczne. Przegląd badań z bazy Cochrane wykazał, że leki trójcykliczne, należące do innej rodziny antydepresantów, działały równie dobrze[10], podczas gdy naturalny dziurawiec zwyczajny był bardziej skuteczny niż lek SSRI i miał mniej skutków ubocznych[11]. W jeszcze innym badaniu nawet placebo, a więc substancja nieaktywna, czyli „pigułka cukrowa", przyniosła lepsze rezultaty niż lek[12].

Odrętwienie

Jednakże osoby z depresją, które czują się lepiej, gdy stosują leki SSRI, niekoniecznie muszą się oszukiwać. Leki przeciwdepresyjne oddziałują na związki chemiczne w mózgu – podobnie, jak czyni to alkohol – i wywołują efekt odrętwienia. Emocjonalne wyże i niże ulegają spłaszczeniu, ale obniża się także libido, co jest jednym z najczęstszych skutków ubocznych SSRI.

Jak pisze na swym blogu prof. Moncrieff, lek, który tłumi emocje, przynosi krótkotrwałe korzyści komuś, kto jest nieszczęśliwy, zalękniony lub zdezorientowany, ale przyjmowanie przez długi czas środka zmieniającego chemię mózgu może mieć szkodliwe skutki – a ¼ osób stosujących SSRI bierze ten lek od ponad 10 lat.

Poza tym, farmaceutyki te są również uzależniające. Jak wyjaśnia prof. Moncrieff, „mózg zmienia się, usiłując przeciwdziałać skutkom leku, i wtedy pacjent, który pominie dawkę lub przestanie go brać, doświadcza objawów odstawiennych".

Prof. Moncrieff zaleca, by każdy, kto przyjmuje SSRI, sporządził listę odczuwanych skutków ubocznych, takich jak odrętwienie emocjonalne, oraz wszelkich korzyści, aby zadecydować, czy kontynuować leczenie.

Ponieważ jednak mózg zmienia się, by zrekompensować zmiany chemiczne wywołane przez lek, prof. Moncrieff podkreśla, że niezwykle ważne jest, by pacjenci ich nie odstawiali po prostu ani też nie zmniejszali ich dawki zbyt szybko.

Objawy odstawienne mogą być długie i ciężkie, więc antydepresanty należy odstawiać stopniowo, najlepiej z pomocą doświadczonego lekarza.

Bryan Hubbard

CZYM JEST DEPRESJA?

1 osoba na 7 spośród nas w którymś momencie życia będzie cierpieć na depresję. Jednakże choroba ta u jednej osoby może być doświadczeniem całkowicie odmiennym niż u innej, co potwierdza psychiatria.

Aby można było zdiagnozować depresję, pacjent musi wykazywać 5 spośród 10 możliwych objawów – takich jak niezdolność do radzenia sobie w życiu, bezsenność czy brak energii – ale oznacza to, że kolejny pacjent może cierpieć na pozostałych 5 objawów i otrzymać tę samą diagnozę.



Chociaż teoria serotoniny została obalona, psychiatrzy nadal wyznają pogląd, że depresja musi w jakiś sposób mieć pewien związek z nieprawidłowym funkcjonowaniem mózgu.

Inni uważają jednak, że jest to bardziej złożone. Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne oświadczyło w raporcie, że „najlepiej traktować depresję jako doświadczenie lub zestaw doświadczeń, a nie jako chorobę. Doświadczenie, które nazywamy depresją, jest formą nieszczęścia. Głębia jego samego, jak również przyczyniające się do niego zdarzenia i okoliczności, mogą zmieniać życie, a nawet mu zagrażać. Jednakże nazywanie tego chorobą jest tylko jednym ze sposobów myślenia, mającym zalety i wady"[1].

Zgadza się z tym prof. Moncrieff. Jej zdaniem, depresja może być odpowiedzią, np. na przykre zdarzenia z dzieciństwa lub katastrofy w życiu dorosłym, takie jak śmierć małżonka czy utrata pracy.

Biologia może także odgrywać w tym rolę. Choroba może być wynikiem niedoczynności gruczołu tarczycy lub infekcji zakaźnej, takiej jak mononukleoza. Te przypadki wymagają interwencji medycznej, takiej jak leki lub metody alternatywne.

Jeżeli brak jest oczywistej przyczyny biologicznej, terapie niefarmakologiczne, takie jak CBT (terapia poznawczo-behawioralna) lub inne metody „leczenia rozmową", mogą pomóc pacjentowi w depresji znacznie bardziej niż kiedykolwiek mogłyby to uczynić leki SSRI.

A najgorszą konsekwencją teorii nierównowagi chemicznej jest to, że na 30 lat sprowadziła ona wszystkich – zarówno pacjentów, jak i lekarzy – na fałszywy trop, podczas gdy prawdziwe przyczyny depresji nie były badane.

BIBLIOGRAFIA

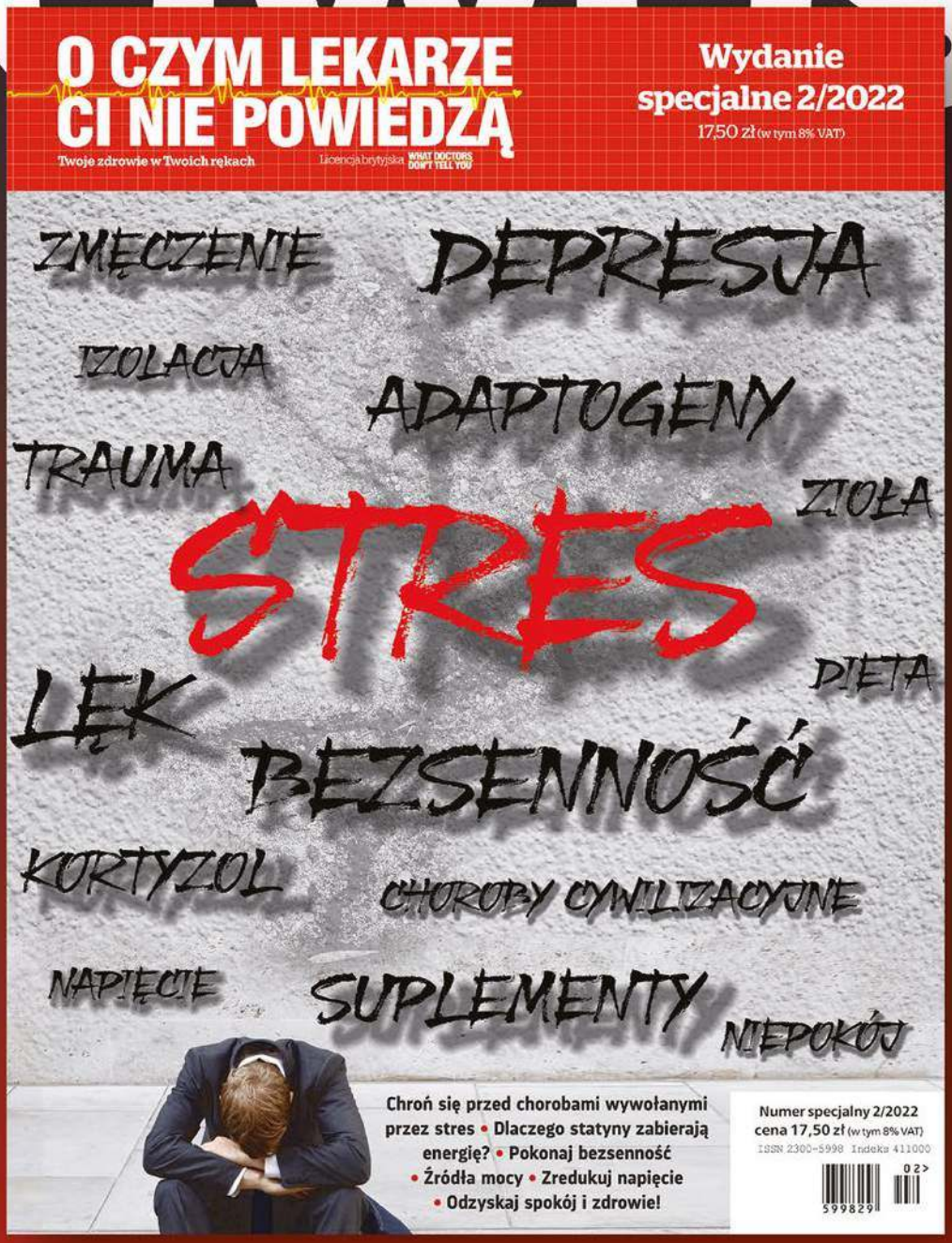
1 British Psychological Society, "Understanding Depression," Oct 9, 2020, bps.org.uk

BIBLIOGRAFIA

1 Molecular Psychiatry, 2022; doi: 10.1038/s41380-022-01661-0
2 PLOS Medicine, 2005; 2(12): e392
3 J Affect Disord, 2013; 150: 356–62
4 Market Research Report 105017, "Antidepressants Market Size, Share and Covid-19 Impact Analysis," March 2021, fortunebusinessinsights.com
5 PLOS Med, 2005; doi: 10.1371/journal.pmed.0020392
6 Pharmacopsychiatry, 1996; 29(1): 2–11
7 Arch Gen Psychiatry, 1975; 32(1); 22–30
8 NCHS Data Brief No. 377, "Antidepressant Use among Adults: United States, 2015-2018," Sept 2020, cdc.gov
9 BMC Psychiatry, 2017; 17: 58
10 Cochrane Database Syst Rev, 2005; 2000(4): CD002791
11 BMJ, 2005; 330(7490): 503
12 JAMA, 2002; 287(14): 1807–14

eprasa.pl 6686c4633e

NOWOŚĆ



W tym wydaniu specjalnym O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą pt. „Stres” zebraliśmy udokumentowane w literaturze medycznej dowody dotyczące redukowania napięcia i lęku oraz coraz częściej towarzyszących im bezsenności, chronicznemu zmęczeniu i depresji.

Część tego poradnika poświęciliśmy bolączkom wynikającym z izolacji, smutkom starości, stresowi pourazowemu czy też złamanemu sercu. Na koniec przygotowaliśmy programy ćwiczeń relaksacyjnych.

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 6686c4633e

Dar menopauzy



Alexandra Pope i Sjanie Hugo Wurlitzer uważają ją za błogosławioną przemianę, która otwiera kobietę na jej prawdziwą moc. Przestrzegaj tych 11 podstawowych reguł, by łatwiej znieść inicjację.

Obecny stosunek do starzejącej się kobiety jest na ogół poniżający, lekceważący i protekcjonalny, i tak toksyczny dla nas, jak zanieczyszczenia środowiska. Podczas gdy mężczyznom wraz z wiekiem przybywa dostojności, panie pozornie tracą swą moc i pogrążają się coraz bardziej w nieistotność. W rzeczywistości z wiekiem zyskują one coraz więcej mocy, lecz nie jest ona dostrzegana.

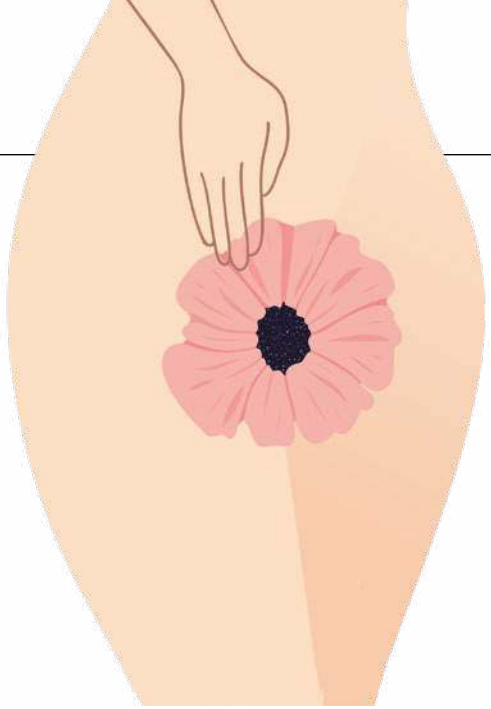
My obie uważamy menopauzę za Wielkie Przebudzenie. Jest to wezwanie, abyśmy się obudziły – uświadomiły sobie zarówno to, kim naprawdę jesteśmy, jak i naszą odpowiedzialność wobec życia. Jest to osobista inicjacja, służąca także czasom, w których żyjemy. Ludzkość stoi w obliczu bezprecedensowych presji i wyzwań na wielu frontach: gra toczy się o przyszłość naszej planety. Musimy stanąć na wysokości owych wyzwań i znaleźć nowe, twórcze odpowiedzi na pozornie niemożliwe do pokonania problemy.

Sama menopauza jest ogromną przemianą biologiczną, emocjonalną i duchową. Ponieważ wstępujemy w świat pośredni, pomiędzy odmiennymi tożsamościami, nie mamy już tego samego codziennego buforowania i obrony, za pomocą których zwykle definiujemy się i chronimy. Podobnie jak po zdjęciu warstwy ubrania, stajemy się bardziej narażone na działanie metaforycznych żywiołów. Nie jest to ani dobre, ani złe – taka jest po prostu natura zmian.

> Menopauza jest przerwą w normalnej egzystencji, podczas której otrzymujesz wezwanie, by zastanowić się nad życiem, jakie wiodłaś do tej pory... To rozrachunek z sobą samą, ze swoją sytuacją życiową i z samym Życiem.

Nasze słabe punkty są bardziej odkryte – i dotyczy to także naszego zdrowia. Stres i wyczerpanie, niedobory żywieniowe oraz obciążenie organizmu zanieczyszczeniami środowiskowymi mają olbrzymi wpływ na nasze zdrowie hormonalne, co uwidacznia się w objawach menopauzy.

eprasa.pl 6686c4633e



Nie ma takiej osoby ani recepty, które rozwiązałaby ten problem. Aby coś zmienić, potrzebne jesteśmy my wszystkie, z naszą wyjątkowością i różnorodnością. Innymi słowy, także i Ty masz ważną rolę do odegrania – wielką lub małą, publiczną lub prywatną – zgodną z Twoim jedynym w swoim rodzaju Powołaniem, które już od dawna jest w Tobie zakodowane.

Wystąpienie z szeregu i zrealizowanie swego Powołania będzie od Ciebie czegoś wymagało, więc musisz być przygotowana. A menopauza jest Twoim ostatecznym przygotowaniem – to dogłębna inicjacja w dziedzinę autorytetu, celu i zdolności przywódczych. Mobilizuje ona w Tobie wyjątkową zdolność wywierania pozytywnego wpływu na planetę, wyzwalania osobistej siły sprawczej i wigoru.

Jest ona przerwą w normalnej egzystencji, podczas której otrzymujesz wezwanie, by zastanowić się nad życiem, jakie wiodłaś do tej pory. Twoja osobista historia powraca, gryząc Cię w pośladek i prosząc, by się nią zająć i uzdrowić. Stajesz twarzą w twarz ze swoimi najgorszymi stronami – nie po to, by je oceniać czy naprawiać, ale po to, by zawrzeć pokój z nimi i z całą złożonością bycia sobą. To rozrachunek z sobą samą, ze swoją sytuacją życiową i z samym Życiem.

> Ta przygoda, w której stajesz twarzą w twarz z samą sobą, jest zaproszeniem, by dać się wznieść na nowy poziom samoakceptacji. By uświadomić sobie, że wszystko jest z Tobą w porządku.

Podstawowe reguły inicjacji

Gdy przechodzisz rytuał przejścia – czy jest to menstruacja, macierzyństwo czy menopauza – normalne reguły życiowe nie znajdują już zastosowania. Abyś mogła dostosować się do ogromu tego, przez co przechodzisz, zasady muszą być inne. Musisz zrezygnować ze swoich oczekiwań wobec samej siebie i to z bardzo wielu spośród nich.

Podczas menopauzy wypadasz z rytmu „normalnego życia" i znajdujesz się w położeniu bardziej naładowanym emocjonalnie, mniej zasobnym, ale bardziej wymagającym fizycznie. Jest prawdopodobne, że masz mniej energii, czujesz się bardziej wrażliwa i masz o wiele mniejszą zdolność radzenia sobie z czymkolwiek.

Nie jesteś odpowiednio wyposażona dla spraw światowych. Ale ten stan jest nieodłączną częścią składową, niezbędną, byś mogła ewoluować w nową tożsamość. Oto więc kilka podstawowych reguł, które Cię pokierują:

1. **Ogranicz życie do spraw najistotniejszych.** Poszukaj ukrycia. Pozostań w nim. Po to, abyś mogła zająć się sobą.
2. **Zwolnij.** Rób mniej, a to, co robisz, rób wolniej. Nie śpiesz się z robieniem czegokolwiek.
3. **Zatrzymaj się. Odpocznij.** Czasami nie rób niczego.
4. **Rezerwuj sobie czas na przebywanie w samotności.** Bądź spokojna, gdy jesteś sama ze sobą.
5. **Wytwórz proste nawyki, które dodadzą Ci sił i podtrzymają Cię.** Skupiaj się na najprostszych codziennych zadaniach i utrzymuj zasadniczy rytm. Konieczność wykonania codziennej pracy, której musisz sprostać, niekoniecznie jest zła – wręcz przeciwnie, może Cię podtrzymać – ale nie możesz się zmuszać ani kreślić nowych planów.
6. **Przebywaj wśród osób myślących podobnie.** Bądź z tymi, które przechodzą przez menopauzę lub rozumieją, czego doświadczasz.
7. **Bądź dla siebie jak najbardziej pobłażliwa.** Porzuć perfekcjonizm i pozwól sobie zejść poniżej normy (zawsze możesz powrócić później do wysokich standardów).



eprasa.pl 6686c4633e

Wsparcie w czasie zmian



Zaburzenia równowagi między przeciwutleniaczami a wolnymi rodnikami w organizmie, czyli stres oksydacyjny, mają duże znaczenie w procesach związanych z menopauzą. Wyciąg z kory francuskiej sosny morskiej *Pinus pinaster*, czyli **pycnogenol**, wykazuje właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, a także przeciwpłytkowe. Może on łagodzić uderzenia gorąca, a także inne objawy związane z przekwitaniem[1]. Wykazano, że suplement zawierający pycnogenol, l-argininę, L-cytrulinę i ekstrakt z dzikiej róży łagodził objawy związane z suchością pochwy u zdrowych kobiet przed i po menopauzie. Po 8 tygodniach suplementacji poprawiły się takie wskaźniki, jak nawilżenie pochwy, ból/dyskomfort podczas stosunku, ilość śluzu, występowanie niewielkich infekcji czy obecność szczepów *Candida*[2]. Inne, również trwające 8 tygodni badanie, potwierdziło jego korzystny wpływ na obniżanie czynników ryzyka sercowo-naczyniowego u pań w okresie przekwitania, szczególnie tych związanych z incydentami sercowo-naczyniowymi. Włączono do niego 70 kobiet, które podzielono na 2 grupy – badaną i kontrolną. Suplementacja produktem zawierającym pycnogenol zredukowała znacząco podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów, homocysteiny oraz CRP. Ponadto stwierdzono znaczne obniżenie stężenia wolnych rodników we krwi[3].

Pierwiastkiem, który jest istotny w okresie menopauzy ze względu na ryzyko osteoporozy, jest **magnez**. Niedawno dokonany przegląd 28 badań wykazał, że niższe jego stężenie w surowicy krwi było powiązane z występowaniem osteoporozy, a hipomagnezemię można stwierdzić aż u ok. 30-40% osób, przy czym głównie są to kobiety w czasie przekwitania. Ponadto z badań analizujących dietę wynika, że ok. 20% osób stale spożywa mniejsze ilości tego pierwiastka, niż jest to zalecane – a w tej grupie stwierdzono niższą gęstość mineralną kości i większe ryzyko złamań[4]. Zapotrzebowanie na magnez rośnie również w okresach zwiększonego wysiłku umysłowego i stresu. Przemiany w tym okresie u kobiet mogą zwiększać napięcie psychiczne, co może skutkować większym rozdrażnieniem, gorszą koncentracją czy problemami ze snem, co wiąże się z niedoborami tego pierwiastka w organizmie.

Koenzym Q10 (CoQ10) jest składnikiem mitochondrialnego łańcucha transportu elektronów i jest uważany za ważny przeciwutleniacz komórkowy. Jego bogatą w elektrony (zredukowaną) formą jest **ubichinol**, którego uznaje się za najlepiej przyswajalną formę Q10. Substancja ta bierze udział m.in. w przetwarzaniu innych cennych antyoksydantów – witaminy C i E[5]. Ubichinol świetnie zwalcza wolne rodniki i przyczynia się do powstrzymywania degeneracji organizmu i procesów starzenia się, co ma duże znaczenie w przypadku wspierania zdrowia w trakcie menopauzy. Ponadto działa on ochronnie na serce i układ krążenia – wspomaga terapię w takich schorzeniach jak arytmia, dusznica bolesna, nadciśnienie tętnicze czy kardiomiopatie[6].



BIBLIOGRAFIA

1. J Midlife Health, 2013; 4: 140-6
2. Minerva Ginecol. 2019, 71(6):434-441
3. Minerva Ginecol. 2017, 69(1):29-34
4. Biometals. 2021, 34(4):715-736
5. Bioorg Chem. 2001, 29(1):1-13; Free Radic Res. 2006, 40(5):445-53
6. Open Heart, 2015; 2: e000326

8 **Nie snuj ambitnych planów.** Na pewien czas porzuć swe cele. Stary sposób „wytycz cel i przyj ku niemu" nie będzie teraz działać.

9 **Bądź wobec siebie elastyczna.** Daj sobie przyzwolenie na zmianę planów w dowolnym momencie.

10 **Zaangażuj się w przyjemne czynności.** Znajdź to, co daje Ci dobre samopoczucie, radość czy satysfakcję, i rób to. Spróbuj zająć się ogrodnictwem, twórczością, wypiekami, graniem na instrumencie czy tańcem.

11 **Nigdy nie lekceważ potęgi małych – a nawet tycich – gestów troski o siebie.** Pilnie przestrzegaj tych podstawowych reguł. Jesteś na drodze do czegoś większego.

Twoja świadoma menopauza

Ta przygoda, w której stajesz twarzą w twarz z samą sobą, jest zaproszeniem, by dać się wznieść na nowy poziom samoakceptacji. By uświadomić sobie, że wszystko jest z Tobą w porządku. Ten przypływ dobroci wobec samej siebie otwiera przed Tobą możliwość stania się kanałem Miłości. Jest to podniesienie świadomości na wyższy poziom, możliwe dzięki pokorze i współczuciu dla siebie, a przenoszące Cię poza egocentryczne priorytety, abyś mogła służyć Życiu. Zostajesz wprowadzona w formę przywództwa, które nasycone jest miłością i mądrością – a my nazywamy je Mądrą Mocą.

Możesz czuć się mocniej połączona z czymś większym, a także bardziej dotknięta i poruszona życiem. Początkowo ta wrażliwość może wydawać się czymś zbyt silnym, a nawet przytłaczającym. Ale ostatecznie ma ona decydujące znaczenie dla Twojego nowego przekształcenia, które właśnie się wyłania, i dla nowej roli przywódczej, w którą właśnie wchodzisz.

Twoim Powołaniem jest szczególny geniusz lub zbiór talentów czy darów, z którymi przychodzisz na świat, wraz z niedostatkami i ograniczeniami – czyli pierwotna kombinacja, jaką stanowisz. Gdy czujesz swoje Powołanie, czujesz słuszność tego,

eprasa.pl 6686c4633e

kim jesteś, i ważnego miejsca lub niszy, jaką zajmujesz w ekologii Życia. Czujesz, że to, kim jesteś i co masz do zaoferowania, jest potrzebne.

Powołanie jest czymś więcej niż tylko byciem w czymś dobrą. Możesz mieć wiele różnych umiejętności, z których kilka lub wszystkie odegrają kluczową rolę w służbie Twojemu Powołaniu, ale same w sobie go nie stanowią.

Stwierdźmy rzecz oczywistą: Twoje Powołanie przyzywa Cię. Ma w sobie coś nieodpartego. Możesz, na przykład, poruszać się po zupełnie innej trajektorii, ale będziesz czuć, że coś wciąż Cię niepokoi lub przerywa status quo.

Gdy doświadczasz menopauzy, możesz mieć poczucie Powołania lub głębokiego celu w życiu albo też nie mieć go. Tak czy inaczej, początek tego okresu – jeżeli zechcesz sprostać wyzwaniu – przeniesie Cię w nową świadomość lub relację z twym Powołaniem.

Być może przyniesie on większą jasność, więcej subtelności i bardziej rozwinięte rozumienie tego, kim jesteś. A być może też – większy ciężar misji, którą już wypełniasz. Może poczujesz się bardziej na siłach, by wykonać swe zadanie, i będziesz bardziej ufać temu, kim jesteś, i swym możliwościom.

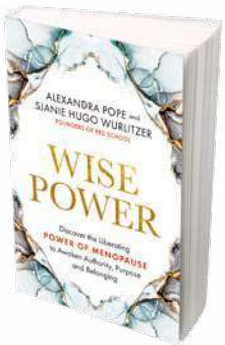
Dla niektórych Powołanie może nie być określoną misją, lecz raczej wrażeniem odprężenia i swobody we własnym wnętrzu oraz właściwej relacji z Życiem – swego rodzaju poczuciem, że wszystko jest w porządku, a Ty jesteś we właściwym miejscu, robiąc właściwe rzeczy, czymkolwiek by nie były.

U niektórych może ono objawić się w sposób bardzo doniosły i dramatyczny. U innych ujawnia się w sposób spokojny i intymny, nienazwany żadnymi słowami, i wynurza się w trakcie zaangażowania w codzienne obowiązki. Daje o sobie znać niemal niezauważalnie, a nieraz dopiero z perspektywy czasu.

Powołanie może być nieodpartą obecnością, myślą lub uczuciem, które nie chce nas opuścić. Czymś, co spada nagle, by w mgnieniu oka zreorganizować nasze życie, lub też czymś, co po prostu wydaje nam się rzeczą właściwą i dobrą.

Przyjęcie pełnej odpowiedzialności za to, kim jesteś, za swoje porażki i wszystko inne, budzi Cię do nowego poziomu władzy – do doświadczania siebie jako suwerena.

Twoja nowa suwerenna władza oznacza wolność, a wkraczając w nią bierzesz na siebie również odpowiedzialność za miłość i troskę o całokształt Życia.



Fragment książki Alexandry Pope i Sjanie Hugo Wurlitzer pt. „Wise Power: Discover the Liberating Power of Menopause to Awaken Authority, Purpose and Belonging" („Mądra Moc: odkryj wyzwalającą siłę menopauzy, by przebudzić autorytet, cel i przynależność", Hay House, 2022).

REKLAMA



eprasa.pl 6686c4633e



Odzyskaj ochotę na seks

Hormonalny rollercoaster i związane z nim dokuczliwe dolegliwości okresu przekwitania mogą skutecznie pozbawić radości życia. Na szczęście istnieje wiele sposobów, które pozwolą na nowo rozniecić pożądanie po menopauzie.

eprasa.pl 6686c4633e

Aż 75% kobiet po menopauzie przyznaje, że ich popęd seksualny zmalał w okresie przekwitania. Statystyka ta nie dziwi, jeżeli weźmiemy pod uwagę, iż dyspareunia (ból w trakcie stosunku) dotyczy 39% pań, a suchości pochwy doznaje 70% kobiet, co już na wstępie znacznie ogranicza aktywność seksualną. W rezultacie można zapomnieć o spontaniczności i radości z seksu. Co gorsza, aż 94% przedstawicielek płci pięknej w wieku pomenopauzalnym przyznaje, że ma obniżone libido i postrzega to jako naturalną oznakę przemijającej młodości, z którą trzeba się pogodzić. To błąd, choć wydaje się naturalne, że kobiety wraz z utratą funkcji rozrodczych, tracą również popęd seksualny. W końcu bezlitosna natura zaplanowała dla nich znacznie mniej atrakcyjną jesień życia niż dla panów – mają się skupić na wychowywaniu potomstwa swoich dzieci, a nie rozglądać za przystojniakami. Niestety ewolucja przegapiła zmiany cywilizacyjne i społeczne, które sprawiają, że dziś żyjemy znacznie dłużej i 50-latka jest zaledwie panią w średnim wieku, która ma przed sobą ok. 30 lat życia. Dlaczego nie miałby cieszyć się nim w całej pełni?

Tylko, co to oznacza?

Brak wartości referencyjnych

Okazuje się, że choć wszyscy mówią o obniżeniu libido po przekwitaniu, to jednak nie wiadomo, co to dokładnie znaczy. Nie ma ustalonych widełek wartości, dzięki którym byłoby jasne, czy nasz popęd seksualny jest w normie, czy też rzeczywiście spadł.

Po prostu o tym nie rozmawiamy. I nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że naukowcy też tego nie robią. Dlatego nie istnieją żadne ustalone zasady co do tego, jak przedstawia się „normalny" poziom libido. To, co jest typowe dla jednej pary, może drastycznie odbiegać od normy innej. Oznacza to, że próby oszacowania swojego popędu seksualnego należy podejmować jedynie w oparciu o własne doświadczenia i standardy[1].

Mimo braku wartości referencyjnych pozwalających jednoznacznie stwierdzić obniżenie libido medycyna ukuła dla tego zjawiska własną, fachową nazwę – zespół hipoaktywnego pożądania seksualnego (HSDD). A w 2012 r. Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) uznała je za jedną z 20 chorób o wysokim priorytecie, które wymagają uwagi badaczy[2].

> „Aż 94% przedstawicielek płci pięknej w wieku pomenopauzalnym przyznaje, że ma obniżone libido i postrzega to jako naturalną oznakę przemijającej młodości, z którą trzeba się pogodzić"

Wyciek estrogenu

Pobudzenie seksualne jest złożoną reakcją nerwowo-naczyniową, która podlega istotnym zmianom w wyniku starzenia się organizmu. Duży wpływ na popęd seksualny u kobiety mają estrogeny, które są produkowane przede wszystkim w jajnikach. Jednak w czasie przekwitania u kobiet dochodzi do wygaszania czynności jajników. Następuje spadek stężenia niektórych hormonów. Zwykle obniżenie poziomu estrogenu zaczyna się ok. 40. r.ż. W ciągu następnych 2-8 lat miesiączki mogą stać się mniej regularne, by następnie całkowicie ustać. Ten czas nazywa się perimenopauzą. Poprzedza on wystąpienie ostatniej menstruacji w życiu kobiety, czyli – jak łatwo się domyślić – menopauzę.

Obecność estrogenu w okresie płodności sprawia, że powstają wciąż nowe komórki odpowiedzialne za wydzielanie nawilżającego śluzu i nadające sprężystość tkankom wyścielającym ściany pochwy. Gdy jego poziom podczas klimakterium spada (o ponad 75%), następuje obniżenie przepływu krwi w naczyniach pochwowych prowadzące do zmniejszenia ukrwienia tkanki okołopochwowej i w efekcie do zaburzonego procesu zwilżania pochwy, a co za tym idzie bolesności podczas stosunków.

Zawartość elektrolitów w wydzielinie pochwowej obniża się, natomiast pH pochwy rośnie z poziomu 4,0-5,5 w okresie reprodukcyjnym do 6,0-8,0 w okresie przekwitania. Zanikanie czynności hormonalnej jajników powoduje zaburzenie procesu dojrzewania nabłonka pochwy, przede wszystkim komórek powierzchniowych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju pałeczek kwasu mlekowego i utrzymania kwaśnego pH środowiska pochwy.

Flora bakteryjna pochwy zdrowej kobiety w okresie dojrzałości płciowej jest zdominowana przez pałeczki kwasu mlekowego, które wpływają na zachowanie równowagi środowiska pochwy poprzez utrzymywanie kwaśnego odczynu i stymulację układu odpornościowego. Ponadto mają zdolność hamowania rozwoju bakterii chorobotwórczych w wyniku uwalniania toksycznych produktów metabolizmu (nadtlenek wodoru).



eprasa.pl 6686c4633e

U kobiet po menopauzie spadek poziomu estrogenów powoduje zmiany zanikowe narządów rodnych. Błona śluzowa pochwy zanika, staje się coraz cieńsza, a nawet może rozwinąć się zanikowe zapalenie pochwy, równocześnie kanał pochwy ulega skróceniu i zwężeniu, co przyczynia się do bolesnych stosunków (dyspareunia). Proces dojrzewania nabłonka pochwy ustaje, giną pałeczki kwasu mlekowego, pH pochwy rośnie, co zwiększa podatność na stany zapalne, szczególnie spowodowane bakteriami migrującymi z okolicy odbytu i skóry sromu.

Skąpe nawilżenie i zanikowe zapalenie pochwy powodują dyspareunię. Do tego zmniejszony przepływ krwi do narządów rozrodczych, skutkuje słabszym przekrwieniem naczyń. Co gorsza, niedobór estrogenu zmienia funkcje nerwów, co może opóźnić czas reakcji łechtaczki i spowodować powolny orgazm lub jego brak. Efekt ten, wraz z opóźnieniem lub brakiem wydzielania śluzu pochwowego, zredukowaną platformą orgazmu (tj. zmniejszeniem lub brakiem przekrwienia w zewnętrznej części pochwy) oraz bolesnymi skurczami macicy (u niektórych 60-70-letnich kobiet po menopauzie) może dodatkowo nasilać niechęć do uprawiania miłości[3].

Warto przy tym wiedzieć, że w tym newralgicznym czasie do przesuszenia okolic intymnych mogą przyczyniać się nawet płyny do kąpieli, tampony i… prezerwatywy, zwłaszcza jeżeli są wytworzone z dodatkiem środków zapachowych. Winne nadmiernej suchości mogą być też niektóre antybiotyki, antydepresanty, antyhistaminy i leki przeciwzakrzepowe w dużych dawkach.

> „W badaniach przeprowadzonych u kobiet w okresie pomenopauzalnym, które nie przyjmowały estrogenów, dowiedziono, że terapia testosteronem poprawiała funkcje seksualne”



Zmień nawyki

Okres menopauzalny i pomenopauzalny nie musi oznaczać zaprzestania aktywności seksualnej. Istnieje wiele sposobów, na jakie możecie pielęgnować i rozwijać swoją intymność.

Regularne kontakty seksualne sprzyjają prawidłowemu stanowi narządów płciowych. Chociaż z jednej strony podczas i po menopauzie na skutek zmniejszającego się poziomu hormonów pochwa i srom stają się coraz bardziej suche, mniej elastyczne i wolniej wydzielają śluz, to, jak pokazały badania – nawet u 60-letnich kobiet, które miały regularne stosunki przez całe życie 1-2 razy w tygodniu, w dalszym ciągu następowało gwałtowne wydzielanie śluzu podczas podniecenia seksualnego.

Jako że komórki pochwy nie mogą tak szybko, jak kiedyś wydzielać śluzu i mimo że kobieta czuje się podniecona, to nawilżenie pojawi się z opóźnieniem, dopiero po kilku minutach, warto urozmaicić i wydłużyć grę wstępną. Dzięki temu seks będzie bardziej komfortowy.

Na ożywienie współżycia może również wpłynąć przełamanie rutyny i wprowadzenie nowych technik seksualnych. Nie bój się używać zabawek erotycznych, eksperymentować wraz z partnerem. Być może właśnie nadszedł czas na seks tantryczny?

Jeżeli nie chcecie czekać, sięgnij po lubrykanty.

Aby zwiększyć nawilżenie ścianek pochwy, możesz stosować niehormonalne nawilżające kremy, które zwiększają nawodnienie śluzówki, co pozwoli na zachowanie wilgotnej warstwy ochronnej. Dzięki nim utrzymuje się również odpowiednia, bardzo niska kwaśność tego środowiska, która pomaga w utrzymaniu prawidłowej flory bakteryjnej oraz utrudnia wnikanie do pochwy chorobotwórczych drobnoustrojów i ich przedostawanie się z cewki moczowej i odbytu.

Za mało... testosteronu

W czasie przekwitania obniża się również poziom hormonów produkowanych przez nadnercza i androgenów – androstendionu i testosteronu. Ten ostatni, nazywany męskim hormonem płciowym, jest w niewielkich ilościach wytwarzany również w organizmie kobiety: w jajnikach, korze nadnerczy oraz łożysku w trakcie ciąży.

Testosteron, oprócz wpływu codziennego regulowania poziomu energii, działa także na wzrost damskiego libido. W badaniach przeprowadzonych u kobiet w okresie pomenopauzalnym, które nie przyjmowały estrogenów, dowiedziono, że terapia testosteronem poprawiała funkcje seksualne.

Obniżona samoocena

W okresie przekwitania kobiece ciało się zmienia. Spadek poziomu estrogenów prowadzi do zmiany rozmieszczenia tkanki tłuszczowej

eprasa.pl 6686c4633e



w ciele kobiety – z bardziej obfitych u młodszych kobiet części ciała (biodra, uda, piersi) tkanka tłuszczowa przemieszcza się w okolice brzucha, co może być przyczyną poczucia mniejszej atrakcyjności i niechęci do zbliżeń. Sytuacji nie ułatwiają uderzenia gorąca i nocne poty.

Dodatkowo fizjologiczne starzenie się skóry (a w szczególności na twarzy) w okresie menopauzy przyspiesza. Na poziomie komórkowym osłabieniu ulega proliferacja keratynocytów, spada się też zdolność komórek do regeneracji. Ilość włókien kolagenowych i sprężystych zmniejsza się – proces podziałów komórkowych ulega spowolnieniu. Utrata elastyczności skóry skutkuje tworzeniem się zmarszczek i bruzd. Mogą pojawić się przebarwienia i plamy starcze.

Zmiana ukrwienia może powodować przerzedzenie fryzury oraz pojawienie się drobnych naczynek, „pajączków", a nawet rozległych telengiektazji, rumienia i trądziku różowatego.

To wszystko zaś kształtuje przekaz: „jestem stara i nieatrakcyjna".

Zwątpienie w swoją kobiecość, zmęczenie, brak energii czy wahania nastroju mogą zaszkodzić nawet najbardziej udanym związkom. Jednocześnie malejący poziom estrogenu może skutkować pojawieniem się nieprzyjemnego uczucia suchości pochwy. Gdy wyścielające ją tkanki ulegają wysuszeniu, zbliżenie może sprawiać ból. W skrajnych przypadkach stosunek powoduje nawet otarcia i krwawienie. Trudno się więc dziwić, że niektóre kobiety nie czują takiego popędu, jak wcześniej.

Wiele cierpi w milczeniu. Jednak dobra wiadomość jest taka, że wcale nie musi tak być. Możemy zrobić bardzo



Ukojenie dla suchych i wrażliwych błon śluzowych

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

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

- udokumentowany naukowo
- odpowiedni dla wegetarian i wegan
- z witaminą A, która wspiera prawidłową kondycję skóry, wzrok i błony śluzowe

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 6686c4633e

wiele, by odzyskać swoje libido i życie miłosne. Poniżej przedstawiamy najlepsze opcje, by to osiągnąć.

Zadbaj o nawilżenie

Dopochwowe żele i środki nawilżające z aloesem i siemieniem lnianym są wolne od sztucznych składników i hormonów. Na rynku dostępne są zarówno żele na bazie wody, jak i oleju.

Środki tego typu przynoszą ulgę w przypadku atrofii oraz suchości pochwy, błyskawicznie łagodząc podrażnienia, swędzenie i pieczenie oraz nawilżając suche, delikatne tkanki pochwy. W przeciwieństwie do żeli z fitoestrogenami, które w długofalowej terapii można stosować najwyżej 2 razy w tygodniu, naturalne preparaty bez drażniących związków chemicznych można aplikować tak często, jak jest to potrzebne.

> W toku badania na 82 kobietach po menopauzie, które cierpiały na atrofię pochwy, żel dopochwowy zawierający wyciąg z *Pueraria mirifica* po 3 miesiącach stosowania znacząco zmniejszył objawy

Aloes (*Aloe vera*) to doskonały naturalny środek na suchość okolic intymnych. Można przyjmować go doustnie w postaci soku lub tabletek albo bezpośrednio na przesuszone miejsca aplikować żel z aloesem. Mieszanka żelu aloesowego, szafranu, ashwagandhy oraz mleka to preparat często stosowany w ajurwedzie w celu łagodzenia nadmiernej suchości. Nawilża on pochwę i pomaga utrzymać narządy rodne w prawidłowej kondycji.

Kwao Krua (*Pueraria mirifica*) Roślina ta, stosowana od wielu lat w Tajlandii jako środek leczniczy, pomaga złagodzić zmiany zachodzące podczas menopauzy w obrębie tkanek pochwy. W toku badania na 82 kobietach po menopauzie, które cierpiały na atrofię pochwy, żel dopochwowy zawierający wyciąg z *Pueraria mirifica* po 3 miesiącach stosowania znacząco zmniejszył objawy[4]. Inne badanie wykazało zaś, że preparat ten skutecznie ograniczył symptomy po 6 miesiącach[5]. Bulwy Kwao Krua znane są również z działania na biust – często stanowią kluczowy składnik kremów i tabletek na jego powiększenie. Niektórzy naturoterapeuci zalecają nakładanie korzenia bezpośrednio na piersi – oczywiście w postaci maziдła lub kremu. W rezultacie powinny stać się pełniejsze i bardziej jędrne.

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) Ekstrakt z niej – podobnie jak hormonalna terapia zastępcza – zmniejsza liczbę i nasilenie uderzeń gorąca[6]. Natomiast randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą przeprowadzone na 70 kobietach po menopauzie wykazało, że krem zawierający 2% ekstraktu z lukrecji zapobiega atrofii pochwy po 8 tygodniach i oprócz obniżenia pH pochwy zmniejsza suchość pochwy, bolesność, swędzenie i dyspareunię w porównaniu z grupą placebo[7].

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*) W toku pewnego bada-

Suche usta

Nie wszystkie kobiety skarżące się na suchość błon śluzowych, przechodzą menopauzę. Problem ten jest głównym objawem zespołu Sjögrena, choroby o podłożu autoimmunologicznym, w której organizm wytwarza przeciwciała przeciwko własnym białkom. W jej przebiegu dochodzi do zapalenia i uszkodzenia gruczołów wydzielania zewnętrznego (głównie łzowych i ślinowych) oraz równoczesnych zmian zapalnych w wielu układach i narządach.

Suchość, swędzenie, ból i stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej, oczu i nosa, a często także dróg rodnych często stanowią codzienność chorych na zespół Sjögrena. Niestety leki często pogarszają objawy choroby.

W poszukiwaniu rozwiązania tego problemu naukowcy zwrócili uwagę na rokitnik zwyczajny. Roślina ta była stosowana w leczeniu problemów błon śluzowych związanych z infekcjami układu oddechowego oraz problemami ginekologicznymi od czasów starożytnych, a badania składu wykazały, że mieści się w niej ponad 200 składników bioaktywnych, w tym rzadkie i cenne kwasy omega-7!

Kolejne badania kliniczne i eksperymentalne wykazały, że rokitnik promuje regenerację tkanek, poprawia funkcje odpornościowe, zmniejsza stany zapalne[1]. Natomiast oleje z niego z powodzeniem przyspieszały gojenie się ran, oparzeń i odparzeń skóry oraz do łagodzić objawy AZS.

Okazało się, również, że mają ochronne działania na śluzówkę żołądka i dwunastnicy. W pewnym studium stosowany miejscowo olej z nasion rokitnika zwyczajnego łagodził owrzodzenia zapalenie jamy ustnej u dzieci i chorych na białaczkę.

Kwestią czasu, był eksperyment. Wreszcie w podwójnie ślepym badaniu krzyżowym porównano działanie na zespół Sjögrena oleju z rokitnika zwyczajnego z frakcjonowanym olejem kokosowym (jako placebo). 23 pacjentki z typowymi objawami choroby (takimi jak suchość, ból i swędzenie błony śluzowej dróg rodnych) codziennie przyjmowały 2 produkty (po 3,0 g oleju) w 2 oddzielnych okresach, z których każdy trwał 3 miesiące. Okazało się, że w porównaniu z placeb olej z rokitnika przyniósł znaczącą poprawę w zakresie wszystkich 12 objawów zespołu Sjögrena (m.in. suchości w jamie ustnej i nosie, suchości oczu, zmęczeniu, bólach stawów i atopowym zapaleniu skóry).

W innym badaniu wykazano, że wystarczyły zaledwie 4 tygodnie leczenia doustnego kapsułkami zazwierającymi 5 g oleju z rokitnika, aby skutecznie złagodzić suchość w ustach i poprawić ogólny stan stany błony śluzowej jamy ustnej[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Yang (2001) ISBN 951-29-2221-5, University of Turku, Finland
2. Le Bell et al. (2002) The eightieth General Session & Exhibition of International Association for Dental Research (IADR), March 6-9, San Diego, USA. (2002)



Miej żelazo pod kontrolą

Codziennie przez 4 tygodnie badacze z Lozanny 144 kobietom bez anemii, z niewyjaśnionym zmęczeniem, w wieku 18-55 lat podawali doustnie siarczan żelaza (80 mg/dzień żelaza pierwiastkowego) lub placebo. Po miesiącu u 29% kobiet dzięki suplementacji Fe poziom zmęczenia się zmniejszył. Zdaniem uczonych uzupełnienie tego pierwiastka należy rozważyć u pań, u których poziom ferrytyny wynosi poniżej 50 μg/l[1].

Potwierdzają to doniesienia ze Szpitala Uniwersyteckiego w Grazu (Austria), gdzie przeprowadzono prospektywne, randomizowane, kontrolowane, jednoośrodkowe badanie z udziałem 176 osób. Medycy stwierdzili znaczne zmniejszenie nasilenia objawów zespołu chronicznego zmęczenia i jakości snu u pacjentów przyjmujących preparaty z żelazem[1].

Jednak w tym miejscu należy wspomnieć o tym, że gdy w okresie menopauzy dochodzi do niedoboru estrogenów, to równocześnie wzrasta wtedy poziom żelaza[3]. Dlatego warto od czasu do czasu mierzyć poziom żelaza i ferrytyny w ustroju.

BIBLIOGRAFIA

1. BMJ. 2003 May 24; 326(7399): 1124, CMAJ. 2012 Aug 7; 184(11): 1247-54
2. Nutrients 2020, 12, 1313; doi:10.3390/nu12051313
3. Antioxid Redox Signal. 2009 Dec;11(12):2939-43

nia 20 kobiet z objawami przesuszenia okolic intymnych stosowało raz dziennie przez tydzień krem zawierający destylat z tej rośliny oraz standardowe składniki stosowane w terapii suchości pochwy. Po zakończeniu badania u ok. 80% z nich suchość ustąpiła całkowicie[8].

Olejek z witaminą E Jego regularna aplikacja w okolicach intymnych ukoi nieprzyjemne uczucie suchości. Olejek ten można pozyskać również, kupując kapsułki witaminy E i otwierając je za pomocą igły. Pomocna będzie też mieszanka olejku z witaminą E i kremu z pluskwicy groniastej. Maryon Stewart, znana specjalistka w dziedzinie kobiecego zdrowia oraz autorka książki pt. „Pokonaj menopauzę siłą natury" zaleca wymieszać 6 kapsułek olejku z ok. 5 łyżeczkami kremu z pluskwicy. Taką mieszankę należy nakładać na zewnątrz i wewnątrz pochwy kilka razy dziennie.

Rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides*) Atrofia pochwy, czyli ścieńczenie i wysychanie błony śluzowej pochwy, standardowo jest leczona estrogenem. Jednak nie wszystkie kobiety mogą się poddać takiej terapii. W związku z tym uczeni z Finlandii postanowili sprawdzić, czy można będzie pomóc im w inny sposób.

Olej pozyskiwany z jagód rokitnika, rosnącego dziko w Azji i Europie, stanowi doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega, które wspierają utrzymanie zdrowia i integralności błon śluzowych w pochwie. Jest w nim również obecna witamina C, która hamuje utratę kolagenu, czyli białka nadającego skórze sprężystość.

Finowie przeprowadzili wysokojakościowe badanie z udziałem niemal 100 kobiet po menopauzie z objawami suchości pochwy, swędzenia bądź pieczenia. Panie codziennie przyjmowały 3 g oleju z rokitnika albo placebo. Po 3 miesiącach u kobiet z pierwszej grupy objawy w obrębie tkanek pochwy istotnie się poprawiły. Badanie podsumowano wnioskiem, iż: „olej z rokitnika wykazuje korzystne działanie w leczeniu atrofii, tj. zanikania, wysuszenia i zapalenia ścian pochwy"[9].

REKLAMA



eprasa.pl 6686c4633e



Sprzymierzeńcy Amora

Chińczycy, najliczniejszy naród na Ziemi, słyną ze swego zamiłowania do afrodyzjaków, wśród których znaczącą pozycję zajmuje szczypiorek czosnkowy (*Allium tuberosum*).

Chinki stosują jego nasiona do przyprawiania miłości.

Naukowcy postanowili porównać, co jest skuteczniejsze: niepozorna roślinka czy chluba naui – viagra. W tym celu przez 45 dni raz dziennie podawali połowie szczurów ekstrakt z nasion w różnych stężeniach, natomiast grupie kontrolnej viagrę. Wynik potwierdził obserwacje medycyny ludowej. Nasiona szczypiorku czosnkowego pobudzały erotycznie i poprawiały długość stosunku, opóźniały wytrysk, znakomicie podnosiły żywotność plemników. A jakby tego było mało, to podwyższały także stężenie testosteronu[1].

Korzenie szparagów są afrodyzjakiem i nie jest to zaskoczeniem. Ich oddziaływanie prawdopodobnie wiąże się ze zwiększoną produkcją testosteronu, ponieważ w eksperymentach obserwowano m.in. wzrost masy ciała oraz narządów rozrodczych u doświadczalnych zwierząt[2].

Arabscy kochankowie po afrodyzjaki chodzą do kuchni. Tam znajdują np. gałkę muszkatołową od tysiącleci stosowaną do wzbudzania pożądania. Badania dowiodły, że ta charakterystyczna przyprawa zwiększa pożądanie i wydłuża akt miłosny. Uczeni przypuszczają, że prawdopodobnie działa poprzez pobudzanie nerwów, co może mieć znaczenie dla pań w okresie menopauzy[3].

Wyniki ostatnich badań sugerują, że stosowanie perfum z formułą feromonową może pobudzać seksualnie kobiety po okresie menopauzy. Wzrasta ilość pieszczot, pocałunków, odczucia podniecenia seksualnego i ogólnego odczucia własnej atrakcyjności. Ponoć ich stosowanie pozwala paniom po menopauzie wrócić do wcześniejszej aktywności seksualnej.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Complement Altern Med. 2017 Dec 1;17(1):510
2. Arch Sex Behav. 2009 Dec;38(6):1009-15
3. BMC Complement Altern Med. 2005; 5: 16

Podnoszenie libido

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) Badania wykazały, że suplementy zawierające to zioło zwiększają pożądanie seksualne, podniecenie i satysfakcję u kobiet z niskim libido[10]. 67% kobiet z bardzo niskim libido doświadczyło zwiększonego pożądania seksualnego po przyjmowaniu suplementów buzdyganka w dawce 500-1500 mg przez 90 dni[11].

Czerwony żeń-szeń Od dawna wiadomo, że jego jagody są skuteczniejsze niż placebo w poprawie erekcji[12]. Teraz w pewnym małym badaniu wykazano, że podawane doustnie ekstrakty z rośliny mogą także poprawić pobudzenie seksualne u kobiet w okresie menopauzy[13].

Zalecana dawka: 1,8-3 gramów

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) Zioło to stanowi skuteczną terapię w leczeniu depresji, towarzyszy mu zaś mniej efektów ubocznych niż w przypadku standardowych antydepresantów. Wszystko wskazuje też na to, że jest skuteczne w podnoszeniu popędu płciowego. Jak wykazało przeprowadzone w Niemczech badanie na ponad 100 kobietach mających problemy z libido w okresie menopauzy, 60% pacjentek stosujących dziurawiec wyraźnie odzyskało popęd seksualny[14].

Sugerowana dawka: 900 mg dziennie.

Epimedium Ten ziołowy afrodyzjak, rodzaj bylin z rodziny berberysowatych, od wieków stosuje się w medycynie chińskiej w celu podniesienia seksualności zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Sugerowana dawka: 600 mg dziennie.

Maca (*Lepidium meyeni*) Organiczny korzeń z tej peruwiańskiej rośliny to najczęściej zalecany przez Maryon Stewart ziołowy lek na objawy menopauzalne. W toku badań okazał się bezpieczną, naturalną alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej.

Jak wykazały analizy, podnosi on poziom estrogenu i progesteronu, czyli 2 hormonów zanikających w okresie perimenopauzy[15]. Próby kliniczne dowodzą, iż maca może znacząco ograniczyć objawy przekwitania. Pacjentki doświadczają mniej uderzeń gorąca i nocnych potów, lepiej sypiają, mają więcej energii i lepszy nastrój oraz odzyskują libido[16].

Szafran Badanie przeprowadzone na kobietach wykazało, że te panie, które przyjmowały suplementy z tą przyprawą, doświadczyły wyższego poziomu pobudzenia i zwiększonego nawilżenia w porównaniu z grupą placebo[17].

Psychoterapia

Menopauza to okres poszukiwania nowej tożsamości, zmian zachodzących w przyjmowanych rolach – żony, matki, córki, a przede wszystkim kobiety. Jeśli ta zmiana ról będzie satysfakcjonująca, przyjemna i wspierana przez członków rodziny czy grupę społeczną oraz odpowiednie postępowanie, to można nadać



eprasa.pl 6686c4633e

> Jak wykazało przeprowadzone w Niemczech badanie na ponad 100 kobietach mających problemy z libido w okresie menopauzy, 60% pacjentek stosujących dziurawiec wyraźnie odzyskało popęd seksualny

swojej seksualności nowy wymiar: coś, co powoduje, że wszystko, co robimy, robimy z przyjemnością i zaangażowaniem. Czasem jednak, aby tak się stało, warto porozmawiać z psychologiem. Pomoże on poradzić sobie z napięciami i stresem związanymi z tą zmianą. Może też podpowiedzieć, jak komunikować się z partnerem, który może być zdezorientowany rewolucją, jaka nastąpiła w układzie hormonalnym jego ukochanej.

Zabiegi medyczne

Gdy zawiodą naturalne metody, ostatnią deską ratunku są nowatorskie metody kliniczne.

Terapia laserowa daje nadzieję na przywrócenie prawidłowego stanu tkanek pochwy. W pewnym badaniu u 45 kobiet przez 3 miesiące przeprowadzono 3 zabiegi, co znacząco złagodziło suchość i poczucie dyskomfortu podczas stosunku oraz ograniczyło stresowe nietrzymanie moczu. Skutki były natychmiastowe i długofalowe, chociaż u 1 na 5 pań wystąpiło swędzenie bądź pieczenie, które ustąpiło w ciągu 2 dni od zabiegu. Długoterminowa skuteczność oraz bezpieczeństwo zabiegów wciąż czekają na potwierdzenie w toku badań, jednak najprawdopodobniej z czasem staną się one standardową metodą terapii w miejsce powszechnie zalecanych dziś kremów estrogenowych[18].

Z kolei przezskórna terapia z wykorzystaniem temperatury i fal radiowych (TTCRF) to niechirurgiczna, niehormonalna forma leczenia, opracowana z myślą o kobietach mających trudności z osiąganiem orgazmu bądź cierpiących z powodu stresowego nietrzymania moczu – czyli częstych objawów menopauzy. Niewielkie badanie wykazało, że po jej zastosowaniu ponad 90% kobiet osiągało orgazm 2 razy szybciej, a u innych pacjentek nastąpiła poprawa stanu tkanek pochwy oraz nietrzymania moczu. Badacze zalecają raz do roku wykonać zabieg przypominający, aby zachować korzyści płynące z terapii. Odnotowano też, że pacjentki nie musiały już używać kremów dopochwowych z estrogenami[19].

BIBLIOGRAFIA

1. Stewart M. Beat Menopause the Natural Way
2. Sex Med. 2018 Jun; 6(2): 59–74
3. Perm J. 2000 Summer; 4(3): 29-34
4. Menopause, 2017; 24: 210-5
1. Menopause, 2007; 14: 919-24
2. Early Human Development, 114, 7-10
3. Journal of Traditional and Complementary Medicine, 10(2), 110-5
4. Wien Med Wochenschr, 2017; 167: 189-95
5. Maturitas, 2014; 79: 316-21
6. Daru. 2014 Apr 28;22(1):40
7. J Ethnopharmacol. 2016 Feb 17;179:345-55
8. Int J Impot Res. 2013 Mar-Apr;25(2):45-50; Br J Clin Pharmacol. 2008 Oct; 66(4): 444-50
9. J Sex Med. 2010 Apr;7(4 Pt 1):1469-77
10. Adv Ther, 1999;16: 17786
11. Int J Biomed Sci, 2005; 1: 33-45
12. Int J Biomed Sci, 2006; 2: 360-74
13. Hum Psychopharmacol. 2013 Jan;28(1):54-60.
14. Int J Womens Health, 2017; 9: 591-5
15. Prime, 2015 July/August 3 (4)

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 6636c4633e

Cała prawda o... bisfenolu A

BPA, związek chemiczny, z którym stykamy się wszędzie w domu, a szczególnie w kuchni, powiązany został z chorobami serca i bezpłodnością. Oto, co należy o nim wiedzieć.

CO TO JEST?

Bisfenol A (BPA) jest syntetycznym związkiem chemicznym, od lat 50. XX w. stosowanym do produkcji pewnych tworzyw sztucznych. Jest wszechobecny w środowisku, a także w naszych organizmach[1], i mimo że jego użycie budzi szerokie zaniepokojenie opinii publicznej, nadal jest jedną z produkowanych w największych ilościach substancji chemicznych na świecie[2].

DLACZEGO JEST NIEDOBRY?

Najbardziej niepokojące jest to, że może on przenikać z opakowań żywności i napojów do zawartych w ich wnętrzu produktów, przez co go spożywamy. Badania populacji z całego świata istotnie wykazują obecność BPA w ludzkiej ślinie, moczu, krwi i mleku matek[3]. Można z powodzeniem stwierdzić, że większość z nas posiada go w organizmie[4]. Inną możliwą drogą narażenia na jego działanie jest inhalacja (wraz z kurzem) oraz kontakt ze skórą.

Chociaż organy regulacyjne wciąż utrzymują, że ilości BPA, na jakie jesteśmy narażeni, nie budzą żadnych obaw, to jednak nauka gromadzi dowody wskazujące na coś dokładnie przeciwnego. Dobrze wiadomo, że BPA jest związkiem zakłócającym działanie hormonów, a narażenie nawet na niewielkie jego ilości powiązano z szeregiem różnorodnych szkodliwych skutków zarówno u zwierząt, jak i u ludzi (patrz ramka po lewej)[5].

Zagrożenia zdrowotne

Badania na ludziach

Naukowcy przeanalizowali wpływ tego związku chemicznego na nasz organizm i powiązali go z szerokim zakresem skutków zdrowotnych i schorzeń, takich jak:

- choroby serca[1],
- cukrzyca typu 2[2],
- otyłość[3],
- bezpłodność[4],
- zespół policystycznych jajników (PCOS)[5],
- zaburzenia hormonów płciowych[6].

Badania na zwierzętach

W pracach naukowych opisujących badania laboratoryjne oraz na zwierzętach wykazano, że BPA:

- sprzyja wzrostowi komórek raka piersi[7],
- zwiększa ryzyko raka piersi i prostaty[8],
- zakłóca działanie hormonów tarczycy[9],
- powoduje zmiany gruczołów mlecznych i żeńskich dróg rodnych[10],
- obniża jakość spermy[11].

BIBLIOGRAFIA

1 PLoS One, 2010; 5: e8673
2 J Diabetes, 2016 Jul; 8: 516–32
3 Clin Endocrinol (Oxf), 2017; 86: 506–12
4 Fertil Steril, 2016; 106: 827–56
5 Gynecol Endocrinol, 2018; 34: 370–7
6 Environ Health Perspect, 2010; 118: 1603–8
7 Environ Pollut, 2017; 231(Pt 2): 1609–20
8 Reprod Toxicol, 2016; 59: 167–82
9 J Clin Endocrinol Metab, 2002; 87: 5185–90
10 Biol Reprod, 2005; 72: 1344–51
11 Toxicology, 2015; 329: 1–9



W oparciu o badania populacji z całego świata można z powodzeniem stwierdzić, że większość z nas ma bisfenol A w organizmie

eprasa.pl 6686c4633e

GDZIE MOŻNA GO ZNALEŹĆ?

Wprawdzie Unia Europejska i Kanada zakazały stosowania bisfenolu w butelkach dla dzieci, a amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) nie dopuszcza już jego użycia w tychże butelkach i opakowaniach mleka dla niemowląt, związek ten nadal można spotkać w żywicach epoksydowych, pokrywających od wewnątrz puszki z żywnością i napojami, jak również w tworzywach poliwęglanowych, używanych do wyrobu butelek na wodę, opakowań spożywczych i pojemników do przechowywania żywności, a także zabawek dziecięcych, klejów i urządzeń elektronicznych. Również paragony fiskalne i wypełnienia dentystyczne mogą zawierać BPA.

JAK MOŻNA SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ?

Wielu producentów zrezygnowało już ze stosowania bisfenolu w swych wyrobach, głównie z powodu obaw o skutki zdrowotne, lecz niektóre związki chemiczne, jakimi jest on zastępowany, niosą z sobą nowe powody do niepokoju[6]. Wybór produktów „bez BPA" nie musi więc oznaczać, że są one bezpieczne. Najlepszą decyzją będzie możliwie najczęstsze wybieranie alternatyw wobec tworzyw sztucznych, szczególnie gdy mają one kontakt z żywnością, a także spożywanie produktów świeżych zamiast konserwowych. W ramce „Jak zmniejszyć narażenie na kontakt z BPA" znajdziesz najważniejsze wskazówki, jak unikać bisfenolu oraz innych, zbliżonych do niego związków chemicznych.

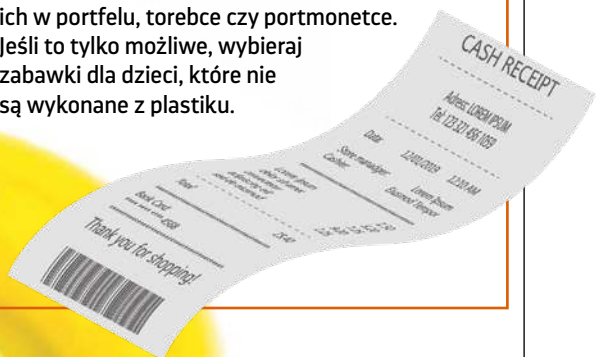


Jak zmniejszyć narażenie na kontakt z BPA



- Spożywaj świeże, nieprzetworzone produkty i, o ile to tylko możliwe, unikaj żywności w puszkach.
- Ogranicz ilość spożywanej żywności paczkowanej. Kupuj na targach od lokalnych rolników, w sklepach zero-waste i warzywniakach lub korzystaj z usług internetowych dostawców żywności bez plastikowych opakowań.
- Jeżeli jednak jesz produkty z puszki, najpierw opłucz je wodą i nigdy nie podgrzewaj żywności bezpośrednio w puszce.
- Unikaj wody z plastikowych butelek. Zainwestuj w szklaną butelkę wielokrotnego zastosowania i używaj wody filtrowanej.

- Zrezygnuj z używania plastikowych pojemników w kuchence mikrofalowej. Dobrymi alternatywami są ceramika i szkło.
- Staraj się nie przechowywać żywności i napojów w plastikowych pojemnikach. Lepszym i bezpieczniejszym wyborem będą pojemniki szklane lub ze stali nierdzewnej.
- Nie bierz paragonów zakupowych, o ile ich nie potrzebujesz. Jeżeli już je zabierasz, w miarę możliwości unikaj dotykania ich i nie przechowuj ich w portfelu, torebce czy portmonetce.
- Jeśli to tylko możliwe, wybieraj zabawki dla dzieci, które nie są wykonane z plastiku.



BIBLIOGRAFIA

1 Am J Public Health, 2009; 99(Suppl 3): S559–66
2 Food Chem Toxicol, 2012; 50: 3725–40
3 Environmental Working Group, Down the Drain. July 12, 2007
4 BMJ Open, 2018; 8: e018742
5 Am J Public Health, 2009; 99(Suppl 3): S559–66; J Endocr Soc, 2018; 2: 1173–87
6 Curr Biol, 2018; 28: 2948–54.e3

eprasa.pl 6686c4633e



Gładkie dłonie

Choć usuwanie blizn zazwyczaj kojarzy się kosztownymi zabiegami medycyny estetycznej, to często możesz przeprowadzić je znacznie taniej w domowym zaciszu

Ponoć to właśnie skóra rąk najczęściej zdradza nasz wiek. Za niedyskrecję tę odpowiadają przesuszenie, brak odpowiedniego napięcia, blizny, czy wreszcie plamy wątrobowe. Na szczęście istnieje sporo skutecznych domowych zabiegów, które pomogą zachować piękne dłonie, rozjaśnią przebarwienia, odżywią skórę i pomogą pozbyć się śladów naszej nieostrożności.

Najczęściej na rękach nosimy pamiątki po omsknięciu się noża, pryśnięciu gorącego oleju albo po żelazku. Oczywiście zdarzają się też ślady po urazach lub operacjach, jednak te domowe należą do najczęstszych. Blizny są to zmiany powstające przez uszkodzenie skóry właściwej oraz zastąpienie ubytku przez tkankę łączną włóknistą.

Najważniejsze jest to, aby starać się zapobiegać ich powstawaniu. Jeśli jednak już doszło do skaleczenia, trzeba tak zadbać o ranę, by zagoiła się bez śladu. Im dłużej trwa gojenie, tym większe prawdopodobieństwo, iż w danym obszarze utworzy się blizna.

Natłuszczanie



Większość pracowników służby zdrowia zaleca aplikowanie na zaskleпioną ranę zwykłej wazeliny (jest ona bowiem pozbawiona naturalnego sebum) i przykrycie jej czystym bandażem raz dziennie podczas gojenia. Zapobiega to tworzeniu się twardego strupa, co może zwiększać prawdopodobieństwo pojawienia się blizny.

Olejowe opatrunki

Badacze z Iranu przez 28 dni oceniali m.in. wpływ rokitnika zwyczajnego oraz oliwy z oliwek i 5% mieszaniny ich obu na rany oparzeniowe u szczurów. Okazało się, że rokitnik i oliwa osobno są odpowiednimi opatrunkami na rany oparzeniowe, ale też wykazują efekt synergiczny, gdy są stosowane razem. Jak zauważyli uczeni, objętość wysięku była skuteczniej kontrolowana w ranach leczonych mieszaniną rokitnika i oliwy niż w pozostałych przypadkach. Dlatego też we wnioskach końcowych uznali, że: „mieszankę można rozważyć jako alternatywny opatrunek ze względu na lepsze właściwości gojenia się ran i właściwości antybakteryjne”[1]. Warto też wspomnieć, że olej z rokitnika przeciwdziała tworzeniu się blizn. Wcieraj go w zabliźnioną tkankę 3 razy dziennie.



Olej konopny

Wmasuj odrobinę tłuszczu w bliznę przynajmniej raz dziennie przed położeniem się spać. Działa zarówno na nowe, jak i stare ślady. Musisz uzbroić się w cierpliwość – na efekty trzeba czekać co najmniej kilka tygodni. Jednak warto, bo olej konopny wzmacnia działanie fibroblastów odpowiadających za produkcję kolagenu, uzupełniając niedobór przy powstałych bliznach. Ponadto znakomicie rozjaśnia ślady po urazach. Zawdzięcza to m.in. zawartości kannabidiolu (CBD), który oddziałuje na receptory układu endokannabinoidowego (ECS) rozmieszczone w skórze. Naukowcy przypuszczają, że sygnalizacja ECS ma również wpływ na gojenie się ran, ponieważ moduluje ona proliferację i różnicowanie naskórka, funkcje fibroblastów oraz łagodzi stany zapalne skóry[2].

Srebro na rany

Wiadomo, że stan zapalny przyczynia się do powstawania blizn przerostowych[8]. W jednym z badań poddano ocenie przeciwbakteryjne właściwości 5 najpowszechniej dostępnych opatrunków nasączonych lub pokrytych srebrem, zastosowanych do zwalczania 9 najczęściej występujących patogenów ran, (m.in. MRSA, *S. aureus*, *Enterococcus faecalis*, *P. aeruginosa* i *E. coli*). Okazało się, że wszystkie opatrunki mają przeciwbakteryjne właściwości głównie w stosunku do Gram-ujemnych bakterii, ale działają w różnym zakresie i z odmienną szybkością[9].

Masuj bliznę

Najlepiej robić to, używając dermarollera, czyli wałka w kształcie bębna nabijanego 192 drobnymi mikroigłami o długości 0,5-1,5 mm i średnicy 0,1 mm. Podczas zabiegu igły przebijają warstwę rogową naskórka. Wykazano, że 15-krotne przetaczanie dermarollerem po powierzchni skóry daje ok. 250 otworów/cm^2. Mikronakłuwanie prowadzi do uwolnienia czynników wzrostu, które stymulują powstawanie nowego kolagenu i elastyny w skórze. Ponadto tworzą się nowe naczynia włosowate. To zaś prowadzi do redukcji blizn. Zabieg przeprowadź po ciepłej kąpieli i peelingu. Osusz ciało. Zdezynfekuj problematyczne miejsce i dopiero wtedy nałóż na nie wybrany olejek (np. konopny lub tamanu, bądź serum zawierające witaminę C, która przyspiesza wytwarzanie kolagenu). Następnie dość mocno przeciągnij dermarollerem po skórze 15-20 razy w kierunku poziomym, pionowym i ukośnym. Całość nie powinna trwać dłużej niż 15-20 min w zależności od wielkości walcowanego obszaru. Po wszystkim skórę zwilż płatkami nasączonymi solą fizjologiczną. Powtarzaj nie częściej niż raz na 6 tygodni – ponieważ tyle czasu zajmuje utworzenie nowego kolagenu. Jako że po takim zabiegu często pojawia się zaczerwienienie, które może utrzymywać się przez 2-3 dni, warto przeprowadzić go przed dłuższym weekendem. Po użyciu rolkę umyj w gorącej wodzie z kranu i wytrząśnij[4].



Olejek tamanu

Otrzymywany jest z owoców i nasion drzewa *Calophyllum inophyllum*. Chociaż dane naukowe na jego temat są ograniczone, jest on zalecany na całym świecie do leczenia otarć, oparzeń, ran cukrzycowych i blizn. Dlatego naukowcy z Istambułu postanowili sprawdzić jego skuteczność w eksperymencie na szczurach. Gojenie się ran oceniali klinicznie za pomocą biopsji po 7, 14 i 21 dniach. Okazało się, że już w 7. dniu intensywność nacieka-nia makrofagów i dojrzałych tkanek ziarninowych była istotnie wyższa w grupie tamanu niż w grupie kontrolnej, podobnie jak zwłóknienie i gęstość kolagenu[3]. Olej tamanu przyspieszał gojenie, regenerację skóry oraz zmniejszał blizny. Po raz kolejny więc mądrość ludowa znalazła potwierdzenie w nauce. Zgodnie z tradycyjnymi recepturami, olejkiem należy smarować blizny 2 razy dziennie.



Cytrynowa maseczka

Jeśli chcesz wygładzić skórę dłoni i pozbyć się przebarwień, wymieszaj 2 łyżki miodu, sok wyciśnięty z połowy cytryny oraz łyżeczkę oliwy z oliwek. Gdy składniki połączą się w jednolitą masę, nałóż ją na dłonie i pozostaw na ok. 15-30 min. Po tym czasie maseczkę zmyj letnią wodą.
Sok z cytryny dostarcza kwasów AHA, które działają złuszczająco oraz wspierającej regenerację i tworzenie kolagenu witaminy C. Dzięki temu domowemu peelingowi enzymatycznemu wraz ze starym naskórkiem redukujesz przebarwienia oraz wygładzasz i rozjaśniasz blizny. Natomiast miód przyspieszy regenerację skóry.



eprasa.pl 6686c4633e



Smaruj!

Wyciąg z cebuli zawiera substancje przeciwzapalne, takie jak kwercetyna czy kemferol[5]. Indukcja metaloproteinazy 1 przez te substancje pomaga w rozkładzie nowo tworzonego kolagenu, co skutkuje znaczną poprawą pod względem wysokości i odkształcalności blizny. Dowiedziono tego w przeprowadzonych w Bangkoku eksperymencie, w którym pacjentki smarowały blizny po cięciu cesarskim ekstraktem z cebuli 3 razy dziennie przez 12 tygodni[6]. Mimo że rola wyciągu z cebuli była przez dłuższy czas podważana, ostatnie doniesienia potwierdzają jego skuteczność w profilaktyce blizn przerosłych. Chińscy naukowcy stosujący w badaniach żel z wyciągiem z cebuli, heparyną i allantoiną, uzyskali zmniejszenie ryzyka bliznowacenia z 23,5 do 11,5%[7].

Peeling kawowy

Fusy z wypitej kawy (zarówno tej zaparzanej w ekspresie, jak i w szklance) wysyp na blachę i wstaw do piekarnika, by wyschły. Następnie przesyp je do słoika i dodaj 1-4 łyżek oliwy lub oleju (prócz wspomnianych w tym tekście blizny redukują również olej lawendowy oraz lniany). Chodzi o to, by fusy stały się lekko wilgotne. Następnie przez kilka minut nacieraj nimi dłonie. Taki intensywny peeling nie tylko ujędrni i wygładzi skórę, ale również zmniejszy widoczność blizn. Ponadto w ten sposób poprawisz ukrwienie skóry, a przez to usprawnisz odżywienie jej oraz ułatwisz wchłonięcie dobroczynnych aktywnych składników z peelingu.



Ostrożnie

By zminimalizować ryzyko powiększenia się rany, należy unikać takich czynności, które mogą powodować nadmierne rozciąganie skóry lub urażać gojącą się tkankę. Z tego powodu właśnie skaleczenia i oparzenia zabezpiecza się opatrunkiem. Jeżeli koniecznie musisz umyć naczynia, zadbaj o to, by rana była osłonięta wodoodpornym plastrem, a jeżeli go nie masz, załóż gumowe rękawiczki.



Słodki opatrunek

Jeśli doszło do zakażenia rany lub oparzyłaś się, a chcesz uniknąć szpecącej blizny, nałóż na chore miejsce... miód – najlepiej z kwiatów manuki. Naukowcy potwierdzili, że jest on skuteczny w poprawie ostrego i przewlekłego gojenia się ran. Miód manuka zawiera do 830 mg/kg metyloglioksalu (MGO) – substancji o silnie przeciwbakteryjnych właściwościach, która znajduje się też w innych miodach, ale w ponad 100 razy mniejszej ilości[10]. Ograniczenie wzrostu drobnoustrojów jest możliwe również dzięki wysokiej zawartości cukrów, niewielkiej ilości wody i niskiej kwasowości (większość mikrobów rozwija się w środowisku o neutralnym pH). Pojawiają się nawet doniesienia, z których wynika, że pod względem skuteczności przeciwbakteryjnej nie ma różnic między opatrunkami ze srebrem i jodyną a tymi zawierającymi miód[11].



eprasa.pl 6686c4633e

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ
biotechnologii
Kelo-cote®
plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 6686c4633e



Istotne nawilżenie

Terapia okluzyjna jest dobrze znaną drogą do poprawy stanu blizn. Badania wykazały, że bezpośredni wpływ nawodnienia na keratynocyty i fibroblasty przyczynia się do zmniejszenia blizn przerosłych. Okluzja może też regulować produkcję cytokin w naskórku i czynnika wzrostu. Mówiąc najprościej, odpowiednie nawodnienie skóry sprawia, że jest ona bardziej elastyczna, ponieważ następuje rozluźnienie struktury kolagenowej. Dzięki temu blizny powstałe podczas gojenia są bardziej plastyczne, a przez to mniej widoczne[12]. Jedną z metod utrzymania prawidłowego nawilżenia rany, a potem blizny są opatrunki hydrożelowe lub silikonowe.



Unikaj słońca

Używaj odzieży chroniącej przed słońcem i preparatów z filtrem UV zarówno podczas gojenia, jak i gdy już dojdzie do zabliźnienia rany. Zwłaszcza świeże blizny nie powinny być narażone na działanie promieniowania słonecznego. Po kilku tygodniach przy ekspozycji na słońce stosuj kremy z wysokim filtrem[13]. Co prawda nie sprawi to, że pozbędziesz się śladu, ale z pewnością wspomoże naturalny proces jego blaknięcia. Podobną ostrożność zachowaj, gdy zdecydujesz się wydać bliznom wojnę. Po zastosowaniu wielu z opisanych tu metod (jak np. peeling, maseczka z cytryny czy walcowanie skóry) słońce może podrażniać skórę oraz bliznę i powodować przebarwienia.

Sięgnij po suplementy

Serrapeptaza jest enzymem proteolitycznym, który został wyizolowany z pałeczek krwawych (*Serratia*) – bakterii zasiedlających jelita jedwabników. Zaobserwowano, że pomaga ona jedwabnikom w procesie trawienia ciężkostrawnych liści morwy oraz w rozpuszczaniu kokonu, który jest bardzo twardy. I choć pierwotnie była wsparciem dla owadów, to okazuje się, że przynosi liczne korzyści również ludziom. Obecnie serrapaptydazę stosuje się w warunkach klinicznych, w różnych terapiach leczniczych, m.in. w leczeniu ran. Enzym pomaga rozrzedzać płyny w obszarach objętych stanem zapalnym, ułatwiając w ten sposób drenaż. Powoduje to zmniejszenie obrzęku, bólu i usprawnienie naprawy tkanek. Przyspiesza również proces gojenia dzięki swojej unikalnej właściwości rozpuszczania martwej tkanki otaczającej uszkodzony obszar bez uszkadzania żywej. Ponadto hydrolizuje bradykininę, histaminę i serotoninę, co pomaga zmniejszyć ból i obrzęk oraz poprawić mikrokrążenie, co z kolei wspomaga proces gojenia się ran[14]. Serrapaptydaza działa też jako środek przeciwzapalny poprzez regulację cytokin zapalnych. W preparatach najczęściej łączy się ją z nattokinazą, która wzmaga naturalną produkcję plazminy w organizmie, a gdy jej brakuje, zastępuje ją i rozkłada nadmiar fibryny w bliznach wokół uszkodzonej tkanki. Jednak nie przesadź w dążeniu do doskonałości. Pamiętaj, że oba enzymy również rozrzedzają krew.



WAŻNA PREWENCJA

W każdym przypadku istotne jest dokładne oczyszczenie rany, jej dezynfekcja oraz późniejsze utrzymywanie w czystości. Taki sposób postępowania zapobiega stanom zapalnym. Duże znaczenie ma również wielkość rany i czas trwania leczenia, który powinien być jak najkrótszy. W przypadku rany pooparzeniowej leczonej krócej niż 10 dni ryzyko powstania blizny hipertroficznej wynosi 4%., gdy czas leczenia wynosi 21 lub więcej dni, ryzyko wzrasta do ponad 70%[15]! Niekiedy by uniknąć powstania blizny, konieczne jest dokładne oczyszczenie i staranne zszycie rany. Ważne jest, by nie spowodowało ono zbyt dużego napięcia. Dzięki temu można zminimalizować ryzyko powstania blizny[16]. Użycie szwów śródskórnych oraz plastrów typu strip może się dodatkowo przyczynić do zmniejszenia procesu bliznowacenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Skin Wound Care. 2014 Jul;27(7):317-23
2. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2020; 13: 927-42
3. J Wound Care. 2021 Sep 2;30(Sup9a):Vi-Vx
4. J Cutan Aesthet Surg. 2009 Jul-Dec; 2(2): 1101
5. Clin Cosmet Investig. Dermatol 2013;6:103-14
6. Int J Mol Med 2010;25(3):347-52; 7 43. Dermatol Res Pract. 2012; 2012: 212945
7. Dermatol Surg. 2006;32(7):891-
8. J Cell Physiol. 2011; 226: 1265-73
9. J Medical Microbiol 2006; 55: 59-63
10. Carbohydr Res 2009; 344 (8): 1050-3; Mol Nutr Food Res 2008; 52: 483-9
11. Bioscience Horizons 2011; 4 (1): 61-7
12. Int J Cosmet Sci. 2012 Dec;34(6):519-24
13. Facial Plast Surg. 2015; Aug; 31(4):386-95
14. Biotechnol Rep (Amst). 2020 Dec; 28: e00544
15. J Nippon Med Sch. 2016;83(2)
16. FASEB J. 2007;21(12):3250-61

eprasa.pl 6686c4633e

Nie daj się nabrać – sprawdzaj etykiety

Zdrowe odżywianie polega na przemyślanych wyborach i sprawdzaniu, co naprawdę znajduje się w jedzeniu – uważa Vani Hari



Etykieta z listą składników jest najważniejszą częścią opakowania każdego produktu. Tam znajdziesz prawdę o tym, co kryje się w środku. Jednak przemysł spożywczy dobrze wie, że większość ludzi nie czyta napisów małym drukiem i zamiast tego przy zakupie patrzy na przód opakowania. Oto kilka typowych, wprowadzających w błąd określeń na produktach spożywczych i co naprawdę oznaczają:

„Całkowicie naturalny", „100% naturalny" lub „naturalny"

Nie ma jasnej definicji tego, co oznaczają takie napisy na etykiecie, więc jest miejsce na interpretację przez firmy spożywcze. Te sformułowania wskazują, że produkt nie zawiera dodatków koloryzujących ani sztucznych składników[1]. Jednak to absolutnie nie oznacza, że produkt jest ekologiczny, bez GMO, wolny od pestycydów czy konserwantów, ani że jest wytwarzany w sposób humanitarny lub z prawdziwej żywności. Wiele produktów ma oznaczenie, że są „w 100% naturalne", mimo że są pełne niepotrzebnych składników.

„Wzmocniony" lub „wzbogacony"

Te słowa zwykle wskazują, że produkt jest mocno przetworzony. Oba te terminy oznaczają, że składniki odżywcze zostały dodane na pewnym etapie produkcji, ponieważ te znajdujące się w nim pierwotnie zostały tak mocno przetworzone, że pozbawiono je wartości odżywczej. Na przykład mąka jest rafinowana i może być traktowana dziesiątkami różnych chemikaliów — nawet wybielaczem — zanim trafi na półki sklepowe. To przetwarzanie przemysłowe niszczy składniki odżywcze, więc producenci dodają je z powrotem, a często są one izolowane i ze źródeł syntetycznych.

Syntetyczne składniki odżywcze nie zawsze są wykorzystywane tak dobrze przez organizm, jak te występujące naturalnie w pokarmach pełnowartościowych. Lepiej wybrać żywność, która nadal zawiera naturalne składniki odżywcze, niż taką, która została przetworzona w takim stopniu, w jakim musi być „wzmocniona" lub „wzbogacona".

„Wieloziarniste"

Brzmi to zdrowo, ale oznacza po prostu, że żywność jest wytwarzana z wielu różnych rodzajów zbóż[2]. Nie oznacza zaś, że ziarna te są pełnowartościowe ani nierafinowane. Ziarna

eprasa.pl 6686

te mogą być raczej rafinowane, a zatem pozbawione składników odżywczych i zdrowego błonnika.

„Z oliwy z oliwek" (lub innego zdrowego składnika)

Tylko dlatego, że na produkcie napisano, że jest „zrobiony" z czegoś zdrowego, nie oznacza wcale, że pozostałe składniki również są zdrowe. Dobrym tego przykładem jest sos majonezowy marki Best Foods z oliwą. Można by pomyśleć, że jest ze zdrowego oleju z oliwek, ale rzut oka na listę składników pokaże, że w istocie składa się przede wszystkim z oleju sojowego, a nie oliwy.

„Bez dodatku cukru" lub „bez cukru"

Jak taki produkt może nadal smakować słodko? Dzięki zastosowaniu sztucznych słodzików wyprodukowanych w laboratorium. Wiele artykułów spożywczych oznaczonych jako „bez cukru" zawiera sztuczne słodziki, takie jak aspartam i sukraloza, których sugeruję unikać.

Produkty „beztłuszczowe" i „nisko tłuszczowe" często zawierają więcej dodatków i cukru, niż wersje normalne. To zdecydowanie nie czyni ich zdrowszymi

„Beztłuszczowy" lub „nisko tłuszczowy"

Ta etykieta jest bardzo myląca, ponieważ produkty tak oznaczone często zawierają więcej dodatków i więcej cukru niż ich normalne wersje. To zdecydowanie nie czyni ich zdrowszymi. Artykuły te są naszpikowane dodatkowymi słodzikami wraz z dodatkiem wypełniaczy i zagęszczaczy, aby zastąpić tłuszcz, który został usunięty. Ta etykieta również nie mówi nam nic o jakości składników ani o tym, co zostało dodane, aby zachować smak po usunięciu tłuszczu.

„Z prawdziwych owoców"

Podczas gdy stwierdzenie to nasuwa wizję kosza pełnego pomarańczy, winogron i truskawek, produkty z taką etykietą często zawierają ich bardzo mało. Firmy spożywcze nie są zobowiązane do oznaczania procentu rzeczywistych owoców w produkcie, więc w składzie może znajdować się tylko jedna mała wiśnia. Dotyczy to również produktów, które składają się z rzekomo „100% soku".

„Wysoka zawartość białka"

Każdy produkt, który chwali się, ile go zawiera, jest często wzbogacany dodatkowymi proteinami w postaci izolatu białka sojowego lub serwatkowego, a te są silnie przetworzonymi formami. Co prawda do praktycznie każdego super niezdro-

Zdrowe wybory żywieniowe

Oto lista niektórych popularnych produktów spożywczych i napojów oraz na co zwrócić uwagę podczas ich kupowania. Generalnie warto szukać produktów ekologicznych i bez sztucznych dodatków.

MLEKO

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczne
- Nie od krów wypasanych na trawie

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowane ekologiczne
- 100% od krów wypasanych na trawie

MLEKO ROŚLINNE

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczne
- Dodatek cukru
- Wzmacniacze smaku
- Niepotrzebne „gumy"
- Karagen

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowane ekologiczne
- Bez dodatku cukru
- Bez wzmacniaczy smaku
- Bez dodatku zagęszczaczy
- Składniki z prawdziwej żywności

JOGURT

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczny
- Nie od krów wypasanych na trawie
- Dodatek cukru
- Sztuczne barwniki
- Sztuczne słodziki (takie jak sukraloza lub acesulfam potasowy)
- Wzmacniacze smaku zamiast prawdziwych owoców

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowany ekologiczny
- Prosty skład
- Brak wzmacniaczy smaku
- Bez dodatku sztucznych słodzików
- Bez zagęszczaczy i gum

SER

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczny
- Nie od krów w 100% wypasanych na trawie
- W plasterkach
- Zawiera celulozę (drewno)

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowany ekologiczny
- 100% od krów wypasanych na trawie
- Surowy
- Ser w kawałku. Pokrój samodzielnie!

MASŁO

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczne
- Nie od krów wypasanych na trawie

LEPSZY WYBÓR:
- Ekologiczne masło od krów pastwiskowych

MARGARYNA i PASTY DO SMAROWANIA

ZŁY WYBÓR:
- Olej sojowy
- Monoglicerydy i diglicerydy
- Naturalne aromaty
- Nieekologiczne

LEPSZY WYBÓR:
- Masło ekologiczne od krów pastwiskowych
- Olej kokosowy
- Masło kokosowe
- Oliwa z oliwek
- Olej konopny

OLEJE SPOŻYWCZE

ZŁY WYBÓR:
- Olej sojowy
- Olej canola
- Olej kukurydziany
- „Olej roślinny"
- Nieekologiczne

LEPSZY WYBÓR:
- Ekologiczne
- Tłoczone na zimno
- Masło od krów pastwiskowych
- Olej z oliwek z pierwszego tłoczenia (oliwa)
- Olej kokosowy
- Olej z awokado
- Olej konopny
- Masło ghee

SOK

ZŁY WYBÓR:
- Głównie cukier i woda
- Z koncentratu
- Wzmacniacze smaku
- Nieekologiczny

LEPSZY WYBÓR:
- Surowy
- Tłoczony na zimno
- Ekologiczny
- Bez dodatku cukru
- Brak wzmacniaczy smaku
- Nie z koncentratu

SUBSTANCJE SŁODZĄCE

ZŁY WYBÓR:
- Cukier
- Cukier trzcinowy
- Syrop kukurydziany
- Niskokaloryczne substytuty cukru (Truvia, Splenda, Equal, Sweet'N Low)

LEPSZY WYBÓR:
- Miód surowy
- Syrop klonowy klasy B
- Cukier kokosowy
- Suszone owoce (takie jak daktyle lub rodzynki)
- Świeże owoce (jak mango lub banany)
- Owoc mnicha, czyli luo han guo

PRZYPRAWY

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczne
- Dodatkowe składniki (takie jak MSG lub celuloza)

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowane ekologiczne
- Brak dodatkowych składników (100% przypraw)

PIECZYWO

ZŁY WYBÓR:
- Mąka pszenna lub inne mąki rafinowane (nie 100% pełnoziarniste)
- Nieekologiczne

eprasa.pl 6686c4633e

wego artykułu spożywczego można dodać trochę protein w proszku, ale to nie zmienia go magicznie w zdrową żywność. Wiele z nich, wzbogaconych w ten sposób, jest naszpikowanych rafinowanym cukrem, wzmacniaczami smaku i syntetycznymi konserwantami.

„Dobre źródło błonnika"

Producenci żywności często dodają go do przetworzonych produktów pełnych białej mąki i cukru, aby wydawały się zdrowsze. Często mają też one dodatek celulozy, aby sztucznie rozdmuchać zawartość błonnika. Dodatek ten zwykle pochodzi z drewna, ponieważ celuloza jest znacznie tańsza w pozyskiwaniu z drewna, niż z owoców i warzyw i jest modyfikowana w laboratorium w celu utworzenia różnych struktur (płyn, proszek itp.) w zależności od produktu spożywczego, do którego jest przeznaczona.

Może być ona tanim sposobem na zwiększenie zawartości włókna pokarmowego na etykietach żywności, ale nie jest ono tak zdrowe, jak to z pełnowartościowych ziaren lub produktów. Badania łączą dodatek celulozy ze zwiększonym ryzykiem przyrostu masy ciała, stanów zapalnych i problemów trawiennych[3] – co jest zupełnie odwrotnym wynikiem, niż można by oczekiwać od pokarmów bogatych w błonnik. Najlepiej jest zapewniać go sobie z pełnych ziaren, owoców i warzyw.

Jak kupować najzdrowsze jedzenie

Najważniejszą rzeczą do zapamiętania podczas zakupów spożywczych jest to, że większość kupowanej żywności powinna mieć tylko jeden składnik. Oznacza to, że powinno się spędzić zdecydowaną większość czasu w dziale warzywno-owocowym, wybierając świeże i aromatyczne produkty roślinne, a następnie zaopatrzyć spiżarnię we wszystkie składniki potrzebne do gotowania zdrowych posiłków, takie jak komosa ryżowa, ryż, oliwa, fasola itp.

Gdy spiżarnia i lodówka są zaopatrzone w świeże produkty na cały tydzień, możemy mieć nadzieję na sukces w kuchni.

- Olej sojowy lub canola
- Dodatek cukru
- Dodatki do ciasta

MYLĄCE ETYKIETY: „pszenne", „wieloziarniste"

LEPSZY WYBÓR:
- Kiełkujące ziarno
- Certyfikowane ekologiczne
- Bez dodatku cukru
- Bez dodatku olejów

MAKARON

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczny
- Mąka rafinowana
- Syntetyczne witaminy

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowany ekologiczny
- Z soczewicy, 100% pełnoziarnisty lub z pszenicy samopszy
- Wysoka zawartość błonnika i białka

RYŻ

ZŁY WYBÓR:
- Ryż instant
- Biały ryż
- Nieekologiczny

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowany ekologiczny
- Testowany na metale ciężkie
- Brązowy ryż
- Brązowy ryż basmati
- Dziki ryż
- Czarny ryż

JAJA

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczne
- Nie od kur z wolnego wybiegu

WPROWADZAJĄCE W BŁĄD ETYKIETY: „z otwartych klatek", „dieta wegetariańska", „naturalna" lub „z chowu naturalnego", „bez hormonów", „prosto z fermy"

LEPSZY WYBÓR:
- Certyfikowane ekologiczne
- Z wolnego wybiegu
- Certyfikat Humanitarny

DRÓB

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczny
- Nie od kur z wolnego wybiegu

WPROWADZAJĄCE W BŁĄD ETYKIETY: „świeże", „naturalne" i „w 100% naturalne", „bez dodatku hormonów"

LEPSZY WYBÓR:
- Ekologiczny i z wolnego wybiegu
- Bez antybiotyków
- „Zatwierdzony Dobrostan Zwierząt"
- Certyfikat Humanitarny

WOŁOWINA

ZŁY WYBÓR:
- Nieekologiczna
- Nie od krów wypasanych na trawie

ETYKIETY: „naturalna", „Angus", „pastwiskowa"

LEPSZY WYBÓR:
- 100% karmione trawą
- Certyfikowana ekologiczna

RYBY

ZŁY WYBÓR:
- Z hodowli
- Barwione
- Z dodatkiem konserwantów
- Wysokie ryzyko rtęci

LEPSZY WYBÓR:
- Dziko żyjące
- Niskie ryzyko rtęci

Bezwzględnie zabronione

Oto lista składników, których koniecznie należy unikać, ponieważ wiążą się z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Acesulfam potasowy
Sztuczne aromaty
Aspartam (NutraSweet)
Autolizowany ekstrakt drożdżowy
Azodikarbonamid
BHA i BHT
Mąka bielona
Błękit brylantowy
Nadtlenek wapnia
Propionian wapnia
Barwnik karmelowy
Karagen
Celuloza
Syrop kukurydziany
Olej z nasion bawełny
DATEM
Dekstroza
Dimetylopolisiloksan
Wzbogacona mąka
Erytrytol
Fruktoza lub syrop fruktozowy
Syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy
Hydrolizowane białka
Maltodekstryna
Metyloparaben
Monoglicerydy i diglicerydy
Glutaminian sodu (MSG)
Naturalne aromaty
Neotam
Benzoesan potasu
Oleje częściowo uwodornione
Galusan propylu
Propyloparaben
Czerwień 3
Czerwień 40
Benzoesan sodu
Azotan sodu
Azotyn sodu
Fosforan sodu
Olej sojowy
Izolat białka sojowego
Sukraloza (Splenda)
Witaminy syntetyczne
TBHQ
Dwutlenek tytanu
Wanilina
Ekstrakt drożdżowy
Żółcień 5
Żółcień 6



Zaadaptowane z „Food Babe Kitchen: More than 100 Delicious, Real Food Recipes to Change Your Body and Your Life" autorstwa Vani Hari („Kuchnia babeczki od żywienia: ponad 100 pysznych przepisów prawdziwe jedzenie, które zmieni Twoje ciało i życie", Hay House, 2020)

BIBLIOGRAFIA

1 US Food and Drug Administration, "Use of the Term Natural on Food Labeling," www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/use-term-natural-food-labeling
2 Oldways Whole Grains Council, "Identifying Whole Grain Products," wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/identifying-whole-grain-products
3 Nature, 2015; 519: 92–6

eprasa.pl 6686c4633e



Jak dotrzymać postanowień noworocznych?

Każdy z nas w noc sylwestrową z wybiciem 12 na zegarze obiecuje sobie, że wprowadzi zmiany, które odmienią jego życie na lepsze: rzuci palenie, zacznie się ruszać, przejdzie na dietę i zmierzy się z nadwagą, zacznie dbać o swój sen. Niestety, zwykle te ambitne zamierzenia pozostają w sferze planów. Co zrobić, by wdrożyć, choć część z nich w życie?

Kiedy wczoraj weszliśmy na siłownię, wreszcie nie było tam tłumu.

– W lutym pustoszeją siłownie, baseny i sale gimnastyczne. Oto odpływa pierwsza fala osób, które osłabły w swoich postanowieniach. Do marca wykruszą się w 90% – tak trener mojego syna skomentował nasze zdziwione spojrzenia.

Wtedy uświadomiłam sobie, że problem odchodzących w niebyt noworocznych postanowień manifestujący się na siłowni, jest znacznie szerszy. Przecież nie tylko planowaliśmy zacząć więcej się ruszać i ćwiczyć. Postanowień było znacznie więcej. Nowy rok to doskonały czas na stawianie sobie nowych celów i wyzwań. Jednak jak w nich wytrwać, a dzięki temu wzmocnić własne poczucie sprawstwa, poprawić kondycję, oczyścić organizm z toksyn, pozbyć się złogów miażdżycowych oraz zbędnych komórek tłuszczowych, wyregulować ciśnienie, wyglądać i czuć się młodziej oraz żyć dłużej w dobrym zdrowiu?

Dobrze sformułuj cele

OCL Prawdopodobnie część postanowień noworocznych pojawiła się na naszej liście nie po raz pierwszy, a i następna próba ich osiągnięcia może skończyć się porażką. Dlaczego?

– Co, jeżeli powiem Ci, że za niepowodzeniem w dotrzymywaniu postanowień noworocznych stoją źle założone i sformułowane cele? Kluczem jest mądre i przemyślane planowanie. Wpisywanie co roku na listę tego samego postanowienia, z którego wykonaniem mieliśmy problem już wcześniej, mija się z celem. Opracuj swój plan celów do osiągnięcia w sposób S.M.A.R.T. To akronim od słów: Szczegółowy, Mierzalny, Atrakcyjny, Realny i Terminowy. Tym właśnie powinny cechować się Twoje cele, by naprawdę motywować do działania – tłumaczy Jakub B. Bączek, trener mentalny mistrzów świata i olimpijczyków oraz wykładowca studiów MBA na Akademii Leona Koźmińskiego.



OCL Co dokładniej warto brać pod uwagę przy ich planowaniu?

– Większość z nas nakłada na siebie presję wyniku, który chcemy

eprasa.pl 6686c4633e

osiągnąć, zamiast pomyśleć o samym procesie, który nas do niego zaprowadzi. Moją radą jest postawienie sobie celów zadaniowych (np. co 2 dni będę wykonywać 10 pompek) zamiast wynikowych (np. schudnę 10 kg). Te drugie są dla nas dalekie i niedostępne, trudne do realizacji, a w efekcie mogą demotywować. Kolejnym aspektem jest krótkoterminowość celu, czyli zarządzanie tym, na co będziemy mieli wpływ w najbliższym czasie (np. przeczytane książki, poprawienie jakiejś relacji), zamiast wyznaczania sobie celów długoterminowych (np. znaczne zwiększenie naszego stanu konta), które, ze względu na perspektywę osiągnięcia ich za długi czas, mogą podświadomie wydawać nam się nieosiągalne już na samym początku.

OCL A czy „poprawienie relacji" nie jest zbyt ogólnikowo sformułowanym celem?

– Ja bym starała się go bardziej uszczegółowić, rozebrać na czynniki pierwsze. Chodzi o to, by było wiadomo, jakie konkretnie działania będą się za tym kryć. Czy chodzi np. o spędzanie więcej czasu z dzieckiem, czy o wychodzenie ze współmałżonkiem na randkę raz w miesiącu? Dopiero gdy to dookreślimy, możemy zaplanować konkretne działania w najbliższym czasie, a następnie się z nich rozliczyć – mówi dr Aneta Milczanowska-Matejczyk, life coach z Krakowa.

Działaj po kolei i nie zwlekaj

OCL Skoro już ustaliłam, że chcę zmienić dietę na śródziemnomorską, wyjeżdżać raz w miesiącu na 2-dniową wycieczkę z synem oraz chodzić na aquaaerobik w każdy czwartek, a przy tym zaoszczędzić 10% pensji i przeczytać co najmniej 4 książki w miesiącu, co dalej?

– Nie trzeba od razu zabierać się za realizację wszystkich założonych celów. Te większe i bardziej czasochłonne możemy rozbić na mniejsze elementy tak, aby nie czuć się przygniecionymi ich ciężarem. Ustal kolejność i zacznij od tych najważniejszych. Do reszty swoich postanowień możesz wrócić za kilka miesięcy, po zrealizowaniu wyznaczonych priorytetów. Nakładanie na siebie presji „od zaraz" nie wyjdzie nam na dobre, a raczej sprawi, że nasze postanowienia zaczną wydawać się niemożliwe do osiągnięcia.

> „Każde wyjście poza swoją strefę komfortu wymaga wysiłku, samozaparcia oraz jest dla naszej kondycji psychofizycznej pewnym kosztem. Jeśli na przyszły rok zaplanujesz zbyt wiele wyzwań, mogą Cię one przytłoczyć oraz zdemotywować."

Jednak, gdy już wiadomo, co jest najistotniejsze, ważne jest, aby zacząć działać od razu. Prokrastynacja jest naszym wrogiem! Każde odwlekanie oddala nas od celu – przestrzega Jakub B. Bączek.

Jedz słonia po kawałku

– Nie planuj walki na zbyt wielu frontach równocześnie. Pamiętaj, że każde zadanie – nawet proste – wymaga określonej dawki energii i zaangażowania. Nasze „moce przerobowe" są ograniczone. Nie możemy też zapomnieć o emocjach, jakie towarzyszą realizacji naszych celów lub jakie mogą się w ich trakcie pojawić. Każde wyjście poza swoją strefę komfortu wymaga wysiłku, samozaparcia oraz jest dla naszej kondycji psychofizycznej pewnym kosztem. Jeśli na przyszły rok zaplanujesz zbyt wiele wyzwań, mogą Cię one przytłoczyć oraz zdemotywować – dodaje dr Aneta Milczanowska-Matejczyk. – Dlatego radę mojego przedmówcy uzupełniłabym następująco: podziel swoje zamierzenia na cele cząstkowe i nagradzaj się po osiągnięciu każdego z nich. To zwiększy Twoją automotywację oraz wiarę w sukces.

Ponadto dzieląc cel na mniejsze zadania, łatwiej jest realistycznie oszacować, ile będą nas kosztowały czasu, pieniędzy i wysiłku oraz – gdyby było to konieczne dokonać korekty planów.

Sprawdzaj swoje priorytety

OCL Wspomnieliście o tym, że ważna jest kolejność. Jak ją ustalić?

– To jest kwestia odpowiedzi na 2 pytania: dlaczego i po co oraz ustalenia hierarchii ważności. Pierwsze pytanie dotyczy motywacji negatywnej – chcemy coś zmienić, bo nam się nie podoba, uwiera nas, jest naszą bolączką. Dlaczego chcemy schudnąć? Bo źle się czujemy w otoczeniu szczupłych ludzi, wstydzimy się fałdek na brzuchu, bolą nas stawy, mamy zadyszkę przy wejściu po schodach na pierwsze piętro, a lekarz straszy nas cukrzycą. Teraz czas na pozytywną motywację. Znajdziemy ją, odpowiadając sobie na pytanie: po co chcemy schudnąć (np. bo chcemy atrakcyjnie wyglądać, czuć się pewniej, kupić sobie nowe ciuchy, uniknąć bólu stawów i cukrzycy).

Teraz odpowiedz sobie na pytanie, co najbardziej chcesz osiągnąć. Czy wolisz odżywiać się zdrowo i przy tym schudnąć i poprawić wyniki swoich badań, czy jednak bardziej zależy Ci na czytaniu książek lub podróżach z synem? Poza tym, co jakiś czas zadawaj sobie pytanie: czy ustalona hierarchia ważności nie zmieniła się i cel pozostał dla Ciebie nadal wartościowy i atrakcyjny. Może się okazać, że choć dziś stawiamy na pierwszym miejscu rozwój osobisty, to w maju, po odebraniu wyników podwyższonej glukozy lub cholesterolu będziemy woleli skupić się na zmianie jadłospisu. Dlatego należy zachować trochę luzu i liczyć się z tym, że dany cel może przestać być ważny, bo np. sytuacja wymusiła zmianę priorytetów – radzi dr Aneta Milczanowska-Matejczyk.

Popatrz w przyszłość i nastaw się pozytywnie

OCL Przekonałaś mnie, najpierw chcę schudnąć i być zdrowa. Żyjąc dłużej, zyskam lata na to, by cieszyć się czasem z rodziną. Tylko jak tego dokonać? Planuję schudnąć od ponad roku i jakoś efektów nie widać...

– Pan Jakub wspomniał o tym na samym początku. Cel musi być:
- mierzalny – określ, ile chcesz schudnąć;
- umiejscowiony w czasie – ustal okres, w jakim chcesz pozbyć się 2 kg;

eprasa.pl 6686c4633e

– podlegać weryfikacji – w tym wypadku będzie to np. cotygodniowe ważenie się;
– być realistyczny – o ile można schudnąć 2 kg w ciągu 2-4 tygodni, o tyle nie da się w tym czasie zrzucić 20 kg.

Gdy określi się już warunki realizacji swoich zamierzeń, dobrze jest odpowiedzieć sobie na kolejne 2 pytania: co się stanie, jeśli nie osiągnę celu (np. będę dalej źle się czuła, moje poczucie własnej wartości spadnie etc.) i co zyskam, gdy dopnę swego (lepsze samopoczucie, satysfakcja, duma, poczucie sprawstwa, atrakcyjny wygląd, szansa na nowe ubrania i nowe znajomości, szacunek dla samej siebie, motywacja do dalszych zmian, dłuższe i lepsze życie). Gdy już to wiadomo, należy zapisać to w zwięzłych słowach i powiesić w widocznym miejscu, by lista najważniejszych zysków pomagała nam przeciwstawić się pokusom i odnaleźć chęć do walki w chwilach zwątpienia. Trzeba też koniecznie ustalić, jak będziemy się nagradzać, za osiągnięcie poszczególnych etapów oraz zapisać w zwięzłych słowach – wylicza life coach. – Poza tym warto zastanowić się, jak możemy maksymalnie sobie ułatwić zadanie. Czy to poprzez częstsze spotykanie się z kimś, kto też jest na diecie, czy unikanie przechodzenia podczas zakupów przez alejki ze słodyczami. Strategii może być naprawdę wiele.

– Proponuję zastosować wizualizację. Ta metoda ma moc, o której często zapominamy. Wyobraź sobie siebie za rok, dumną ze zrealizowania swoich noworocznych postanowień. Poczuj emocje towarzyszące osobie, której udało się zrealizować wszystko, co założyła sobie na początku roku. Nastaw swoje myśli pozytywnie i dąż do tej wersji siebie. Optymistyczny sposób narracji świata również poprawia motywację – podpowiada trener mentalny mistrzów świata i olimpijczyków. – Postanowienia noworoczne mają pomóc nam w zmianie samych siebie na lepsze, jednak nie każde zmiany należy wprowadzać od razu, czasem przychodzą one samoistnie, w odpowiednim momencie. Powtórzę więc: nakładanie na siebie zbyt wysokich oczekiwań może paraliżować, zamiast motywować. Należy cieszyć się nawet z małych osiągnięć i być dla siebie wyrozumiałym, doceniać swoje działania, myśleć pozytywnie i być sobą! Obiecuję, że wtedy znajdziesz siłę na dotrzymanie wszystkich postanowień w 2023 roku!

OCL Trzymam za słowo (naprawdę chcę schudnąć do wakacji). No dobrze spróbujmy odczarować klęskę noworocznych obietnic.

Wiele noworocznych postanowień dotyczy wdrożenia lepszego sposobu funkcjonowania: będę się zdrowiej odżywiać, uprawiać sport, chodzić wcześniej spać. Wydawać by się mogło, że po prostu wystarczy od jutra zacząć działać zgodnie z tym nowym, lepszym planem. Niestety tu mierzymy się z naszym największym przeciwnikiem – własnym mózgiem, który na hasło: „gruntowna zmiana" włącza atawistyczną reakcję „uciekaj albo walcz" i w tym przypadku zdecydowanie woli uciekać.

Ponadto nowy *modus operandi* wymaga zmiany naszych nawyków, co jest operacją kosztowną na różnych poziomach: energetycznym, czasowym i finansowym. Jeśli np. zamierzamy zmienić dietę, musimy nauczyć się kupować właściwe produkty i przygotowywać z nich posiłki – to na początku zabierze nam więcej czasu, niż gdybyśmy postępowali zgodnie z utartymi przyzwyczajeniami.

Poza tym trudno zmienić nawyk, jeżeli nigdy nie zastanowiliśmy się nad tym, jakie korzyści daje nam dotychczasowe działanie.

Dlatego podejmując postanowienia noworoczne, warto być realistą. Zamiast 10 punktów, załóż 3. Zastanów się, co szczególnie Ci przeszkadza w osiągnięciu pełni szczęścia – i staraj się to wyeliminować. Pomyśl, na czym najbardziej Ci zależy – i staraj się do tego dążyć.

W tym celu podziel realizację planów na zadania i etapy. Im bardziej szczegółowo to zrobisz, tym większa szansa, że uda Ci się je zrealizować. Zaczynaj od małych kroków (w ten sposób oszukasz mózg, który boi się zmian). Ciesz się każdym krokiem przybliżającym Cię do celu i nagradzaj się nawet za małe sukcesy.

Poniżej podajemy propozycje postanowień noworocznych najkorzystniejszych dla zdrowia. Pierwszą rozpisaliśmy zgodnie z poradami naszych ekspertów. Jednak wybór należy do Ciebie.

1. Rzucanie palenia

Dlaczego? Bo harmonogram podwyżek akcyzy zakłada wzrost o 10% akcyzy na papierosy, tytoń do palenia i e-papierosy. Co więcej, stawka będzie wzrastać o 10% co roku, aż do 2027 r. Papierosy kosztują już sporo pieniędzy, a będą droższe.
Po co? Aby odzyskać promienną cerę, uniknąć zmarszczek palacza wokół ust, uniknąć przewlekłej obturacyjnej choroby płuc i innych konsekwencji zdrowotnych, zyskać dodatkowe pieniądze na wizyty w spa.
Plan Ustal czas, kiedy wypalisz ostatniego papierosa. Usuń papierosy z domu, a popielniczki z pola widzenia. Zaopatrz się w plastry lub tabletki nikotynowe, by łatwiej znieść odstawienie. Zorganizuj sobie zajęcia, które są dla Ciebie atrakcyjne i pozwolą Ci zapomnieć o potrzebie wyjścia na dymka. Basen, siłownia czy jogging to doskonały sposób



eprasa.pl 6686c4633e



na poprawę samopoczucia (sport wzmaga wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia tak samo, jak palenie). Unikaj sytuacji kojarzących Ci się z paleniem, jeśli dotychczas palenie towarzyszyło piciu kawy lub rozwiązywaniu krzyżówek, zrezygnuj z tych przyjemności. Znajdź kogoś, kto będzie Cię wspierał w walce z nałogiem. Na początku planuj, że nie będziesz palić przez najbliższą godzinę, później wydłużaj ten czas, aż dni zmienią się w miesiące bez papierosa.

Weryfikacja – odkładaj do słoika pieniądze, zaoszczędzone dzięki rzuceniu nałogu.

Premia Nagradzaj się za każdy tydzień bez papierosa, jednak unikaj słodkich nagród – nie tylko uzależniają, ale też tuczą!

Jak pokazują badania, najczęstszym motywatorem do rozstania z nikotyną jest troska o własne zdrowie. Ma to głębokie uzasadnienie, bo liczne prace naukowe potwierdzają silny związek używania tytoniu z niepłodnością, chorobami układu krążenia i przedwczesnym starzeniem się. Palenie papierosów jest też uważane za główny czynnik ryzyka rozwoju raka płuca, który jest główną przyczyną zgonów z powodu nowotworów u mężczyzn i kobiet na świecie[1].

2. Zdrowsze odżywianie się/ pozbycie się nadwagi

Styl życia decyduje o naszym zdrowiu i samopoczuciu. Potwierdza to analiza przeprowadzona przez ponad 130 naukowców z prawie 40 krajów 2 lata temu. Jej wyniki nie pozostawiają wątpliwości: zła dieta jest odpowiedzialna za więcej zgonów na całym świecie niż tytoń, wysokie ciśnienie krwi lub jakiekolwiek inne choroby. Rocznie zabija 10,9 mln ludzi!

Badanie wykazało, że 3 czynniki dietetyczne – niskie spożycie produktów pełnoziarnistych i owoców oraz wysokie spożycie sodu – odpowiadały za ponad 50% zgonów. Pozostałe 50% zgonów przypisywano wysokiemu spożyciu czerwonego mięsa, wędlin, napojów słodzonych cukrem i kwasów tłuszczowych trans[2].

Już te 4 zdania powodują ciarki na plecach. Chcemy żyć długo i zdrowo. Ograniczenie kalorii i zmiana jakości jedzenia mogą nam w tym pomóc.

Na początku – w najtrudniejszej fazie, warto wprowadzać zmiany pod okiem specjalistów. Dzięki temu łatwiej będzie oczyścić organizm z toksyn i przygotować go na nowy sposób żywienia. Jeżeli obawiasz się, że nie będziesz mieć wystarczającej siły woli, by wytrwać w postanowieniu, lub nie masz pomysłów na zdrowe potrawy, rozważ udział w turnusie oczyszczająco-leczniczym. Najczęściej oferują one detoks sokowy, a następnie uczą, jak utrzymać zbilansowaną dietę. W czasie takiego pobytu nie tylko pozbędziesz się toksyn, ale również dzięki potężnemu ładunkowi witamin, mikro- i makroelementów oraz antyoksydantów i innych substancji aktywnych zawartych w owocach i warzywach uzupełnisz niedobory żywieniowe i rozpoczniesz proces odnowy ustroju.

Jedną z pierwszych widocznych korzyści płynących ze zmiany sposobu odżywiania, jest utrata nadmiernych kilogramów.

Jeżeli Twoim głównym celem jest znormalizowanie masy ciała, zastanów się, ile chcesz schudnąć. Następnie policz minimalny czas, który jest potrzebny do osiągnięcia wymarzonej wagi – pamiętaj, że aby uniknąć efektu jo-jo tygodniowo powinno się chudnąć maksymalnie 1 kg. Również w tym przypadku stosuj metodę małych kroków – zacznij od ograniczenia spożycia słodyczy i fast foodów, w ich miejsce do posiłków wprowadź ulubione warzywa i owoce.

3. Regularna aktywność fizyczna

Ciało człowieka ewoluowało tak, aby ułatwić mu poruszanie się. Zatem o ile nie śpi, powinno być w ruchu. Od tego zależy jego normalne funkcjonowanie. Niestety rozwój cywilizacji zaskoczył ewolucję zupełnie nieprzygotowaną – nasz tryb życia uległ drastycznej przemianie. W efekcie zamieniliśmy koczowniczy styl na wygodny fotel. Obecnie pracujemy, jemy, odpoczywamy, podróżujemy, siedząc. Przeciętnie spędzamy w tej pozycji do 13 godz. dziennie! Niestety, jak w swojej książce pt. „Skazany na biurko pisze" dr Kelly Starrett, z siedzeniem jest jak z jedzeniem chipsów – po chwili trudno z niego zrezygnować.

Jednak im więcej siedzimy, tym gorzej wyglądają wyniki badań cholesterolu. Zaburzony metabolizm spowodowany siedzącym trybem życia sprzyja podwyższonemu poziomowi trójglicerydów, a także wpływa na stężenie insuliny odpowiedzialnej za utrzymanie glukozy we krwi, co może prowadzić do cukrzycy typu 2.

O tym, że siedzący tryb życia jest równie zabójczy, jak palenie papierosów, pisaliśmy nie raz, dość powiedzieć, że przekłada się na upośledzenie

> „Zła dieta jest odpowiedzialna za więcej zgonów na całym świecie niż tytoń, wysokie ciśnienie krwi lub jakiekolwiek inne choroby. Rocznie zabija 10,9 mln ludzi!"

eprasa.pl 6686c4633e



aparatu ruchu, bóle stawów i mięśni, osteoporozę, otyłość, nadciśnienie tętnicze, uczucie zmęczenia, problemy z koncentracją, a nawet…depresję[3].

Możemy tego uniknąć, jeżeli zdecydujemy się zrealizować właśnie to postanowienie noworoczne. Tym bardziej że istnieją niepodważalne dowody na skuteczność regularnej aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób krążenia, cukrzycy, nowotworów, osteoporozy[4].

Zastanów się, jakie ćwiczenia fizyczne lubisz i zapisz się na zajęcia. Najlepiej zrobić to w pobliżu domu i poszukać towarzystwa. Wspólne wyjścia z koleżanką lub sąsiadką wzmacniają motywację. Możesz też wynająć trenera, który pomoże Ci dobrać właściwe ćwiczenia i nauczy Cię, jak je prawidłowo wykonywać.

Eksperci zdrowym osobom dorosłym zalecają tygodniowo 150-300 min aktywności o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min o dużej intensywności.

U pacjentów z cukrzycą typu 2 spacery dłuższe niż 2 godz. tygodniowo również zmniejszają ryzyko przedwczesnej śmierci[5]. W odniesieniu do raka przegląd literatury wykazał, że umiarkowana aktywność fizyczna przez ok. 30-60 min dziennie miała większy efekt ochronny przed rakiem okrężnicy i piersi niż aktywność o niskiej intensywności[6].

Mając świadomość modelowych założeń, ustal częstotliwość realną dla siebie. Na początku może być to jedna godzina w tygodniu. Gdy już do tego przywykniesz, łatwiej będzie dodać kolejną.

4. Dłuższy sen

Nocny wypoczynek odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu mózgu i fizjologii ogólnoustrojowej w wielu układach ciała. Deficyty ilości i jakości snu mają poważne niekorzystne krótko- i długoterminowe konsekwencje zdrowotne. Analiza literatury przedmiotu wykazała, że u zdrowych dorosłych krótkoterminowe konsekwencje zaburzeń snu obejmują zwiększoną reaktywność na stres, ból somatyczny, obniżoną jakość życia, niepokój emocjonalny i zaburzenia nastroju oraz deficyty poznawcze, pamięci i wydajności. Natomiast długoterminowe konsekwencje zaburzeń snu u zdrowych osób obejmują nadciśnienie, dyslipidemię, choroby sercowo-naczyniowe, problemy związane z wagą, zespół metaboliczny, cukrzycę typu 2 i raka jelita grubego[7].

Jak widać, naprawdę warto się wysypiać.

Aby uregulować swój nocny wypoczynek, na 2 godz. przed snem wyłącz telewizor, komputer i odłóż telefon. Niebieskie światło bijące z ich ekranów wysyła do mózgu sygnał o zahamowaniu uwalniania melatoniny, co zaburza rytm dobowy.

Zaopatrz się też w sok z wiśni. Przeprowadzone w USA badania wykazały, że osoby, które piły szklankę tego napoju 2 razy dziennie przez tydzień, spały o 30 min dłużej i o wiele spokojniej od pozostałych[8]. Możesz też posiłkować się suplementami melatoniny. Naukowcy z Izraela udowodnili, że już w niewielkich dawkach był w stanie przywrócić prawidłowy rytm dobowy i wyraźnie poprawić długość snu[9].

Unikaj picia alkoholu oraz palenia w ciągu 4 godz. przed snem. Naukowcy z Harvard Medical School zauważyli, że ludzie, którzy to robią, częściej budzą się w nocy, a palacze tracą nawet 42 min snu[10].

5. Nauka języka obcego

Jeśli biegła znajomość drugiego języka jest na Twojej liście życzeń, ostatnie badanie opublikowane na łamach *Psychonomic Bulletin and Review,* może zmotywować Cię do zapisania się na kurs językowy. Naukowcy z Kanady i USA przeprowadzili metaanalizę ponad 20 istniejących badań, kontrolując takie czynniki, jak status społeczno-ekonomiczny, inteligencja, wykształcenie i położenie geograficzne, aby ustalić, czy choroba Alzheimera rozwija się wolniej u osób dwujęzycznych w porównaniu z osobami mówiącymi tylko jednym językiem. Badacze odkryli, że objawy alzheimera występują średnio o 5 lat później u osób, które płynnie mówią więcej niż jednym językiem. Okazuje się, że nauka języka obcego jest formą rezerwy poznawczej, ćwiczeniem, które wzmacnia i reorganizuje obwody mózgowe, pomagając zwalczyć początkowe objawy demencji aż do późniejszego życia[11].

Każdy z wymienionych celów może przynieść wymierne korzystne zmiany w Twoim życiu. Spróbuj podjąć wyzwanie i zrealizować swoje noworoczne postanowienie, a gdy złamiesz się i zjesz czekoladę lub wypalisz papierosa, nie popadaj w depresję i nie zarzucaj dotychczasowego wysiłku, tylko cofnij się o mały kroczek i wróć do gry. Stawka jest naprawdę wysoka – walczysz o (zdrowe i długie) życie!

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Angiol. 2007 Autumn; 16(3): 77-83
2. Lancet 2019; 393: 1958-72; Cureus. 2019 May; 11(5): e4715
3. Human Kinetics; 1994. p. 77-88
4. CMAJ. 2006 Mar 14; 174(6): 801-9
5. Arch Intern Med 2003;163:1440-7
6. Med Sci Sports Exerc 2001; 33: S530-50
7. Nat Sci Sleep. 2017; 9: 151-61.
8. Eur J Nutr 2012 Dec; 51(8):909-16
9. Lancet. 1995 Aug 26; 346(8974):541-4
10. Sleep, 2019; pii: zsz136
11. Psychon Bull Rev. 2020 Oct;27(5):952-965

eprasa.pl 6686c4633e

SOLANKI
Uzdrowisko Inowrocław

TURNUSY OCZYSZCZAJĄCO-LECZNICZE

Zadbaj o swoje zdrowie już dziś!

BOGATY PROGRAM:
- konsultacja lekarska i dietetyczna
- prelekcje dietetyczne
- tematyczne warsztaty kulinarne
- ćwiczenia grupowe
- strefa relaksu oraz treningi relaksacyjne
- spotkania psychoedukacyjne

MOC KORZYŚCI:
- organizm oczyszczony z toksyn
- wzmocniona odporność
- ubytek masy ciała
- odbudowa formy fizycznej

Dołącz do nas!

07.03.2023 – 21.03.2023
21.03.2023 - 04.04.2023
11.04.2023 – 25.04.2023
29.08.2023 – 12.09.2023
12.09.2023 – 26.09.2023
26.09.2023 – 10.10.2023
10.10.2023 – 24.10.2023

tel. 519 338 591
tel. 52 35 63 261
medicalspa@solanki.pl
bok@solanki.pl

eprasa.pl 6686c4633e



PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Plaster miodu

Mleczko pszczele, propolis, miody, a nawet wosk pszczeli pomogą pozbyć się przeziębienia, zmian skórnych oraz poprawią trawienie i ukoją podrażnione jelita

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

Produkty pszczele znano już w starożytności. Stosowali je Egipcjanie, Grecy, Chińczycy i Koreańczycy zarówno do produkcji kosmetyków, jak i preparatów ułatwiających gojenie ran. W późniejszych wiekach zakonnicy zaczęli wykorzystywać miody do leczenia schorzeń górnych dróg oddechowych i układu pokarmowego, zmęczenia, kachleksji oraz niepłodności. Natomiast propolis, mleczko pszczele i pierzgę w stanach obniżenia odporności oraz w zwalczaniu zakażeń skóry.

Tak szerokie spektrum oddziaływania jest możliwe ze względu na bogaty skład produktów pszczelich – znajdziemy w nich duże ilości aminokwasów egzogennych, witamin, minerałów oraz enzymów. Mają one działanie regenerujące, bakterio-, grzybo-, wirusobójcze, a także pobudzają układ odpornościowy do działania w stanach chorobowych.

Mleczko pszczele



Jak podkreślał ojciec Klimuszko, ten produkt ma nie tylko właściwości odżywcze, ale również biotyczne. Goi rany, leczy egzemy, czyraki. Pomaga pozbyć się odleżyn, owrzodzeń i liszajów. A wszystko to dzięki jego działaniu przeciwbakteryjnemu. Warto przy tym wspomnieć, że mleczko pszczele zabija gronkowca złocistego, który jest częstą przyczyną czyraków[5].

Nalewka propolisowa na liszaje



Powodujące świąd grudkowe wykwity na skórze najczęściej mają pochodzenie wirusowe. Oto przepis Andrzeja Żaka: 40 g rozdrobnionego propolisu wsyp do dużej butelki (najlepiej ¾ l). Wlej ½ l 75% spirytusu, zakorkuj i odstaw w ciemne miejsce na 4 tygodnie. Co parę dni wstrząsaj roztworem, aby grudki kitu pszczelego dokładnie się rozpuściły. Po miesiącu zlej płyn do ciemnych butelek, a pozostałe grudki wykorzystaj ponownie. Uzyskanym roztworem smaruj zmienione chorobowo miejsca 2 razy dziennie.

Maść z woskiem, słoniną i... kalafonią



Andrzej Żak przytacza też indiańską recepturę na liszaje. Przygotuj w równych ilościach wagowych niesoloną słoninę, wosk pszczeli biały oraz sproszkowaną kalafonię. Postaw nad parą garnek i wrzuć do niego pokruszony wosk. Gdy się stopi, dodaj zmieloną słoninę i na końcu sproszkowaną kalafonię. Mieszaj cały czas, aż masa stanie się jednolita. Po zdjęciu z ognia mieszaj, aż wystygnie. Tak przygotowaną maścią smaruj kilka razy dziennie chore miejsca[2].

Złoto św. Hildegardy



Miód gruszkowo-ziołowy zdaniem mniszki sprawdza się przy migrenie, wzdęciach, oczyszczaniu jelit, infekcji grzybicy i pleśniaków, które mogą wywoływać migreny. Ugotuj na miękko 8 obranych gruszek bez komory nasiennej, odsącz wodę, zmieszaj z 8 łyżkami odszumowanego miodu (w tym celu podgrzej go w kąpieli wodnej, dobrze zamieszaj i odrzuć pianę). Następnie dodaj 35 g proszku z korzenia wszewłogi górskiej, 28 g proszku z korzenia galgantu, 22 g prosz-



ku z korzenia lukrecji, 15 g proszku z cząbru ogrodowego i mieszaj, aż powstanie mus. Napełnij słoiczki i pozostaw do ostygnięcia. Aby oczyścić jelita i ukoić ich stany zapalne, spożywaj miód bez dodatków lub stosuj go jako smarowidło na chleb codziennie przez co najmniej 4 tygodnie, zależnie od wieku i wagi ciała:
– rano 1 czubek noża do 1 łyżeczki od herbaty przed śniadaniem;
– w południe 2 czubki noża do 2 łyżeczek po jedzeniu;
– wieczorem 3 czubki noża do 3 łyżeczek przed snem[3].

Jak pisała przeorysza z Bingen: „są to najlepsze powidła cenniejsze niż złoto i pożyteczniejsze niż najczystsze złoto, bowiem usuwają migrenę, zmniejszają duszności, jakie wywołują w piersiach surowe gruszki, oraz eliminują ową chorobę i wszystkie złe soki, które są w człowieku, w ten sposób go oczyszczając, podobnie jak oczyszcza się z brudu naczynia".

Porady ojca Grzegorza Sroki



Parom mającym problemy z zajściem w ciąże zakonnik m.in. radził, aby oboje małżonkowie stosowali miód pszczeli z pyłkiem pszczelim i propolisem. Przy czym panom zalecał przyjmować słodki przysmak z dodatkiem żeń-szenia.

W późniejszym czasie radził obojgu pić raz dziennie po 10-15 kropli nalewki propolisowej podawanej na łyżeczce cukru[4]. Więcej o walce z niepłodnością w tym numerze przeczytasz w zapiskach z notatnika Starego Doktora.

Kuracja Sebastiana Kneippa



Ten bawarski ksiądz działający w miejscowości Bad Wörishofen w Niemczech, dał podwaliny systemowi terapeutycznemu wykorzystywanemu obecnie w lecznictwie uzdrowiskowym. Jego system rozwinięty przez lekarzy i naukowców w unowocześnionej formie opiera się na 5 filarach: hydroterapii, kinezyterapii, dietetyce, ziołolecznictwie i terapii porządkującej życie.

Ks. Kneipp w przypadku chorób układu oddechowego m.in. zachęcał do spożywania miodu i jego przetworów, jak również syropu z żywicy, cebuli lub czosnku, tranu, napoju z owsa, kiszonej kapusty, soku z rzodkwi, malin i igieł sosnowych. Nakazywał również spacery wśród ziół, obserwując pozytywny wpływ olejków eterycznych i aerozoli na układ oddechowy i odnotowując ogólną poprawę samopoczucia, po takiej przechadzce[5].

Na kaszel i na trawienie



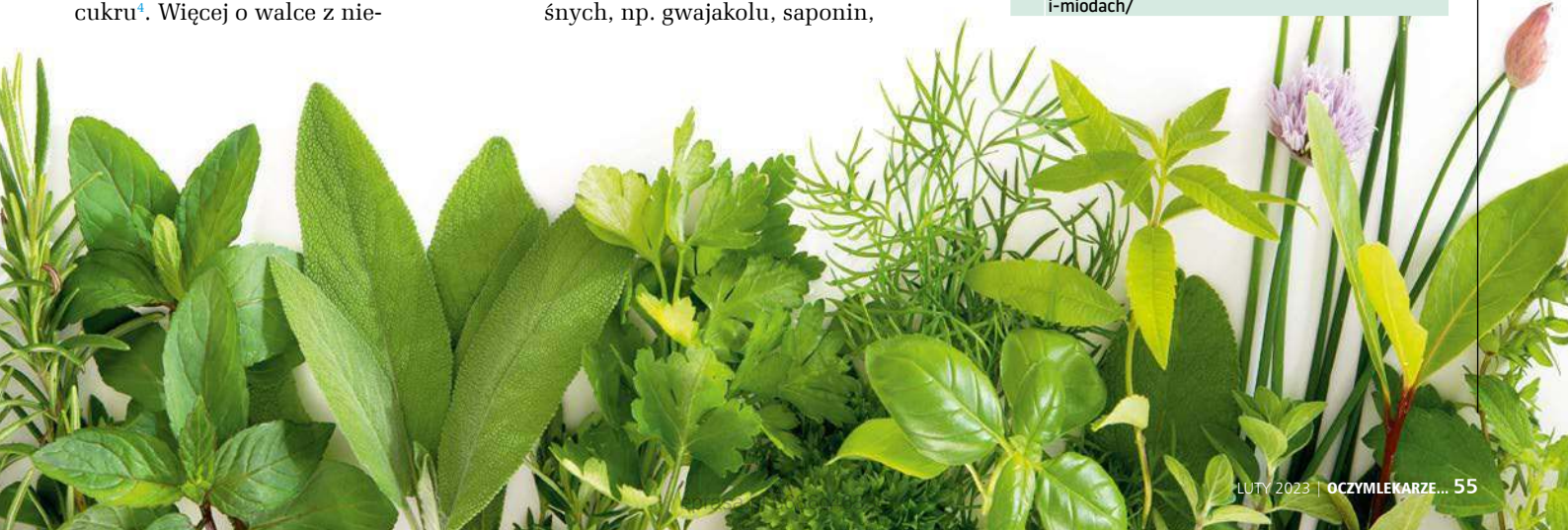
Jak pisze dr Henryk Różański: „Miody wzmagają działanie niektórych środków wykrztuśnych, np. gwajakolu, saponin, dlatego dość często wchodziły w skład syropów złożonych". W farmacji XVIII i XIX w. stosowano *mel crudum* (miód surowy), *depuratum* (oczyszczony) i *rosatum* (różany). W tamtym czasie popularny był specyfik sporządzany z miodu różanego i roztworu boraksu. Wykorzystywano go głównie w leczeniu aft, zapalenia gardła i kaszlu. Został jednak wycofany z uwagi na niebezpieczeństwo zatrucia dzieci.

W XX w. jego miejsce zajęły miody koperkowy i żywokostowy. Miód koperkowy sprzedawany był we flakonach po 125 g i zawierał w składzie olejek koperkowy, miód oczyszczony, słód oraz syrop zwykły (czyli sacharozę z wodą). Syrop taki łagodził katar, kaszel i usuwał wzdęcia. Natomiast miód żywokostowy zawierał wyciąg wodno-etanolowy z korzeni żywokostu i lukrecji, sacharozę oraz miód oczyszczony. Stosowany był przy kaszlu, nieżycie krtani, oskrzeli i gardła.

Naukowiec wspomina również, że: „miody miały także zastosowanie w dawnej medycynie jako proste środki regulujące wypróżnienia (woda przegotowana zimna – 1 szklanka, z 3-4 łyżkami miodu naturalnego, wypita na czczo rano)"[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Herbalism nr 1(1)/2015, s. 146, 153
2. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna 1000 skutecznych porad", Videograf II, s. 72-73
3. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 153-154
4. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 146
5. Postępy Fitoterapii 4/2007, s. 212-215
6. Dr Henryk Różański „Medycyna dawna i współczesna" https://rozanski.li/77/spadz-troche-i-miodach/





Lecz się muzyką!

Chociaż niektórzy odnoszą się do tej formy terapii z nieufnością, jest to metoda poparta badaniami naukowymi, która nie tylko łagodzi obyczaje i stresy, poprawia koncentrację oraz korzystnie wpływa na serce, ale też każdego roku przywraca mowę 70 tys. chorym!

eprasa.pl 6686c4633e

Gdy w wyniku udaru niedokrwiennego lewej półkuli Chris stracił mowę, nie pomogła trwająca ponad rok terapia logopedyczna. Choć w głowie formował zdania, z jego ust wydobywały się jedynie niezrozumiałe dźwięki. Jednak 58-latek ani myślał się poddać. Wbrew rodzinie postanowił wziąć udział w eksperymencie prowadzonym na Harvardzie przez neurologa Gottfrieda Schlauga. Naukowiec ten od lat pracuje z pacjentami, którzy przeszli udar i w sposób niekonwencjonalny pomaga im powrócić do zdrowia. Tak było i w przypadku Chrisa. Przez 5 dni w tygodniu mężczyzna odbywał 1,5 godz. sesje z terapeutą i otrzymywał zestaw materiałów do codziennej praktyki domowej. Jego postępy były nagrywane, a następnie oceniane przez zespół Schlauga. Pewnego dnia kamery zarejestrowały, jak w chwili, gdy Amerykanin usiłował zmusić swój oporny mózg do mówienia, prowadzący chwycił jego lewą dłoń i zaczął nią wybijać rytm: raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy. Chris zamknął oczy, wziął głęboki oddech, otworzył usta i… zaczął śpiewać. Jego głos był donośny, słowa wyraźne, a melodia czysta. Nikt nie mógł mieć wątpliwości, że mężczyzna śpiewa „happy birthday”!

Klucz do mowy

Zamiłowanie do muzyki pozwoliło prof. Gottfriedowi Schlaugowi, neurologowi, dyrektorowi Laboratorium Muzyki i Neuroobrazowania, Laboratorium Rekonwalescencji Udaru oraz Kierownikowi Oddziału Chorób Naczyniowych Mózgu, opracować terapię melodyczną intonacją (MIT). Dzięki niej co roku przywraca mowę ok. 70 tys. chorych.

Po miesiącach zmagań Chris wreszcie może komunikować się z najbliższymi śpiewająco. Niestety bez melodii pozostaje niemy. Wydawałoby się, że wydawanie harmonijnych dźwięków jest trudniejsze od mówienia, jednak okazuje się, że nie zawsze. W przypadku udarów wyłączających ośrodek mowy, który znajduje się w lewej półkuli, prawa może częściowo przejąć jego zadania. Po prawej stronie znajdują się obszary odpowiedzialne za melodię, rytm, akcent i intonację, dzięki treningowi powstają w nich nowe połączenia nerwowe, które formują szczątkowe centrum mowy.

> Na University of Kansas w USA zastosowano protokół składający się z rozgrzewki wokalnej i ćwiczeń śpiewu, z naciskiem na fonację i oddychanie. Po 12-14 sesjach pacjenci z parkinsonem wykazywali znaczny wzrost zrozumiałości mowy i intensywności głosu

Gdy prawy płat skroniowy jest zaangażowany przez intonację melodyczną, stukanie lewą ręką może aktywować i przygotowywać sieć czuciowo-ruchową prawej półkuli do artykulacji. Ponieważ w życiu codziennym często gestykulujemy w czasie rozmowy, ruchy rąk, prawdopodobnie w synchronizacji z ruchami artykulacyjnymi, mogą ułatwiać wysłowienie się. To jedynie przypuszczenie, gdyż naukowcy wciąż nie znają dokładnego przebiegu tego procesu[1].

– Sądzę, że stukanie lewą ręką może angażować prawopółkulową sieć sensomotoryczną, która koordynuje nie tylko ruchy dłoni, ale także ruchy ustno-twarzowe i artykulacyjne, a być może pełni tę samą funkcję dla artykulacji, co rozrusznik serca lub metronom – mówi prof. Gottfried Schlaug.

Nowe pieśni

Oczywiście jego osiągnięcia sprawiły, że uczeni z całego świata zobaczyli śpiew w zupełnie nowym świetle. Biorąc pod uwagę behawioralne podobieństwa między śpiewaniem a mówieniem, a także wspólne i odrębne neuronalne korelaty obu, naukowcy zaczęli badać, czy śpiew może być stosowany w leczeniu niektórych nieprawidłowości związanych z motoryką mowy, a wynikających z różnych stanów neurologicznych.

Szacuje się, że u ponad 80% pacjentów z chorobą Parkinsona w pewnym momencie pojawiają się problemy z głosem i mową. Niektóre z nich są na tyle poważne, że pogarszają komunikację i jakość życia. Typową cechą mowy parkinsonowskiej jest krótki czas fonacji, który wiąże się z osłabionym zamknięciem



eprasa.pl 6686c4633e



krtani. Ponadto zmniejszenie zakresów wysokości tonu i głośności często ogranicza zdolność pacjentów z parkinsonem do przekazywania emocji w mowie.

Tymczasem badania wykazały, że program intensywnej terapii głosowej (znany jako Lee Silverman Voice Treatment, LSVT], nazwany na cześć pierwszego leczonego pacjenta) może skutecznie i zmniejszyć niektóre nieprawidłowości mowy występujące u parkinsoników (poprawa utrzymywała się nawet 12 miesięcy po zakończeniu leczenia). LSVT kładzie nacisk na stosowanie głośnej fonacji i ćwiczeń wokalnych o wysokiej intensywności w celu poprawy funkcji oddechowych, krtani i artykulacji podczas mowy.

Z kolei na University of Kansas w USA zastosowano protokół składający się z rozgrzewki wokalnej i ćwiczeń śpiewu, z naciskiem na fonację i oddychanie. Po 12-14 sesjach pacjenci z parkinsonem wykazywali znaczny wzrost zrozumiałości mowy i intensywności głosu.

Włoscy badacze wybrali inną drogę i wykorzystali jako narzędzie terapii grupowy śpiew chóralny. Protokół obejmował śpiewanie przyśpiewek z akompaniamentem fortepianu w celu wzmocnienia rytmicznej stymulacji słuchowej oraz serię ćwiczeń prozodycznych (obejmujących akcent, intonację i rytm mowy, a także ton głosu, tempo mowy i pauzy) oraz oddechowych i krtaniowych. Po 13 sesjach śpiewu pacjenci wykazywali poprawę w fonacji i czytaniu samogłosek.

Z każdym dniem liczba badań wskazujących na potencjalne terapeutyczne zastosowanie śpiewu w przypadku jąkania się, autyzmu i afazji, będącej powszechnym i wyniszczającym powikłaniem udaru mózgu lub innych jego urazów, które powodują utratę zdolności do tworzenia i/lub rozumienia języka[2]. Cóż, wygląda na to, że do pieśni patriotycznych, religijnych i miłosnych dołączą teraz naukowe.

Chorały gregoriańskie

Mówiąc o muzykoterapii, nie sposób pominąć dokonań zmarłego w 2001 r. francuskiego neurologa i specjalisty od chorób uszu, Alfreda Tomatisa. To dzięki niemu wiemy, że ucho ludzkie służy nie tylko do słuchania, ale jest również instrumentem równowagi, wyprostowanej postawy ciała oraz organem, który ładuje korę mózgową energią elektryczną. Przeprowadzając intensywne badania na francuskiej Sorbonie, zauważył on, m.in., że utwory o wysokiej częstotliwości mają szczególnie pozytywny wpływ na mózg – poprawiają one koncentrację i pamięć, zwiększają kreatywność, a nawet wspierają pracę serca, synchronizują obie półkule mózgowe i dodają energii.

Badania Tomatisa wykazały, że najbogatsze w wysokie częstotliwości są utwory Mozarta oraz chorały gregoriańskie, i pozwoliły mu sformułować 3 prawa Tomatisa. Jest on także autorem opracowanej w latach 50. XX w. metody, której założenia obejmują wspieranie funkcji słuchowej człowieka, przez co osiągnąć można wspomnianą już poprawę koncentracji, kreatywności, a także zdolności lingwistycznych, komunikacyjnych i psychoruchowych. Metoda Tomatisa opiera się na rozwijaniu umiejętności aktywnego słuchania, czyli uwagi słuchowej, która stanowi przeciwieństwo do zwykłego słyszenia biernego. W procesie terapeutycznym pacjent jest eksponowany na m.in. muzykę Wolfganga Amadeusza Mozarta, chorały gregoriańskie, czy dźwięki związane z ludzką mową, a leczenie obejmuje zwykle 60-120 półgodzinnych seansów przeprowadzanych w 3 sesjach. Fale dźwiękowe i częstotliwości używane w procesie terapeutycznym są subtelnie zmieniane i modulowane, co pozwala na uzyskanie pozytywnych efektów[3]. Metaanaliza badań przeprowadzonych w latach 80. XX w. z wykorzystaniem metody Tomatisa wykazała, że odnotowano poprawę w 5 obszarach: lingwistycznym, psychomotorycznym, dostosowaniu społecznym, poznawczym i słuchowym. Autorzy metaanalizy podkreślają jednak, że ograniczeniem badania była stosunkowo niewielka liczba uczestników – całościowo było to 231 osób[4]. Podobna metaanaliza została przeprowadzona na podstawie badań prowadzonych w latach 2003-2013. Wykazała ona, że metoda ta jest skuteczna we wspieraniu autoregulacji emocjonalnej i samoświadomości, jak również obniżaniu stresu wywołanego sytuacjami psy-

Prawa Tomatisa

1. Głos zawiera tylko to, co słyszy ucho;
2. Jeżeli uszkodzonemu uchu ponownie umożliwi się prawidłowe słyszenie, wówczas jakość głosu ulega natychmiastowej i nieświadomej poprawie;
3. Odpowiednia stymulacja słuchowa spowoduje trwałą poprawę artykulacji.

- Metoda Tomatisa – wskazania
- Uogólnione trudności w nauce;
- dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia;
- zaburzenia koncentracji i uwagi, ADHD;
- nadwrażliwość słuchowa;
- dysfunkcje związane z dużą i małą motoryką;
- niski poziom koordynacji ruchowej;
- trudności w utrzymaniu równowagi;
- zaburzenia ze spektrum autyzmu;
- zaburzenia emocjonalne (np. nadmierna nieśmiałość, impulsywność, płaczliwość);
- zaburzenia mowy;
- trudności w orientacji przestrzennej i czasowej (np. mylenie kierunków praw/lewo, trudności w nauce godzin);
- trudności w przyswajaniu języków obcych.

eprasa.pl 6686c4633e

chospołecznymi, jednak nie przynosi takich efektów jak inne terapie (np. mindfulness lub terapia poznawczo-behawioralna) w zakresie podniesienia umiejętności krytycznego myslenia[5].

Moc sonaty D-dur

Efekt Mozarta to termin opisujący pozytywny wpływ muzyki austriackiego kompozytora na całokształt naszego organizmu, jednak przede wszystkim na zdolność skupienia uwagi i wykonywania zadań związanych z orientacją przestrzenną. Pierwsze badanie naukowe zajmujące się tą kwestią zostało opublikowane w 1993 r. i odbiło się szerokim echem w mediach. Jego autorzy – dr Rauscher, dr Shaw, and dr Ky – wykorzystali w nim sonatę D-dur na 2 fortepiany KV448 *allegro con spirito*, której uczestnicy badania z pierwszej grupy słuchali przez 10 min, natomiast ci z grupy kontrolnej wysłuchali zamiast tego nagrania relaksacyjnego. Po publikacji rezultatów, z których wynikało, że iloraz inteligencji przestrzennej w pierwszej grupie podniósł się o ok. 9 punktów, autorzy badania stali się swego rodzaju celebrytami naukowymi.

W 1997 r. publicysta Don Campbell wydał książkę „Efekt Mozarta: Wykorzystanie potęgi muzyki dla uleczenia ciała, wzmocnienia umysłu i uwolnienia twórczego ducha" („The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit"), której tytuł mówi sam za siebie. Pojawiły się głosy, że muzyka Mozarta może permanentnie podnieść iloraz inteligencji słuchacza. Niestety, późniejsze badania nie potwierdziły jej spektakularnego wpływu na nasz umysł. Przeprowadzona w 2010 r. analiza 40 badań naukowych, obejmujących w sumie ponad 3 000 osób, wykazała, że wpływ wysłuchania wspomnianej sonaty na zdolność rozwiązania zadania testującego orientację przestrzenną jest znacznie mniejszy i bardziej krótkotrwały niż odnotował to dr Rauscher w swoim badaniu[6]. Uczeni wysunęli więc teorię, że wpływ sonaty można porównać do wpływu jakiejkolwiek innej przyjemnej czynności: zjedzenia smakołyku czy wypicia filiżanki kawy bądź herbaty. Mimo to wielu nauczycieli, terapeutów i edukatorów używa z powodzeniem muzyki poważnej w swojej pracy z dziećmi i młodzieżą, a naukowcy wskazują konieczność prowadzenia dalszych badań i nie wykluczają pojawienia się bardziej jednoznacznych dowodów na skuteczność wykorzystania sonaty w przyszłości.

Efekty psychologiczne

Nie bez kozery mówi się, że muzyka leczy duszę. Naukowcy, podążając tropem tego porzekadła, od lat prowadzą badania nad skutecznością stosowania muzykoterapii w szeregu schorzeń natury psychologicznej. Zacznijmy od etapu prenatalnego naszego życia. W 2008 r. na Tajwanie przeprowadzono eksperyment, którego celem była oceny wpływu muzyki na zdrowie psychiczne ciężarnych. Ciąża jest bardzo stresującym okresem w życiu kobiety, która odczuwa często wielopłaszczyznowy niepokój dotyczący przyszłości, jak również zdrowia swojego i dziecka. Co oczywiste, niepokój ten wpływa również na płód. Autorzy wspomnianego badania postanowili więc zmierzyć potencjał muzyki w walce z dolegliwościami psychologicznymi towarzyszącymi ciąży. 236 ciężarnych kobiet zostało przypisanych do 2 grup, z których jedna otrzymała standardową

> Utwory o wysokiej częstotliwości mają szczególnie pozytywny wpływ na mózg – poprawiają one koncentrację i pamięć, zwiększają kreatywność, a nawet wspierają pracę serca, synchronizują obie półkule mózgowe i dodają energii

opiekę, natomiast w drugiej dołączono 2-tygodniowy program muzykoterapii. Zarówno przed rozpoczęciem badania, jak i po jego zakończeniu, zmierzono poziom stresu odczuwany przez uczestniczki, wykorzystując do tego 3 rodzaje testów (Skala Odczuwanego Stresu, Inwentarz Stanu i Cechy Lęku oraz Edynburską Skalę Depresji Poporodowej). W porównaniu z grupą kontrolną, w grupie poddanej muzykoterapii odnotowano znacznie niższy poziom ogólnego niepokoju niż przed rozpoczęciem badania. Autorzy zachęcają więc ciężarne, aby uwzględniły muzykę w swoim codziennym życiu w celu redukcji stresu, uczucia przygnębienia i niepokoju, co potencjalnie może się przełożyć na lepsze zdrowie płodu[7].

Melodie dla smyka

W 2005 r. norwescy naukowcy przeprowadzili metaanalizę istniejących badań oceniających skuteczność muzykoterapii

Gabinet Bioenergoterapii Centrum Uzdrawiania Drezdenko C.U.D.
zaprasza na wyjątkową terapię – bez działań ubocznych –
i na odległość urządzeniem QUANTEC oraz na terapię w gabinecie
najnowocześniejszym urządzeniem biorezonansu z BIOFEEDBACKiem
SCIO-THETA (możliwe również terapie na odległość)

CUD QUANTEC
Centrum Uzdrawiania Drezdenko



Szczególnie polecam terapie na dolegliwości:
układu oddechowego (płuca, oskrzela, zatoki),
astma, alergie, na choroby stawów, kręgosłupa,
schorzenia jelit i układu trawienia, uszu,
neurologiczne i wiele innych.
Oba urządzenia mają wyjątkowo pozytywne działanie
na depresję, nerwice i nerwowość.
Możliwe terapie Quantec-iem dla psów i kotów.

mgr ANNA SCHULZ
tel. +48 506 665 013, hanilucy57@gmail.com
www.cud-quantec.pl

REKLAMA

RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl 6686c4633e

improwizacyjnej w pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu mającymi ograniczone możliwości komunikacji, zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej. Muzykoterapia improwizacyjna jest oparta na aktywnych doświadczeniach muzycznych w improwizacji pacjenta i terapeuty, co umożliwia zaistnienie między nimi swoistej formy komunikacji. Zarówno analizowane przez Norwegów badania, jak i studia przypadków wykazały, że ten rodzaj terapii przyczynia się do rozwoju umiejętności komunikacyjnych, języka, otwartości emocjonalnej, okresu koncentracji oraz kontroli zachowania u dzieci ze spektrum autyzmu[8].

W 2001 r. naukowcy ocenili wpływ muzykoterapii na 5 bardzo konkretnych obszarów funkcjonowania dzieci z umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną: umiejętność czekania na swoją kolej, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, inicjowanie aktywności, wokalizacja swoich potrzeb oraz zdolność naśladowania opiekuna. Dzieci podzielono na 2 grupy, z których jedna brała udział w tradycyjnych sesjach terapeutycznych, natomiast druga dodatkowo w sesjach muzykoterapii przez 8 tygodni. Po zakończeniu sesji w obu grupach odnotowano poprawę, natomiast poprawa w grupie muzykoterapii była bardziej zauważalna[9].

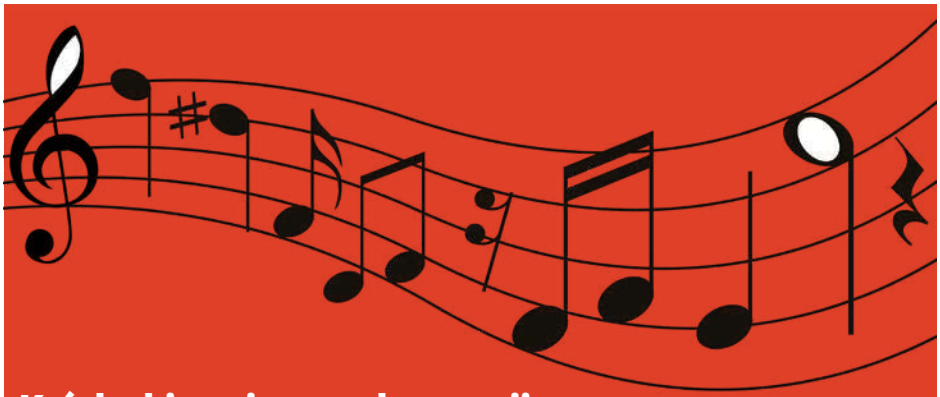
> Spokojna muzyka obniża ciśnienie tętnicze krwi, częstość akcji serca, uspakaja oddech i reguluje rytm snu, a także zmniejsza napięcie mięśni i aktywność systemu nerwowego. Może również łagodzić odczuwanie bólu.

Terapia muzyką może być także efektywnym narzędziem wspomagającym rozwój mowy. W 2010 r. niemieccy naukowcy przeprowadzili badanie wśród dzieci w wieku 3,5-6 lat z opóźnionym jej rozwojem. Tego rodzaju problemy są często prognostykiem trudności poznawczych, społeczno-emocjonalnych oraz szkolnych w późniejszym wieku, co wskazuje na konieczność prowadzenia działań naprawczych. Badanie potwierdziło pozytywny wpływ muzykoterapii na rozwój mowy[10].

Depresja i stres

Muzykoterapia ma również liczne zastosowania w przypadku problemów emocjonalnych i psychicznych u dorosłych. W obliczu zauważalnego wzrostu zaburzeń depresyjnych właśnie ta funkcja wydaje się szczególnie istotne. Analiza 5 badań wykazała, że muzykoterapia jest skorelowana z poprawą nastroju, która wykracza znacznie poza tą uzyskiwaną na drodze standardowej opieki. Co więcej, w przeciwieństwie do innych rodzajów terapii, wskaźnik rezygnacji jest bardzo niski, co oznacza, że terapia ta jest dobrze tolerowana lub wręcz przyjemna dla pacjentów[11]. Do podobnych wniosków doszli autorzy badania przeprowadzonego w 2021 r. w Finlandii. Zastosowali oni muzykoterapię w połączeniu z oddychaniem z częstotliwością rezonansową (czyli takim, w którym dochodzi do zsynchronizowania pracy serca z oddechem, czyli częstotliwość 4,5-7 oddechów na minutę). Doszli oni do wniosku, że połączenie tych 2 rodzajów terapii jest bardziej skuteczne niż zastosowanie tylko jednego z nich, i przekłada się na lepszy efekt terapeutyczny[12].

Z kolei dzięki metodzie topografii optycznej oraz oznaczaniu endokrynologicznych markerów stresu udało się potwierdzić pozytywny wpływ



Krótka historia muzykoterapii

Muzyka towarzyszy ludzkości od zarania dziejów, a jej wszechstronny i pozytywny wpływ na nasz organizm był znany ludzkości od wieków. Pierwotnie stanowiła rodzaj komunikacji i pomagała budować poczucie wspólnoty, a w swoim brzmieniu naśladowała występujące w naturze dźwięki i rytmy. Pierwszym narzędziem do tworzenia muzyki był najprawdopodobniej ludzki głos, a najstarszy instrument to znaleziony w Niemczech w 2008 r. flet Hohle Fels Flute wyrzeźbiony z kości. Jego wiek jest szacowany na 43 -35 tys. lat[1].

Skoro ludzkość tworzy muzykę od początku swojego istnienia, jej wartość musi mieć nie tylko wymiar rozrywkowy. Widzieli to już Arystoteles i Platon, którzy w swoich działach wspominali o pozytywnym wpływie muzyki na zdrowie i zachowanie. To, o czym ludzie przeszłości mogli jedynie spekulować, my wiemy na pewno na podstawie badań naukowych: muzyka może wprowadzić w relaks, obudzić nasze siły witalne, przywoływać wspomnienia, a nawet zmniejszać odczuwanie bólu[2].

Pierwsze badania dotyczące jej wpływu na nasze *psyche* i *soma* pojawiły się w latach 20. ubiegłego stulecia. Jednak wzmianki dotyczące terapeutycznej wartości muzyki można znaleźć już w piśmiennictwie z końca XVIII w.

W XIX w. zaczęto przeprowadzać pierwsze eksperymenty w zakresie muzykoterapii. James Leonard Corninga wykorzystywał muzykę do zmiany stanów emocjonalnych u osób z łagodnymi zaburzeniami emocjonalnymi i behawioralnymi oraz u osób z zaburzeniami snu[3].

Po pierwszej wojnie światowej grupy muzyków, zarówno zawodowych, jak i amatorów, odwiedzała szpitale i grały dla cierpiących z powodu urazów i traum weteranów wojennych. Zauważalna reakcja fizyczna i emocjonalna pacjentów spowodowała, że lekarze i pielęgniarki zasugerowali zatrudnienie muzyków w ramach prowadzonej terapii.

BIBLIOGRAFIA
1. Nature, vol. 460, 2009, 666
2. J Music Ther. 2016 December, 430–477
3. J Music Ther. 2012 Spring;102-17

eprasa.pl 6686c4633e

muzykoterapii na stres. Uczeni z Osaki w 2008 r. ustalili, że dźwięki ze skali durowej redukują stres bardziej niż te pochodzące ze skali minorowej, a muzyka wywołuje odpowiedź emocjonalną o podobnym nasileniu jak przyjemne przeżycia[13]. Należy pamiętać, że wybór rodzaju muzyki powinien należeć do wykwalifikowanego terapeuty. Wbrew pozorom, jeśli ktoś przeżywa głębokie stany depresyjne, wesołe rytmy niekoniecznie poprawią mu nastrój, ponieważ chory jest niejako „na innej fali". W takim wypadku zalecane są utwory o umiarkowanym stopniu radości a na początek nawet takie, które mogą być odbierane jako smutne.

Efekty fizjologiczne

Muzykoterapia daje nie tylko efekty psychologiczne, ale również nieco bardziej namacalne efekty fizjologiczne. I tak muzyka spokojna obniża ciśnienie tętnicze krwi, częstość akcji serca, uspakaja oddech i reguluje rytm snu, a także zmniejsza napięcie mięśni i aktywność systemu nerwowego. Może również łagodzić odczuwanie bólu. Z kolei muzyka, której towarzyszą bębny, poprawia tempo przemiany materii, pobudza pracę serca, i podnosi ciśnienie krwi. Taki właściwości może mieć muzyka kubańska, afrykańska czy bałkańska. Naukowcy zauważają więc, że muzykoterapia może mieć różnorodne zastosowania kliniczne, począwszy od nadciśnienia i chorób sercowo-naczyniowych, poprzez migreny po wrzody żołądka[14]. Badanie przeprowadzone w 2005 r. na 64 kobietach wykazało również pozytywny wpływ muzyki na wskaźniki fizjologiczne pań poddawanych cesarskiemu cięciu, co zostało przypisane redukcji niepokoju podczas operacji. Kobiety zostały podzielone na 2 grupy, z których jedna słuchała muzyki w czasie przeprowadzania cesarskiego cięcia. Ich wyniki były lepsze niż w grupie kontrolnej, co wskazuje na potencjał wykorzystania muzykoterapii w ginekologii i położnictwie[15]. Również pacjenci przebywający na oddziałach intensywnej opieki medycznej mogą odnieść korzyści ze słuchania muzyki. Badanie przeprowadzone w 1990 r. w Stanach Zjednoczonych wykazało, że może ono stanowić element holistycznej opieki nad krytycznie chorymi pacjentami, wpływając równocześnie na ich fizjologię i psychikę[16].

Muzyka ma również zastosowanie w innych dziedzinach medycyny, m.in. anestezjologii, stomatologii (skutecznie pomaga redukować objawy dentofobii[17]), neurologii i rehabilitacji medycznej. Co więcej, jak wykazała przeprowadzona przez tajskich naukowców metaanaliza badań muzyka – zwłaszcza wybrana przez uczestników – obniża poziom odczuwalnego bólu pooperacyjnego u pacjentów po operacjach ortopedycznych[18]. Do podobnych wniosków doszli również włoscy naukowcy oceniający ból pooperacyjny u osób poddawanych operacjom na otwartym sercu[19].

Z powyższym badań płynie krzepiący wniosek: muzyka jest tanim i skutecznym sposobem wspomagania swojego zdrowia.

Mam tę moc

Faktem jest, że muzyka aktywuje nieprzeniknione siły drzemiące w każdym z nas. Brytyjczycy udowodnili ostatnio, że przy odpowiednio ułożonej playliście możemy zwiększyć wydajność nawet o 15%. Decydujący w tym przypadku jest rytm. Na podstawie piosenek Madonny ustalili, że idealne będą kawałki mające 120-140 uderzeń na minutę.

BIBLIOGRAFIA
1. Ann N Y Acad Sci. 2009 Jul; 1169: 431-6
2. Music Percept. 2010 Apr 1; 27(4): 287-95
3. International Journal of Listening, Vol. 13, 1999, 12 - 23
4. International Journal of Listening, Vol.13, 12-23
5. Journal of Psychology in Africa, Vol. 26, 2016
6. Intelligence, Vol. 38, May–June 2010, 314-323
7. Complementary and Alternative Medicine, Vol. 17, Issue 19, October 2008, 2580 – 2587
8. Child: care, health and development, 32, 5, 535–542
9. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, Vol.13, Issue 2
10. BMC Complementary and Alternative Medicine, Vol. 10, 39 (2010)
11. Music therapy for depression (Review), 2009 The 13. Cochrane Collaboration
12. Front. Psychol., 16 February 2021, Sec. Health Psychology
13. NeuroReport 19(1):p 75-78, 2008
14. Clinical Nurse Specialist, 1997, 11(2): 43-50
15. Res Nurs Health 28:453–461, 2005
16. Dimensions Of Critical Care Nursing 9(1), 1990, 39-45
17. Complementary Therapies in Clinical Practice, Vol. 21, 2015, 282-286
18. Pain Practice, Vol. 20, April 2020, 422-436
19. Pain Management Nursing, Volume 14, 2013, 20-28

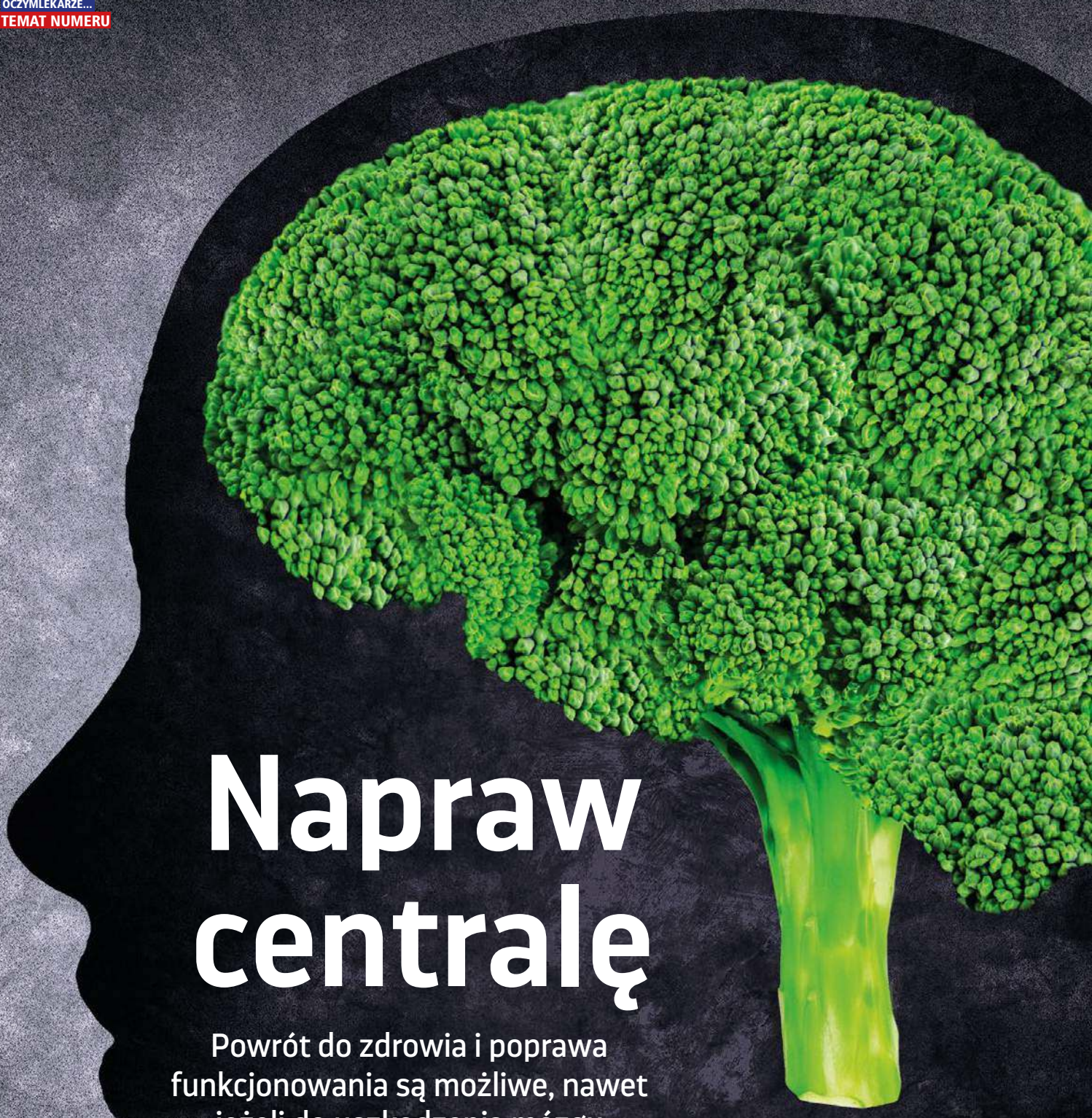


Dźwięk łączy pokolenia

Muzykoterapia wspiera budowanie pozytywnych relacji rodzinnych. Trwające 10 tygodni badanie przeprowadzone w 2008 r. w którym udział wzięli marginalizowani rodzice i dzieci w wieku 0-5 lat (rodziny zmagające się z problemami społecznymi, zagrożone ubóstwem, z niepełnosprawnością czy też bardzo młodzi rodzice) wykazało, że zaangażowanie w działalność muzyczną wpłynęło pozytywnie na zachowanie dzieci i opiekunów, a przy tym zredukowało irytację rodzicielską, podniosło ilość działań edukacyjnych prowadzonych przez rodziców w domu, a także poprawiło umiejętności komunikacyjne i jakość oraz ilość zabaw wymagających umiejętności społecznych[1].

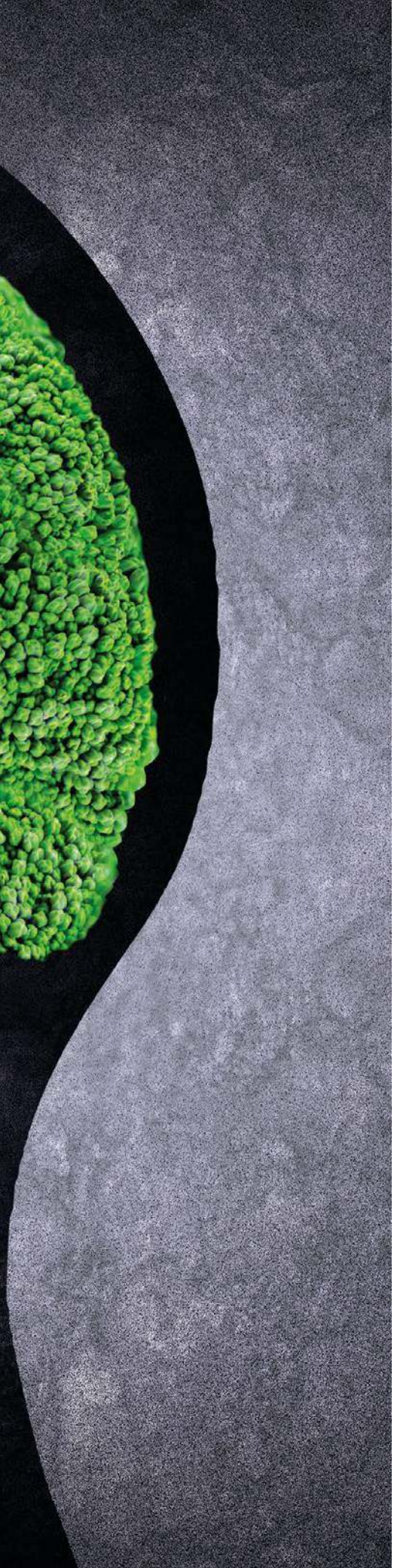
BIBLIOGRAFIA
1. J Health Psychol. 2008, 13(2):226-38

eprasa.pl 6686c4633e



Napraw centralę

Powrót do zdrowia i poprawa funkcjonowania są możliwe, nawet jeżeli do uszkodzenia mózgu doszło dziesiątki lat wcześniej. Poznaj 7-punktowy program, który zwalnia proces starzenia i odwraca uszkodzenia organu.



W poprzednim tekście pisaliśmy o tym, jak dzięki muzyce osoby cierpiące na afazje na skutek pęknięcia tętniaka, udaru czy innego urazu mózgu mogą porozumiewać się ze światem. Jednak muzyka to nie wszystko. Amerykański psychiatra, badacz układu nerwowego, klinicysta i specjalista badań obrazowych mózgu Daniel G. Amen zdaje sobie sprawę, że aby nasz kluczowy narząd w pełni wrócił do sił, konieczna jest kompleksowa terapia. Musimy wiedzieć, czym wspierać mózg po urazach, udarach, zatruciu (np. zaczadzeniu), a nawet po wyjściu z nałogu. Ważne jest nie tylko, co robimy, jak ćwiczymy umysł i ciało, ale również to, co jemy.

Opierając się na wieloletnim doświadczeniu dr Amen, sformułował prosty program, który nie tylko pomoże odżywić mózg, ale też przedłużyć jego sprawność i nasze życie. Oddajemy mu głos.

Zabójca Notre Dame

W lipcu 2007 r. Anthony Davis zjawił się u mnie jako pacjent Poradni Amena. Martwiły go problemy poznawcze, które zaobserwował u innych emerytowanych zawodowych futbolistów. AD, jak nazywa go większość tych, którzy go znają, jest biegaczem z Uniwersytetu Południowej Kalifornii i należy do Uniwersyteckiej Galerii Sławnych Piłkarzy. AD ma przydomek „Zabójca Notre Dame", ponieważ w 1972 r. zdobył 6 przyłożeń w meczu przeciwko Uniwersytetowi Notre Dame. Studenci stamtąd znienawidzili go tak bardzo, że umieścili jego podobiznę na chodnikach kampusu, żeby po niej deptać.

Mózg 50-letniego AD wyglądał jak mózg 80-latka. Miał wyraźne cechy urazowego uszkodzenia kory przedczołowej i lewego płata skroniowego. Przepisałem AD zestaw suplementów wzmacniających mózg, w tym wysokiej jakości olej rybi, wszechstronny zestaw preparatów multiwitaminowych i minerałów oraz suplementy poprawiające krążenie i stężenie neuroprzekaźników w mózgu. Po kilku miesiącach AD powiedział mi, że czuje się ogólnie lepiej, poprawiła mu się koncentracja, ma więcej energii i lepszą pamięć. Zdecydowałem się powtórzyć obrazowanie w styczniu 2008 r. Badanie kontrolne pokazało znaczącą poprawę krążenia i aktywności.

Dzięki znajomości z Anthonym spotkałem wielu innych aktywnych zawodowo albo emerytowanych zawodników Amerykańskiej Narodowej Ligi Futbolowej (NLF), a on stał się motorem napędowym naszego zakrojonego na szeroką skalę badania uszkodzeń i rehabilitacji mózgu zawodowych futbolistów.

No dobrze, ale dlaczego właściwie kogokolwiek miałyby obchodzić mózgi emerytowanych gladiatorów? Chodzi o to, że jeżeli można poprawić stan mózgu emerytowanego zawodnika NFL, który uderzył się dziesiątki tysięcy razy, to wyobraźmy sobie, jakie korzyści z tego programu może odnieść przeciętny człowiek, nawet jeśli źle traktował swój mózg. Zaangażowanie się w program opracowany dla mózgu może dosłownie zwolnić, a w niektórych przypadkach nawet odwrócić proces starzenia.

Poznaj reguły

Pierwsza i naczelna zasada, to: „zaprzestań wszystkiego, co szkodzi mózgowi". Gra w kontaktowe odmiany piłki nożnej oraz sporty walki w żadnym wieku nie jest dobra dla mózgu. Zamiast tego zażywaj innych form aktywności fizycznej, np. tańcz, gimnastykuj się, pływaj. Dzięki temu poprawisz dotlenienie mózgu i zrzucisz nadmiar kilogramów. To ma znaczenie, bo z badań wynika, że w miarę jak zwiększa się masa ciała, mózg proporcjonalnie maleje. Skończ też ze śmieciowym jedzeniem. Zamiast tego wprowadź zmiany w jadłospisie.



eprasa.pl 6686c4633e



1. Dobre kalorie wysokiej jakości i nie jedz ich zbyt wiele

Ograniczenie spożycia kalorii nie tylko pomaga kontrolować masę ciała, ale też zmniejsza ryzyko chorób serca, raka, cukrzycy i udaru. Co więcej, wyzwala w organizmie mechanizmy sprzyjające produkcji czynników wzrostu komórek nerwowych, co ma dobroczynny wpływ na mózg. Żeby czerpać z pożywienia to, co najlepsze, trzeba się kierować zasadą NK-OO-PP (niskokaloryczne, optymalnie odżywcze, przepyszne). Oznacza to, że kiedy już ustalisz, jaka liczba kalorii jest najlepsza dla utrzymania Twojej pożądanej masy ciała (albo schudnięcia, jeżeli to potrzebne), to każda z tych kalorii musi być maksymalnie napakowana wartościami odżywczymi. Inną korzyścią z jedzenia umiarkowanej ilości pokarmów o dużej wartości odżywczej jest to, że są z natury bardziej sycące. Dlatego nie pozwól, żeby ograniczenie kalorii przywodziło Ci na myśl wygłodzenie lub choćby zwykły głód – jeżeli jesz dobrze, to błonnik, białka i czysta, świeża woda sprawiają, że czujesz się syty. A do tego czujesz się lekki, smukły i pełen energii.

Przeciętna 50-letnia kobieta potrzebuje ok. 1800 kcal na dzień, żeby utrzymać wagę, a jej rówieśnik 2200 kcal na dzień. Wielkości te oczywiście wahają się zależnie od wzrostu i aktywności fizycznej.

Nastawienie jest w tym wszystkim decydujące. Jeżeli będziesz wydawać pieniądze na kalorie najwyższej jakości, to możesz jeść wspaniałe produkty i czuć więcej niż sytość, a przy tym unikać produktów, które szkodzą. Typowa dieta Zachodu, zawierająca złe tłuszcze sól i cukier (pomyśl o cheeseburgerach, frytkach i napojach gazowanych), sprzyja procesom zapalnym i, jak pokazują badania, wiąże się z depresją, zespołem deficytu uwagi (ADD), otępieniem, chorobami serca, nowotworami, cukrzycą i otyłością. Jeżeli jeszcze dzisiaj zaczniesz dokonywać lepszych wyborów, szybko zauważysz, że masz więcej energii, większą zdolność koncentracji i lepszą pamięć, lepszy nastrój oraz smuklejszą, bardziej seksowną sylwetkę. Wiele przeprowadzonych niedawno badań wykazało, że zdrowa dieta wiąże się z wyraźnym obniżeniem ryzyka choroby Alzheimera i depresji.



W przeciwieństwie do tego, co myśli wielu ludzi, jedzenie zdrowe dla mózgu nie jest droższe, tylko tańsze. Moje wydatki na leczenie zmalały, a moja wydajność bardzo wzrosła. A czy da się w ogóle wycenić wspaniałe samopoczucie?

2. Pij dużo wody i unikaj kalorii w płynach

Mózg w 80% składa się z wody. Wszystko, co go odwadnia, jak choćby zbyt duża ilość kofeiny albo alkohol, utrudnia myślenie i upośledza zdolność oceny sytuacji. Zadbaj o to, żeby codziennie pić dużo filtrowanej wody. Niedawno podczas podróży do Nowego Jorku widziałem plakat z napisem: „Czy wlewasz w siebie kilogramy? Nie tucz się płynami" i pomyślałem, że to naprawdę błyskotliwe. W przeprowadzonym niedawno badaniu odkryto, że Amerykanie wypijają średnio 450 kcal dziennie, 2 razy więcej niż 20 lat temu. Dodawanie do diety tylko 225 kcal dziennie powoduje nagromadzenie w ciele 10 kg masy rocznie, a większość ludzi nie liczy kalorii, które wypija. Wiesz, że niektóre napoje kawowe i niektóre drinki, na przykład margarita, to ponad 700 kcal? Jedną z prostych strategii kontrolowania kalorii jest wyeliminowanie większości z nich z płynów. Mój ulubiony napój to woda z niedużą ilością soku z cytryny i odrobiną stewii, naturalnego słodzika. Smakuje jak lemoniada, więc pijąc ją, czuję się, jakbym sobie dogadzał, a praktycznie nie spożywam przy tym kalorii.

Właściwe nawadnianie jest bardzo ważną zasadą dobrego odżywiania. Nawet najmniejsze odwodnienie zwiększa wydzielanie hormonów stresu. Kiedy tak się dzieje, czujemy się poirytowani i przestajemy myśleć. Utrzymywanie się podwyższonego poziomu hormonów stresu przez dłuższy czas pociąga za sobą problemy z pamięcią i otyłość. Odwodnienie sprawia też, że skóra wygląda starzej i bardziej się marszczy. Woda pomaga oczyszczać organizm z toksyn.

Zadbaj o to, żeby woda, którą pijesz, była czysta. W domu najlepiej mieć filtr na kranach doprowadzających wodę pitną, a poza domem pić ją tylko z butelek bez ftalanów i bisfenolu A (BPA).

eprasa.pl 6686c4633e



Trzeba pamiętać, że nie wszystkie płyny są sobie równe. Najlepiej pić to, co jest niskokaloryczne lub w ogóle nie ma kalorii, nie zawiera sztucznych słodzików, cukru, kofeiny ani alkoholu. Moich pacjentów zachęcam także do picia zielonej herbaty (niesłodzonej albo z odrobiną stewii) 2 lub 3 razy dziennie. Badacze z Chin stwierdzili, że kiedy ludzie piją tyle filiżanek zielonej herbaty dziennie, ich DNA wygląda młodziej niż DNA tych, którzy tego nie robią.

3. Jedz chude białko wysokiej jakości

Pomaga ono wyrównać poziom glukozy we krwi i dostarcza budulca potrzebnego dla zdrowia mózgu. Zawiera L-tyrozynę – aminokwas pełniący ważną funkcję w syntezie neuroprzekaźników mózgu. Występuje ona w mięsie, drobiu, rybach i tofu, i jest prekursorem dopaminy, adrenaliny i noradrenaliny, niezbędnych do wyrównywania nastroju i energii. Wspomaga także produkcję hormonów tarczycy, ważnych dla przemiany materii i energii. Wykazano, że podawanie L-tyrozyny poprawia funkcjonowanie poznawcze w okresach stresu i zmęczenia. Stres na ogół wpływa negatywnie na działanie noradrenaliny (neuroprzekaźnika), a L-tyrozyna jest aminokwasową „cegiełką", która go odbudowuje.

Poza tym w białku znajduje się L-tryptofan – aminokwas i materiał budulcowy serotoniny. Znajdziesz go w mięsie, jajkach i mleku. Zwiększenie spożycia tryptofanu bardzo pomaga niektórym ludziom w ustabilizowaniu nastroju, poprawia jasność myślenia i sen oraz obniża poziom agresji.

Pokarmy bogate w białko, jak ryby, kurczaki i wołowina, dostarczają także glutaminy – aminokwasu działającego jako prekursor innego neuroprzekaźnika, kwasu gamma-aminomasłowego (GABA). W ziołolecznictwie uważa

REKLAMA

Wszystko dla Twojego zdrowia!
PLANETA ZDROWIA
W NASZEJ OFERCIE
- suplementy diety (witaminy, minerały, zioła)
- olejki CBD
- zdrowa żywność
- naturalne kosmetyki
- ekologiczne środki czystości
- książki i czasopisma
@planetazdrowia
/planetazdrowia
www.planetazdrowia.pl
Dla czytelników „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" **5% rabatu** na zakupy z kodem: **ZDROWIE**

eprasa.pl 6686c4633e

się, że działa on podobnie jak leki przeciwlękowe i przeciwdrgawkowe: wspomaga stabilizację komórek nerwowych, zmniejszając ich skłonność do przypadkowego lub nadmiernego pobudzenia. Oznacza to, że wpływa uspokajająco na ludzi zmagających się z wewnętrznym gniewem, irytacją i lękiem.

Do wspaniałych źródeł chudego białka należą ryby, mięso z indyka bez skóry, kurczak i chuda wołowina (bez hormonów i antybiotyków, z wolnego chowu), fasola, surowe orzechy, wysokobiałkowe ziarna i wysokobiałkowe warzywa, jak brokuły i szpinak. Niewielu ludzi wie, że szpinak to w 50% białko! Wkładam go do kanapek zamiast sałaty, żeby dostarczyć sobie dużej dawki składników odżywczych.

Szczególnie ważne jest jedzenie białka na śniadanie, ponieważ poprawia ono uwagę i zdolność koncentracji, których potrzebujemy w pracy i w szkole.

Jedzenie węglowodanów poprawia działanie serotoniny w mózgu i wywołuje odprężenie, a to sprawia, że chce Ci się spać na przedpołudniowych spotkaniach.

Uwielbiam myśleć o jedzeniu jak o paliwie, które napędza zdolność koncentracji albo odprężenia. Kiedy muszę popracować w nocy, zwiększam sobie dawkę białka. Jeżeli dzień był stresujący, to chętnie zjadam większą dawkę węglowodanów, żeby uspokoić mózg.

Sięgnij po kapelusz



Nie bez powodu grzyby określane są mianem „leśnego mięsa" – ich sucha masa składa się wyłącznie z białka, którego ilość zależy od wieku i gatunku. Zdaniem specjalistów najwięcej znajdziemy go w młodych pieczarkach (aż 44%). Suszone borowiki zawierają go (wraz ze wszystkimi aminokwasami egzogennymi) prawie 2 razy więcej niż mięso wołowe. I co ważne, białko pochodzące z grzybów jest w 90% przyswajalne! W kapeluszach znajdują się niewielkie ilości cukrów prostych (wyjątek stanowi boczniak) i tłuszczy (ok. 75% to zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe)[1] oraz witaminy z grupy B, A i D. Zwłaszcza prawdziwki i podgrzybki brunatne odznaczają się sporą zawartością słonecznej witaminy. Boczniaki natomiast dostarczą kwasu foliowego. Wszystkie grzyby obfitują w witaminę B3 (niacynę), która odpowiada za prawidłową pracę mózgu, obwodowego układu nerwowego. Ponadto są źródłem mikro- i makroelementów: żelaza, potasu, fosforu, wapnia, sodu, miedzi, cynku, jodu i manganu[2].



Dobrze plasują się też na skali gęstości odżywczej ANDI (ang. Aggregate Nutrient Density Index). Pieczarki zdobywają tam aż 238 punktów, podczas gdy pierś z kurczaka czy chuda wołowina jedynie 21-24 punkty. Skalę ANDI opracował specjalista medycyny żywienia dr Joel Fuhrman. Porządkuje ona pokarmy w zależności od tego, ile dostarczają składników odżywczych nie na 100 g, a na jednostkę kalorii. Skala ta pokazuje produkty, które w tej samej ilości energii dadzą nam najwięcej zdrowotnych korzyści.

Ostatnio coraz więcej prac naukowych pokazuje, że wybrane grzyby mają właściwości neurotroficzne, które mogą być korzystne dla ludzi. Regularne ich spożywanie może promować zdrowie nerwów i mózgu. Jest to szczególnie przydatne podczas urazu (np. w wypadku) lub gdy chcemy zahamować procesy starzenia. Gwiazdą tych badań jest soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*).

Jak się okazuje, zarodniki wyizolowane z tego białego grzyba o kulistym kształcie stymulują produkcję czynnika wzrostu nerwów (NGF), białka wiązanego z rozwojem i funkcjonowaniem mózgu[3]. Soplówka jeżowata zwiększa również ilość mieliny (izolacji wokół włókien nerwowych) i może stymulować wzrost komórek mózgowych[4]. Badanie z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo, obejmujące 30 mężczyzn i kobiet z Japonii w wieku 50-80 lat, u których zdiagnozowano łagodne upośledzenie funkcji poznawczych, wykazało, że spożywanie 3 g sproszkowanej soplówki dziennie przez 4 miesiące znacząco poprawiło funkcje umysłowe. Korzyści te zanikły, gdy zaprzestano przyjmowania suplementu[5]. Podobnie, w trwającym 49 tygodni badaniu z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo, w którym uczestniczyli pacjenci z łagodną chorobą Alzheimera, stwierdzono znaczącą poprawę oceny funkcji poznawczych w grupie przyjmującej suplement z soplówką[6].

Istnieją też doniesienia, że lakownica żółtawa (reishi), żagwica listkowata (maitake) i kolczakówka szorstka (*Sarcodon scabrosus*) indukują wzrost aksonów i są korzystne dla zdrowia neuronów.

Obecnie zaś trwają badania nad wykorzystaniem boczniaków oraz bardziej egzotycznych grzybów, takich jak *Lignosus rhinocerotis* i *Ganoderma neo-japonicum* w zapobieganiu i leczeniu chorób neurodegeneracyjnych[7].



Z kolei syberyjscy szamani wszystkim pragnącym poprawić ogólny stan zdrowia i wydłużyć życie polecają czarną hubę (błyskoporek podkorowy, chaga). Grzyb ten charakteryzuje się niezwykle wysoką wartością ORAC, czyli zdolnością pochłaniania reaktywnych form tlenu. Dla porównania: zielona herbata – uważana za silny przeciwutleniacz – ma wartość ORAC 1 300, a wysuszony zmielony proszek z czarnej huby ma potencjał antyoksydacyjny 65 000! Oznacza to, że 1 g chagi jest w stanie zneutralizować 50 razy więcej wolnych rodników, które mogą spowodować uszkodzenia struktur w komórkach[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrtition. 2000; 16 :694-6
2. Acta Sci Pol Technol Aliment. 2006; 5 :5-20
3. Tetrahedron Lett, 1994; 35:1569-72
4. Int J Med Mushrooms, 2013; 15: 539-54
5. Phytother Res, 2009; 23: 367-72
6. Front Aging Neurosci, 2020; 12: 155
7. J Tradit Complement Med. 2013 Jan-Mar; 3(1): 62-8
8. Hofrichter R. „Tajemnicze życie grzybów", Prószyński Media Sp. z.o.o., Warszawa 2017, s.176

eprasa.pl 6686c4633e

4. Wybieraj „mądre” węglowodany

Czyli takie, które nie podwyższają gwałtownie poziomu glukozy we krwi i mają dużo błonnika – pełne ziarno, warzywa i owoce (na przykład borówka amerykańska albo jabłka). Węglowodany nie są Twoim wrogiem. Są niezbędne do życia. Wrogiem są złe węglowodany. Takie, które zostały odarte ze wszystkich składników odżywczych, np. cukry proste i węglowodany rafinowane.

Sprawdzaj indeks glikemiczny (IG). Jego wartość waha się od 1 do ponad 100. Pokarmy niskoglikemiczne są oznaczone niskimi liczbami, co oznacza, że nie powodują gwałtownego skoku poziomu glukozy we krwi, więc są ogólnie zdrowsze. Pokarmy wysokoglikemiczne, oznaczone wyższymi numerami, gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi i są na ogół niezbyt zdrowe.

Dieta wypełniona pokarmami niskoglikemicznymi obniża poziom glukozy we krwi i eliminuje napady głodu. Warto zapamiętać ważną rzecz: że wysoki poziom glukozy we krwi jest niedobry dla mózgu i nie sprzyja długowieczności.

Trzeba jednak zachować ostrożność, kierując się IG przy wybieraniu pokarmów. Niektóre pokarmy niskoglikemiczne nie są zdrowe, np. orzeszki ziemne M&Ms mają IG 33, a cięte ziarno owsa (popularny w Irlandii odpowiednik płatków owsianych) ok. 52. Czy to oznacza, że lepiej jeść M&Ms-y? Nie! Jest w nich mnóstwo cukru, tłuszczów nasyconych, sztucznych barwników i innych rzeczy niezdrowych dla mózgu. Cięte ziarno owsa to pokarm bogaty w błonnik, który pomaga regulować stężenie glukozy na wiele godzin. Korzystaj z mózgu, wybierając jedzenie.

Ogólnie rzecz biorąc, warzywa, owoce, rośliny strączkowe i orzechy to najlepsze pożywienie niskoglikemiczne. Dieta bogata w pokarmy niskoglikemiczne nie tylko pomaga chudnąć – w przeglądzie wyników badań z 2010 r. zamieszczonym w *British Journal of Nutrition*, stwierdzono, że pomaga także kontrolować cukrzycę. Trzeba jednak pamiętać, że niektóre pokarmy, chociaż wydają się zdrowe, mają wysoki IG, np. arbuzy i ananasy. Mądrzej jest zjadać więcej owoców o niższym indeksie. Podobnie niektóre pokarmy skrobiowe, jak ziemniaki i ryż, oraz niektóre produkty z dużą zawartością błonnika, jak chleb pszenny razowy, które również znajdują się na szczycie listy. Zjadanie ich mniejszych porcji oraz łączenie ich z chudym białkiem i zdrowymi tłuszczami może zredukować ich oddziaływanie na stężenie glukozy we krwi.

> Uwielbiam myśleć o jedzeniu jak o paliwie, które napędza zdolność koncentracji albo odprężenia. Kiedy muszę popracować w nocy, zwiększam sobie dawkę białka. Jeżeli dzień był stresujący, to chętnie zjadam większą dawkę węglowodanów, żeby uspokoić mózg.



Wybieraj węglowodany z dużą zawartością błonnika. To jeden z najlepszych sprzymierzeńców długowieczności. Nowe badania pokazują, że wysokie stężenie greliny (hormonu apetytu) nie tylko wzmaga uczucie głodu, ale sprawia, że chętniej sięga się po pokarmy wysokokaloryczne w porównaniu z niskokalorycznymi – jak złe zaklęcie, które działa podwójnie. Na szczęście błonnik może w tym pomóc. W badaniu z 2009 r. stwierdzono, że dieta bogata w ten składnik pokarmowy pomaga wyrównać stężenie greliny, co może wyłączyć nieustanne uczucie głodu i zmniejszyć apetyt na wysokokaloryczne pokarmy, które zabijają przedwcześnie. Ponadto, bez względu na to, ile ważysz, spożywanie błonnika pomaga podtrzymać uczucie sytości, więc nie skręcasz się z głodu w godzinę po posiłku. Poza tym spowalnia on wchłanianie składników odżywczych do krwiobiegu, co pomaga utrzymać stały poziom glukozy i obniża ryzyko cukrzycy. Trawienie błonnika w ludzkim organizmie trwa tak długo, że osoba zjadająca go 25-30 g na dzień spala dodatkowo 150 kcal, czyli dodatkowo traci na wadze ponad 7 kg rocznie.

Dodajmy do tego, że bogate w błonnik pożywienie m.in. obniża poziom cholesterolu, wzmaga aktywność perystaltyki, obniża ciśnienie tętnicze i zmniejsza ryzyko nowotworów.

Trzymaj się z dala od złych węglowodanów obecnych w muffinkach, bułeczkach, ciastach, ciasteczkach i innych wypiekach.

Jeżeli nie chcesz mieć napadów głodu, całkowicie usuń je z diety. Lubię stare powiedzenie: „Im bielszy chlebek w diecie, tym krócej na tym świecie”. Cukier nie jest Twoim przyjacielem. Często nazywa się słodycze „pustymi kaloriami”. W rzeczywistości są one tak zabójcze dla mózgu i organizmu w ogóle, że nazywam je „trującymi kaloriami”. Cukier zaostrza stany zapalne, sprzyja rozchwianiu transmisji bodźców w komórkach mózgowych i sprawia, że stężenie glukozy we krwi szybuje w górę i opada w dół jak kolejka górska. Co więcej, najnowsze badania wskazują, że cukier uzależnia i może być nawet bardziej uzależniający niż kokaina. Pomaga to wyjaśnić, dlaczego jemy go tak dużo.

Badania pokazują, że syrop glukozowo-fruktozowy, dodawany

eprasa.pl 6686c4633e



Aby życie miało smaczek

Poznaj 10 zdrowych dla mózgu przypraw pomagających zachować młodość.

Kurkuma Zawiera substancję chemiczną, która – jak potwierdzono w badaniach, likwiduje w mózgu blaszki starcze uważane za przyczynę choroby Alzheimera.

Szafran 3 badania wykazały, że ekstrakt z tej rośliny podawany osobom z dużą depresją jest równie skuteczny, jak leki przeciwdepresyjne.

Szałwia Istnieją bardzo silne dowody naukowe na to, że pomaga ona wzmacniać pamięć.

Cynamon Wykazano, że pomaga w koncentracji oraz w wyrównywaniu stężenia glukozy we krwi, co łagodzi napady głodu.

Bazylia Ten silny przeciwutleniacz poprawia dopływ krwi do serca i mózgu oraz ma właściwości przeciwzapalne, które chronią przed chorobą Alzheimera.

Tymianek Wykazano, że uzupełnienie diety tym ziołem zwiększa ilość DHA (niezbędnego kwasu tłuszczowego) w mózgu.

Oregano Suszone jest dla mózgu leczniczym przeciwutleniaczem: 30 razy silniejszym niż surowe borówki amerykańskie, 46 razy silniejszym niż jabłka i 56 razy silniejszym niż truskawki, co czyni z niego jeden z najsilniejszych środków ochrony komórek mózgowych na Ziemi.

Czosnek Pobudza dopływ krwi do mózgu. W badaniu z 2007 r. wykazano, że zabija komórki nowotworów mózgu.

Imbir Farmakopunktura (technika polegająca na podaniu leków bezpośrednio do punktów akupunkturowych) z imbirem poprawia upośledzenie funkcji poznawczych i stres oksydacyjny po niedokrwieniu mózgu. Wyciąg z kłącza imbiru może także pomóc w leczeniu choroby Parkinsona i migrenowych bólów głowy.

Rozmaryn W badaniu z 2006 r. stwierdzono, że rozmaryn zmniejsza trudności poznawcze u osób z otępieniem.

do wielu napojów gazowanych – jest jeszcze bardziej tuczący niż cukier stołowy. U szczurów, które piły wodę słodzoną syropem, w porównaniu ze szczurami, które piły wodę słodzoną cukrem, znacząco zwiększyła się masa ciała, w tym ilość tkanki tłuszczowej na brzuchu, chociaż dostarczano im taką samą ilość kalorii. Po 6 miesiącach u szczurów pijących wodę z syropem wystąpiły objawy zespołu metabolicznego, w tym przyrost masy ciała, otyłość brzuszna i wysokie stężenie trójglicerydów. Odstaw napoje gazowane i syrop glukozowo-fruktozowy TERAZ!

5. Ogranicz spożycie tłuszczów do tych zawierających kwasy omega-3

Zdrowe tłuszcze są ważne w dobrym odżywianiu, ponieważ tłuszcze stanowią 60% suchej masy mózgu! 100 mld komórek nerwowych w ludzkim mózgu potrzebuje do działania egzogennych (niezbędnych) kwasów tłuszczowych. Zdrowe tłuszcze powinny być najważniejsze w diecie. Szczególnie te, które zawierają kwasy omega-3 i występują np. w łososiu, tuńczyku i makreli oraz w awokado, orzechach włoskich i zielonych warzywach liściastych.

Dzięki kwasom omega-3 można być szczuplejszym, mądrzejszym i szczęśliwszym. 2 najlepiej zbadane to DHA (dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy). Pierwszy stanowi sporą część istoty szarej w mózgu, gdzie tworzy błony komórkowe i odgrywa żywotną rolę w funkcjonowaniu komórek. Także neurony są bogate w kwasy omega-3. EPA poprawia krążenie, co ogólnie poprawia pracę mózgu.

Wykazano, że niskie stężenie kwasów omega-3 wiąże się z depresją, lękami, otyłością, ADD, skłonnościami samobójczymi oraz z podwyższonym ryzykiem choroby Alzheimera i otępienia. Istnieją też dowody naukowe, że ich niski poziom odgrywa rolę w uzależnieniach, a ja broniłbym tezy, że przejadanie się jest formą nałogu.

Zwiększenie ilości kwasów omega-3 w diecie to jedna z najlepszych rzeczy, jakie można zrobić dla swojej masy ciała, nastroju, siły mózgu i długiego życia. W fascynującym badaniu z 2009 r., omówionym w *British Journal of Nutrition*, australijscy badacze przeanalizowali próbki krwi 124 dorosłych (21 o zdrowej wadze, 40 z nadwagą i 63 otyłych), obliczyli ich BMI oraz zmierzyli obwód talii i bioder. Stwierdzili, że otyli mieli znacząco mniejsze stężenie EPA i DHA w porównaniu z osobami ze zdrową masą ciała. Osoby z wyższym stężeniem częściej miały BMI i wymiary w granicach normy.

Istnieje olbrzymia ilość danych naukowych, które wskazują na związek pomię-

> Cukier zaostrza stany zapalne, sprzyja rozchwianiu transmisji bodźców w komórkach mózgowych i sprawia, że stężenie glukozy we krwi szybuje w górę i opada w dół jak kolejka górska. Co więcej, najnowsze badania wskazują, że cukier uzależnia i może być nawet bardziej uzależniający niż kokaina.

eprasa.pl 6686c4633e



dzy spożywaniem ryb bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 a funkcjonowaniem poznawczym. Duński zespół badaczy porównał sposób odżywiania 5 386 zdrowych osób w podeszłym wieku i stwierdził, że im więcej było ryb w diecie danej osoby, tym dłużej zachowywała pamięć i tym mniejsze było u niej ryzyko otępienia. Doktor J.A. Conquer ze współpracownikami z Uniwersytetu Guelph w Ontario w Kanadzie badali zawartość kwasów tłuszczowych we krwi osób we wczesnych i późniejszych stadiach otępienia, i odnotowali niższe poziomy w porównaniu z osobami zdrowymi.

W szwedzkim badaniu, którym objęto prawie 5 tys. 15-letnich chłopców, stwierdzono, że ci, którzy jedli ryby częściej niż raz w tygodniu, mieli lepsze wyniki w standardowych testach inteligencji, niż ci, którzy w ogóle nie jedli ryb. Badanie kontrolne pokazało, że nastolatkowie, którzy jedli ryby częściej niż raz w tygodniu, mieli też lepsze oceny w szkole niż uczniowie zjadający ich mniej. Inne korzyści z zażywania kwasów omega-3 to m.in. poprawa uwagi u osób z ADD oraz zmniejszenie ryzyka psychozy.

Eliminuj złe tłuszcze. One wysuszają mózg. Jedzenie zbyt dużej ilości tłuszczów nasyconych albo trans przyczynia się do otyłości i gorszego funkcjonowania poznawczego. Tłuszczów trans używa się, żeby przedłużyć życie produktów leżących na półkach sklepowych. Można je znaleźć w margarynie, ciastach, krakersach, ciasteczkach i chipsach ziemniaczanych. Tłuszcze te zmniejszają nasz czas „leżenia na półce”!

6. Jedz owoce i warzywa w wielu różnych kolorach, żeby wzmocnić działanie przeciwutleniaczy

To znaczy, że powinno się spożywać produkty we wszystkich kolorach tęczy. Jedzenie czerwone (granaty, truskawki, maliny, czereśnie, papryka i pomidory), pomarańczowe (pomarańcze, mandarynki i słodkie ziemniaki), żółte (kabaczki, papryka, małe ilości bananów i brzoskwiń), zielone (szpinak, brokuły, groszek), niebieskie (borówka amerykańska) fioletowe (śliwki) itd.

REKLAMA



eprasa.pl 6686c4483e



Zwiększy to ilość antyoksydantów w organizmie i pomoże zachować młodość mózgu. W kilku badaniach stwierdzono, że jedzenie pokarmów bogatych w przeciwutleniacze znacząco obniża ryzyko pojawienia się i rozwoju upośledzenia poznawczego. Borówka amerykańska ma bardzo dużo przeciwutleniaczy, dlatego neurobiolodzy przezwali ją „mózgówką". W badaniach laboratoryjnych szczury, które jadły borówkę amerykańską, miały większą zdolność przyswajania nowych umiejętności motorycznych i nabywały odporności na udar mózgu. Ale to nie wszystko. W jednym z badań u gryzoni na diecie bogatej w borówkę amerykańską zmniejszała się otyłość brzuszna, obniżał cholesterol i poprawiało się stężenie glukozy we krwi. Podobne badania wykazały, że szczury, które jadły szpinak i truskawki, również znacząco się uodporniały.

Jedzenie warzyw i owoców we wszystkich kolorach tęczy, razem z rybami, roślinami strączkowymi i orzechami, jest częścią diety nazywanej śródziemnomorską. Zespół badaczy z Bordeaux doszedł do wniosku, że spowalnia ona osłabianie procesów poznawczych i zmniejsza ryzyko otępienia.

Jedzenie we wszystkich kolorach tęczy nie obejmuje oczywiście cukierków Skittles ani żelków.



Po urazie – PQQ

Chińscy uczeni postanowili sprawdzić skuteczność znanego ze swych właściwości przeciwutleniających oraz neuroprotekcyjnych chinonu pirolochinoliny (PQQ) w leczeniu urazowego uszkodzenia mózgu. Koenzym ten wykazuje, duże znaczenie w przypadku uszkodzeń mitochondrialnych oraz łagodzeniu skutków przewlekłego stresu oddziaływującego nie tylko na funkcje układu nerwowego, ale cały ludzki organizm. W eksperymencie na szczurach z urazowym uszkodzeniem mózgu badacze zastosowali trening labiryntu wodnego Morrisa. Okazało się, że PQQ oddziałując na komórki mikrogleju i neurony kory mózgowej oraz hipokampa, zmniejszył poziom uszkodzeń i doprowadził do poprawy wydajności behawioralnej u gryzoni.

Ponadto inne badania wskazują, że PQQ usprawnia funkcje poznawcze mózgu, związane z lepszym zapamiętywaniem i utrwalaniem wiadomości[2]. Promuje też rozwój nowych komórek nerwowych poprzez stymulację czynnika wzrostu nerwów (NGF) w komórkach mózgowych[3] oraz dezaktywuje reaktywne formy azotu odpowiedzialne, które odgrywają istotną rolę w mechanizmach udaru[4].

BIBLIOGRAFIA

1. J Neurotrauma. 2012 Mar 20; 29(5): 851-64
2. Physiol Behav. 2011;102(2):149-57
3. Biochem Mol Biol Int. 1993;30(4):615-21; Biosci Biotechnol Biochem. 1993;57(7):1231
4. Eur J Neurosci. 2002 Sep;16(6):1015-24

7. Gotuj, używając ziół i przypraw zdrowych dla mózgu

Zmniejszanie liczby kalorii przy zachowaniu smaku i dużej przyjemności jedzenia jest znacznie łatwiejsze, kiedy twórczo używa się przypraw. Wystarczy łyżeczka przyprawy, żeby mocnego, skoncentrowanego, przeciwutleniaczowego wyrazu nabrały też Twoje wyniki badań.

Moc w kapsułce

Zażywaj codziennie proste suplementy diety, żeby zapewnić sobie potrzebne składniki odżywcze. Są 3, które na ogół polecam wszystkim moim pacjentom, ponieważ mają decydujące znaczenie dla optymalnego funkcjonowania mózgu: preparat wielowitaminowy, olej rybi i witamina D.

Preparaty wielowitaminowe Według ostatnich badań ponad 50% Amerykanów nie zjada co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie, minimum wymaganego dla dostarczenia sobie potrzebnej ilości składników odżywczych.

W artykule wstępnym *Journal of the American Medical Association* bada-

eprasa.pl 6686c4633e

cze zalecają wszystkim zażywanie jednej dawki preparatu wielowitaminowego dziennie, ponieważ pomaga to zapobiegać chorobom przewlekłym. Poza tym osoby, które mają problemy z masą ciała, często nie dość dobrze się odżywiają, dlatego mają niedobory witamin i składników odżywczych. Co więcej, badania sugerują, że DNA osób zażywających preparaty wielowitaminowe wygląda młodziej.

W Twoim zestawie powinny znaleźć się jedna dawka stabilizowanego probiotyku, składniki odżywcze, takie jak kwas alfa-liponowy, acetylo-L-karnityna i fosfatydyloseryna, kwercetyna, likopen, luteina, resweratrol, pterostylbeny, witaminy: A, C, D, E, K2 i z grupy B oraz cynk, miedź, selen, chrom, mangan, wapń i magnez.

Olej rybi Sam codziennie go zażywam w postaci suplementu i zalecam wszystkim moim pacjentom, żeby robili to samo. Biorąc pod uwagę całą górę dowodów naukowych, nietrudno zrozumieć, dlaczego tak robię.

Badania z ostatnich kilku lat ujawniły, że diety bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 sprzyjają zdrowej równowadze emocjonalnej i pozytywnym nastrojom w późniejszych latach, prawdopodobnie dlatego, że DHA jest głównym komponentem synaps mózgowych. Zgodnie z rosnącą ilością dowodów naukowych olej rybi pomaga łagodzić objawy depresji. W prowadzonym przez 20 lat badaniu, które objęło 3 317 kobiet i mężczyzn, stwierdzono, że u ludzi spożywających największe ilości EPA i DHA prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresji jest najmniejsze.

W 2010 r. badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles analizowali piśmiennictwo naukowe dotyczące DHA i oleju rybiego. Doszli do wniosku, że suplementacja DHA spowalnia rozwój choroby Alzheimera i może zapobiegać otępieniem związanym z wiekiem.

Z kolei uczeni z Uniwersytetu Pittsburskiego poinformowali, że osoby w średnim wieku, które miały więcej DHA, lepiej wypadły w różnorodnych testach, m.in. rozumowania niewerbalnego, elastyczności poznawczej, pamięci roboczej i słownictwa.

Moje zalecenie dla większości dorosłych to dawka 1-2 g oleju rybiego wysokiej jakości dziennie, ze zrównoważoną zawartością EPA i DHA.

> Tłuszczów trans używa się, żeby przedłużyć życie produktów leżących na półkach sklepowych. Można je znaleźć w margarynie, ciastach, krakersach, ciasteczkach i chipsach ziemniaczanych. Tłuszcze te zmniejszają nasz czas „leżenia na półce"!

Witamina D jest najlepiej znana z tego, że buduje kości i wzmacnia układ odpornościowy, ale jest ona również niezbędna dla zdrowia mózgu, zdrowej pamięci i masy ciała. Chociaż klasyfikuje się ją jako witaminę, w rzeczywistości jest to niezbędny dla zdrowia hormon steroidowy. Jego niedobór ma związek z depresją, autyzmem, psychozą, alzheimerem, stwardnieniem rozsianym, chorobami serca, cukrzycą, nowotworami i otyłością. Brak witaminy D jest niestety coraz powszechniejszy, częściowo dlatego, że ludzie spędzają coraz więcej czasu w pomieszczeniach i używają kremów z filtrem.

Witamina D jest tak ważna dla pracy naszej centrali, że jej receptory są w całym mózgu. Odgrywa decydującą rolę w wielu najbardziej podstawowych działaniach poznawczych, m.in. w uczeniu się i zapisywaniu wspomnień. A jak pokazało badanie z 2008 r., opisane w *FASEB Journal*, są to tylko niektóre z obszarów, w których hormon ten wpływa na to, jak dobrze pracuje mózg. Społeczność naukowa zaczyna sobie uświadamiać znaczenie witaminy D dla normalnej pracy mózgu. W ciągu kilku ostatnich lat natknąłem się na omówienie wielu badań łączących jej niedobory z upośledzeniem poznawczym u osób starszych, a także na kilka sugerujących, że właściwa ilość witaminy słońca może odgrywać rolę w utrzymywaniu funkcji poznawczych. W jednym z nich – opublikowanym w *Journal of Alzheimer Disease* – stwierdzono, że aktywna forma witaminy D może stymulować układ odpornościowy do usuwania z mózgu beta-amyloidu, nieprawidłowego białka uważanego za główną przyczynę choroby Alzheimera. Witamina D aktywuje receptory neuronów w obszarach ważnych dla regulacji zachowań i chroni mózg dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym i przeciwzapalnym.

W innym badaniu, przeprowadzonym w 2009 r. przez zespół z Uniwersytetu Tuftsa w Bostonie, sprawdzano jej stężenie we krwi u ponad 1 tys. osób powyżej 65. r.ż. i wpływ tego poziomu na funkcjonowanie poznawcze. Tylko



eprasa.pl 6686c4633e

u 35% badanych poziom witaminy D był właściwy; u pozostałych był on za niski albo za wysoki. Badani z prawidłową ilością tego związku we krwi (50 nmol/l lub więcej) lepiej wypadli w testach przetwarzania informacji: rozumowania, elastyczności i złożoności poznawczej. Uzyskali także lepsze wyniki w testach uwagi i szybkości przetwarzania informacji niż osoby z poziomem niższym od właściwego.

Zalecana obecnie dawka witaminy D to 400 j.m. dziennie, ale większość ekspertów zgadza się, że jest ona znacznie poniżej fizjologicznych potrzeb większości ludzi i sugeruje podawanie 2 tys. j.m. dziennie. Uważam, że bardzo ważne jest zbadanie swoich indywidualnych potrzeb, zwłaszcza przy nadwadze lub otyłości, ponieważ organizm osób tęższych może mniej skutecznie przyswajać witaminę D.

SAM Istnieją badania naukowe sugerujące, że S-adenozylometionina sprzyja poprawie nastroju, sprawniejszemu poruszaniu się i panowaniu nad bólem. Bierze udział w sekrecji kluczowych neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – wspierając zdrowy nastrój. Dodatkową, wykazaną w badaniach korzyścią jest poprawa stanu stawów i zmniejszenie bólu.

Typowa dawka mieści się w granicach 400-800 mg 2 razy dziennie. Na ogół lepiej ją zażywać wcześnie w ciągu dnia, ponieważ może działać energetyzująco. Badania sugerują, że należy zachować ostrożność, zażywając SAM przy zaburzeniu dwubiegunowym.

> Suszone oregano jest dla mózgu leczniczym przeciwutleniaczem: 30 razy silniejszym niż surowe borówki amerykańskie, 46 razy silniejszym niż jabłka i 56 razy silniejszym niż truskawki, co czyni z niego jeden z najsilniejszych środków ochrony komórek mózgowych na Ziemi.

Fosfatydyloseryna, ginkgo i spółka

Jeżeli doszło do uszkodzenia mózgu, zastanów się nad zażywaniem następujących wzmacniających mózg suplementów diety:

- ginkgo i winpocetyny dla poprawy krążenia;
- acetylo-L-karnityny i hupercyny A, żeby wzmocnić działanie neuroprzekaźnika acetylocholiny;
- fosfatydyloseryny dla wzmocnienia błon komórek nerwowych
- N-acetylocysteiny i kwasu alfa-liponowego jako przeciwutleniaczy.

Rehabilitacja kory

Jeżeli doszło do uszkodzenia mózgu, warto zdecydować się na hiperbaryczną terapię tlenową (HBOT), która poprawia dopływ krwi do mózgu i pomaga podczas treningu neurologicznego. Wspólnie z dr. Paulem Harchem, jednym z największych światowych ekspertów HBOT, zrealizowaliśmy badanie z udziałem 40 żołnierzy, którzy doznali uszkodzeń mózgu wskutek eksplozji bomb domowej roboty w Iraku i Afganistanie. Posłużyliśmy się wstępnymi i kontrolnymi badaniami SPECT i wykorzystaliśmy dane z testów neuropsychologicznych. Wyniki były znacząco podobne do uzyskanych w leczeniu graczy NFL (tj. nastąpiła wyraźna poprawa funkcji umysłowych – przyp. red.).

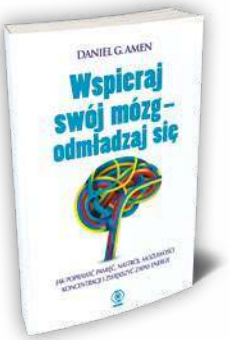
Rozważ też trening neurologiczny jako pomoc w ustabilizowaniu wzorców przewodzenia komórek nerwowych mózgu. Biofeedback, czyli komputerowa ocena funkcji biologicznych, w tym przypadku pomaga pacjentom nauczyć się zmieniać rytm swoich fal mózgowych.

U emerytowanych zawodników NFL często nadmiernie nasilone były fale delta (1-4 Hz) i theta (5-7 Hz), które należą do wolnych fal. Pierwsze rejestrowane są przede wszystkim podczas snu, drugie w czasie marzeń na jawie i w odmiennych stanach świadomości. Natomiast obniżona była aktywność w zakresie czynności szybkiej (beta, 13-24 Hz) w przedniej części mózgu. Trening neurologiczny pomaga to zmienić, co przekłada się na poprawę koncentracji.

***

Choć w każdym wieku można odwrócić proces starzenia się mózgu, a nawet poprawić stan po jego uszkodzeniu, nawet jeśli doszło do niego dziesiątki lat wcześniej, to jak mówi dr Amen, najlepszy czas, by zacząć to robić, jest TERAZ!





Artykuł powstał na postawie książki dr. Daniela G. Amena pt. „Wspieraj swój mózg – odmładzaj się. Jak poprawić pamięć, nastrój, możliwości koncentracji i zwiększyć zapas energii", Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2013 r.

eprasa.pl 6686c46

Produkty Dr. Jacob's

Neuracur suplement diety

Zawiera składniki przeznaczone w szczególności dla osób, które chcą zadbać o:

- prawidłową pracę mózgu i sprawność umysłową,
- prawidłową pracę układu nerwowego,
- prawidłowe funkcje psychologiczne i poznawcze,
- dobry metabolizm homocysteiny.

Specjalna kurkumina Longvida® ma co najmniej 65 razy większą biodostępność i łatwo pokonuje barierę krew-mózg, gdzie wspomaga działanie DHA. Produkt z **choliną** i **witaminami z grupy B** dla metabolizmu szkodliwej homocysteiny.

Polecany szczególnie osobom pracującym umysowo, zestresowanym, po 50. roku życia, w profilaktyce wczesnej u osób, u których w rodzinie występuje historia różnych form stanów demencyjnych.

Zeskanuj kod przy zdjęciu lub wejdź na **sklep.DrJacobs.pl**.



GWARANCJA PRODUKT MIESIĄCA Dr. Jacob's



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.



Pure FOCUS

Kompleks składników dla sprawności umysłowej, nastroju, koncentracji i układu nerwowego. Z **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, polifenolami, ashwagandhą, L-teaniną i magnezem.



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Minerały zasadowe: magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla układu nerwowego, kości, zębów, skóry, włosów, pracy mięśni, nerwów, trawienia. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.



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.



Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 640 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, kości, zębów.



Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. Krople podjęzykowe – wchłaniają się już w ustach!



Witamina słońca D_3 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 lub **Forte** po 50 µg (2000 j.m.). Łatwe porcjowanie dla całej rodziny, nawet niemowląt (nie powoduje kolki). Dla odporności, zdrowych kości i zębów, mięśni. Witamina D_3 z lanoliny.



Q10 Synergia

Zawiera najczystszy koenzym Q10 (z Japonii), ryboflawinę, taurynę, L-karnitynę, niacynę oraz **witaminy B_2 i B_{12}**. Składniki dla energii, układu nerwowego, skóry i błon śluzowych, widzenia, podziałów komórek.

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 6686c4633e

Pozbądź się cuchnącego oddechu

Jedzenie granatów i owoców mangostanu oraz korzystanie z popularnych przypraw pomoże szybko rozprawić się z brzydkim zapachem z ust

Rozpowszechnienie halitozy – definiowanej jako nieprzyjemny zapach z ust dotyka ponad 30% populacji ogólnej[1]. Do powstania tej dolegliwości przyczynia się wiele czynników, takich jak stany zapalne dziąseł, przyzębia, nosa, przewlekłe zapalenie zatok, cukrzyca, niewydolność wątroby, marskość wątroby, mocznica, rak płuc, trimetyloaminuria oraz wyciek wydzieliny z nosa[2]. Jednak najczęstszym źródłem cuchnącego oddechu jest sama jama ustna (90%)[3]. Rzeczywiście, nieświeży zapach z ust jest spowodowany głównie lotnymi związkami siarki (LZS), w tym siarkowodorem, merkaptanem metylu i siarczkiem dimetylu, wytwarzanymi w wyniku gnilnej aktywności bakterii jamy ustnej[4].

Walka z halitozą opiera się z jednej strony na dobrej higienie jamy ustnej, która zmniejsza o 25% odsetek LZS w niej obecnych[5], a z drugiej strony na leczeniu chorób, którym towarzyszy.

Jak pokazują badania przeprowadzone przez naukowców z Wuhan University, warto połączyć metody medycyny konwencjonalnej z tradycyjną medycyną chińską, przynosi to bowiem szybciej efekty niż w przypadku hołdowania tylko rozwiązaniom jednej z nich[6]. Medycyna konwencjonalna stosuje głównie metody mechaniczne (wstępne leczenie przyzębia, szczotkowanie zębów, nitkowanie, czyszczenie języka oraz płukanie jamy ustnej)[7]. To zaś nie daje możliwości leczenia cuchnącego oddechu o nieznanych źródłach[8].

Natomiast od czasów starożytnych Chińczycy leczyli halitozę akupunkturą oraz wywarami z ziół.

Z kolei badacze z Afryki przeanalizowali skuteczność tradycyjnych sposobów leczenia, wskazując, że istnieje ok. 800 gatunków roślin leczniczych i aromatycznych, które potencjalnie nadają się do wykorzystania w walce z brzydkim oddechem[9].



Kardamon malabarski (*Elettaria cardamomum*)

Choć badacze z Maroka nie znaleźli danych literaturowych na temat jej zastosowania w leczeniu halitozy lub chorób jamy ustnej, są zdania, że roślina ta może być przydatna, ponieważ udowodniono, że jest aktywna przeciwko wielu patogennym bakteriom Gram-dodatnim i Gram-ujemnym. Zdaniem uczonych mieszanki kardamonu z anyżem (*Pimpinella anisum*) mogą być również pomocne, gdyż wykazano, że wodno-alkoholowe ekstrakty z anyżu niszczą bakterie próchnicotwórcze[10].

Tamaryndowiec indyjski (*Tamarindus indica*)

W Południowej Afryce etanolowe i wodne ekstrakty z miąższu owoców, kory łodygi oraz liści tej rośliny przebadano *in vitro* pod kątem działania przeciwko 13 Gram-ujemnym i 5 Gram-dodatnim szczepom bakteryjnym. Wodne ekstrakty z miąższu owoców wykazywały szerokie spektrum działania – przeciwko aż 95,5% drobnoustrojów, nieco mniej skuteczne były wyciągi etanolowe, które niszczyły 86,4% bakterii. Naukowcy zauważyli, że ekstrakty etanolowe z każdej części tamaryndowca były aktywne wobec 75% testowanych szczepów. Minimalne stężenia hamujące wahały się od 7,81 mg/ml przeciwko *Bacillus subtilis* do 31,25 mg/ml przeciwko *Escherichia coli*, natomiast minimalne stężenie bakteriobójcze wynosiło od 125 mg/ml przeciwko *Pseudomonas aeruginosa* do 250 mg/ml przeciwko *Bacillus subtilis*[11].





Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*)

Ta popularna przyprawa może okazać się dobrym sposobem na pozbycie się brzydkiego zapachu z ust. Liczne badania dowiodły jej działania przeciwbakteryjnego w wielu chorobach ogólnoustrojowych, a ostatnio naukowcy z Arabii Saudyjskiej dowiedli, że zawarte w oregano karwakrol i tymol skutecznie niszczą bakterie próchnicotwórcze[12].

Tymianek właściwy i czapetka pachnąca (*Thymus vulgaris* i *Syzygium aromaticum*)



Afrykańscy zielarze osobom cierpiącym z powodu halitozy często przepisują macierzankę oraz goździki. Jak się okazuje, te zalecenia są zgodne z literaturą przedmiotu. Rzeczywiście, zioła te skutecznie pomagają pozbyć się cuchnącego oddechu. Dowiedziono, że czapetka – zwana też goździkowcem korzennym – może być stosowana jako środek przeciwinfekcyjny, antyseptyczny, przeciwbólowy i przeciwzapalny[16] we wszystkich chorobach jamy ustnej, w tym zapaleniu dziąseł[17]. Natomiast macierzanka tymianek dzięki swoim właściwościom antyseptycznym i przeciwutleniającym, ma potwierdzone działanie w leczeniu zapalenia dziąseł i jamy ustnej oraz nieświeżego oddechu[18].



Drzewo arakowe (*Salvadora persica*)

Miswak używany jest od wieków na półwyspie Arabskim jako naturalna szczoteczka do zębów. Roślina ta ma potwierdzone działanie przeciwzapalne[13], a dzięki salwadorynie i trimetyloaminie niszczy bakterie próchnicotwórcze, takie jak *Streptococcus mutans* oraz zmniejsza gromadzenie się biofilmu[14].

Jej niesamowite właściwości doceniła Światowa Organizacja Zdrowia, która zaleca czyszczenie pałeczkami z drzewa arakowego zębów na obszarach, w których ich stosowanie jest zwyczajowe, gdyż podczas ich żucia uwalniają się ekstrakty przeciwbakteryjne oraz witamina C, która pomaga w gojeniu obrzęków i krwawień dziąseł.

Co więcej, Norwedzy w badaniu porównującym wpływ pałeczki i konwencjonalnej szczoteczki do zębów na zdrowie przyzębia użytkowników wykazali lepsze wyniki stosowania tej rośliny w redukcji płytki nazębnej i ustępowaniu zapalenia dziąseł! Uczeni dowiedli też zarówno klinicznie, jak i doświadczalnie hamującego wpływu tej rośliny na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne oraz grzyby bytujące w jamie ustnej[15].

eprasa.pl 6686c4633e

Mięta (*Mentha*)

Wieki temu w Egipcie z liści mięty przyrządzano olejek do pielęgnacji jamy ustnej, bowiem mają one właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, a przy tym skutecznie odświeżają oddech. Natomiast obecnie uczeni z Iranu stwierdzili, że wystarczy płukać usta miętowym płynem, by uzyskać podobne wyniki. W eksperymencie uczniowie płukali jamę ustną 15-20 ml roztworem miętowym lub placebo 3 razy w ciągu dnia (po śniadaniu, obiedzie lub po powrocie do domu oraz przed snem) i powstrzymywali się po tym przez 30 min od jedzenia i picia. Już po tygodniu u ponad połowy osób z grupy używającej płynu miętowego zniknął odór z ust[19].



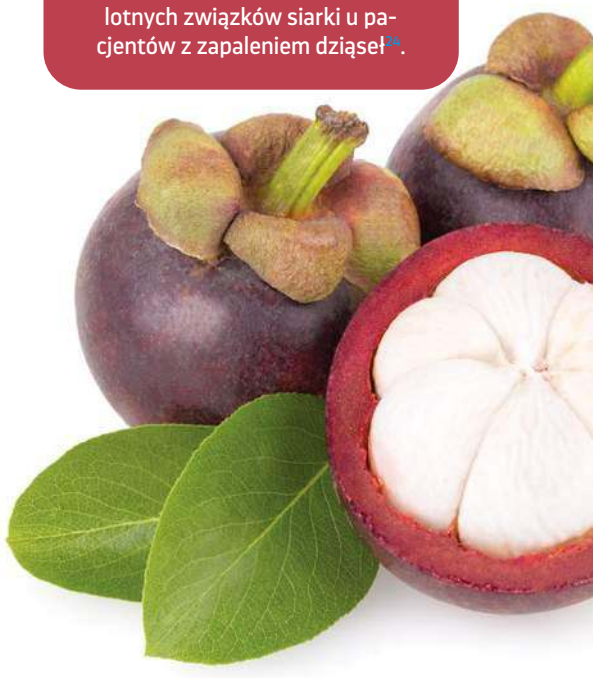
Kubańskie oregano (*Plectranthus amboinicus*)

Wietnamczycy posiekanych liści tego zioła używają do marynowania mięsa i ryb. Z kolei Hindusi często jedzą je z chlebem i masłem. Jednak kubańskie oregano to nie tylko przyprawa, ale również cenny lek od wieków wykorzystywany w krajach Azji do łagodzenia bólu gardła i suchego kaszlu[25]. Zastosowanie to potwierdza nauka – okazuje się bowiem, że roślina ma wysoką aktywność przeciwdrobnoustrojową[26]. Co ciekawe, zielarze dość rzadko przepisują kubańskie oregano osobom walczącym z brzydkim zapachem z ust, a tymczasem – jak dowodzą badania – składniki aktywne wyekstrahowane z *Plectranthus amboinicus* mają silne działanie antybiotyczne przeciwko bakteriom takim, jak *Shigella flexneri* i *sonnei, Streptococcus, Pneumococcus, Staphyllococcus, Salmonella typhi.* Natomiast zawarty w liściach rośliny limonen pomaga zneutralizować kwas żołądkowy i łagodzi refluks żołądkowo-przełykowy. To wszystko zaś sprawia, że pomaga poradzić sobie z halitozą[27]. Zdaniem uczonych wystarczy łyżeczkę suszu zalać szklaną wrzątku, a gdy płyn przestygnie, wypłukać nim usta lub też żuć liście rośliny (nie połykając!). Taki zabieg można powtarzać 5-7 razy dziennie, by pozbyć się cuchnącego oddechu. Kuracja ta jest jednak niewskazana dla ciężarnych oraz karmiących piersią.



Mangostan właściwy (*Garcinia mangostana*)

To wiecznie zielone drzewo naturalnie występuje w Indonezji, Malezji i Tajlandii. Jego owoce uznaje się za jedne z najsmaczniejszych. Są one cenione ze względu na bogactwo składników odżywczych (antyoksydantów, minerałów i enzymów). Badanie *in vivo* przeprowadzone przez akademików z Bangkoku wykazało, że płukanka do ust z chlorheksydyną, zawierająca ekstrakt z owocni mangostanu istotnie zmniejszała poziom lotnych związków siarki u pacjentów z zapaleniem dziąseł[24].



eprasa.pl 6686c4633e



Granat właściwy (*Punica granatum*)

Uczeni z Brazylii dokonali oceny aktywności *in vitro* surowych ekstraktów roślinnych przeciwko mikroorganizmom jamy ustnej (np. *Fusobacterium nucleatum*, *Porphyromonas gingivalis*, *Prevotella intermedia* i *Parvimonas micra*), które wytwarzają lotne związki siarki. Wyciąg z granatu był jedynym, który hamował rozwój wszystkich ocenianych mikroorganizmów. Badacze przypisują to wysokiemu poziomowi zawartych w nim polifenoli[20]. Wniosek jest prosty: nie chcesz mieć halitozy, jedz granaty!

Bambus (*Bambusa*)

Być może warto pójść w ślady pand i zwrócić baczniejszą uwagę na tę roślinę z rodziny wiechlinowatych. Jak dowiedli Japończycy, roztwór ekstraktu z liści bambusa (0,16%) wykazuje wysoką zdolność hamowania 4 beztlenowych bakterii przyzębia: *Porphyromonas gingivalis*, *Prevotella intermedia* i *nigrescens* oraz *Fusobacterium nucleatum*, które wytwarzają w jamie ustnej lotne związki siarki o nieprzyjemnym zapachu. Za efekt ten odpowiadają zawarte w liściach rośliny związki fenolowe mające silne działanie bakteriobójcze, jak również antyoksydanty, takie jak beta-karoten, alfa-tokoferol i gamma-tokoferol[28].



Cynowód chiński i wiciokrzew japoński (*Coptis chinensis* i *Lonicera japonica*)

Medycyna chińska uważa, że cuchnący oddech wywodzi się z zatrzymywania wilgoci, ciepła lub ognia w jamie ustnej, żołądku, wątrobie lub śledzionie. A że wszystkie te organy połączone są ze sobą, to leczenie koncentruje się na przywróceniu równowagi całemu organizmowi. Do ziół o „zimnych" właściwościach, które mogą usuwać wilgoć, ciepło i ogień z ciała oraz leczyć halitozę, Chińczycy m.in. zaliczają złotnicę (*Coptis chinensis*) i wiciokrzew japoński[21].

Współczesna farmakologia wyjaśniła mechanizmy ich działania. Cynowód w badaniach hamował rozwój bakterii *Helicobacter pylori* – głównego induktora halitozy związanej z zapaleniem błony śluzowej żołądka[22]. Natomiast wicokrzew miał silny wpływ na lotne związki siarki oraz funkcje bakteriostatyczne drobnoustrojów beztlenowych związanych z nieświeżym oddechem[23].



BIBLIOGRAFIA

1. Arch Oral Biol. 2008; 53(Suppl 1):S1-7
2. J Clin Periodontol. 2002; 29:1059-64
3. Int Dent J. 1978; 28:309-19
4. J Dent Hyg. 2010; 84:65-74; J Contemp Dent Pract. 2001; 2:1-17
5. J Nat Sci Biol Med. 2013; 4:14-23; J Nat Sci Biol Med. 2013; 4:14-23
6. Evid Based Complement Alternat Med. 2018; 2018:4347378
7. Periodontology 2000. 2008; 48(1):42-53
8. J Nat Sci Biol Med. 2013 Jan;4(1):14-23
9. J Intercult Ethnopharmacol. 2017 Jul-Sep; 6(3): 267-73
10. Pak J Pharm Sci. 2011 Jul; 24(3):323-30
11. International Journal of Molecular Sciences, Sep. 2011, 12:6385-96, doi: 10.3390/ijms12106385
12. AMB Express. 2017 Dec;7(1):49
13. Int J Periodontol. 2012; 8:1-5
14. J Med Plant Res. 2010; 4:1446-54
15. Acta Odontologica. 2003; 61:115-22
16. Molecules. 2012; 17:6953-81
17. J Contemp Dent Pract. 2001; 2:1-17, Valnet J. Phytothérapie Traitement Des Maladies Par Les Plantes. Paris: LGF/Livre de Poche; 2001. p. 459
18. Int J Agric Biol. 2009 ;11:205-8; Int Dent J. 1978; 28:309-19
19. J Int Soc Prev Community Dent. 2013 Jan-Jun; 3(1): 29-31
20. Arch Oral Biol. 2020 Feb; 110:104585, doi: 10.1016/j.archoralbio.2019.104585
21. Scientific Reports. 2018; 8(1) doi: 10.1038/s41598-018-25813-x
22. Toxicological Research. 2014; 30(1):45-8
23. Chinese Journal of Natural Medicines. 2014; 12(2):108-13
24. J Int Acad Periodontol. 2007 Jan; 9(1):19-25
25. IJGP 2008; 2(3)
26. Int J Pharm Pharm Sci. 2012 Jul; 4(3):205-11
27. IJSTR Apr 2020; 9(4):3099-102
28. Yonago Acta Med. 2015 Sep; 58(3): 129-36

ptpasa.pl 66880



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.

Niepłodność

Pytanie: Jestem młodsza od męża o 18 lat. W 2017 r., mając 26 lat, poroniłam. Od tego czasu bezskutecznie staramy się o dziecko. Ginekolożka, która zobaczyła moje badania, stanowczo nakazała zmianę diety, twierdzi, że ważę za mało i źle się odżywiam, co sprawia, że mój organizm nie jest w stanie utrzymać ciąży. Gdy pojechaliśmy do Białegostoku umówić się na *in vitro*, lekarz powiedział, że również mój mąż powinien zadbać o siebie (on z kolei ma nadwagę, mało sypia, bo ma bardzo wymagającą pracę) i że dopóki oboje nie poprawimy swoich wyników badań, zabieg nie ma sensu. Zastanawiam się, co możemy jeszcze zrobić, by wspomóc nasze starania o dziecko oraz, jak zwiększyć moje szanse na donoszenie ciąży?

ODPOWIEDŹ Niepłodność definiowana jako brak pomyślnej ciąży po 12 miesiącach aktywności seksualnej obecnie przez WHO uznawana jest za chorobę cywilizacyjną XXI w., z którą w Polsce zmaga się ok. 1,5 mln osób, czyli co czwarta para.

Zacznijmy od tego, że każda kobieta ma z góry uwarunkowaną genetycznie rezerwą jajnikową. Oznacza to, że ma w jajnikach określoną pulę pęcherzyków pierwotnych, zdolnych do przekształcenia się w dojrzałą komórkę jajową. By ją oszacować, dowiedz się, w jakim wieku inne kobiety w Twojej rodzinie przechodziły menopauzę. Im miało to miejsce później, tym lepiej dla Ciebie. Niemniej jednak płeć piękna ma znacznie mniej czasu na spłodzenie potomstwa niż panowie. Okienko czasowe u pań wynosi mniej więcej 20 lat (między 20-40. r.ż.). Nie oznacza to jednak, że mężczyźni nie muszą się spieszyć. Po pierwsze potomstwo trzeba wychować, a po drugie, z wiekiem (już po czterdziestce!) pogarsza się jakość spermy. Naukowcy twierdzą, że po 45. r.ż. szanse na zapłodnienie kobiety maleją o ok. 30%.

W jednej porcji nasienia (ok. 1,5-5 ml) dorosłego, zdrowego mężczyzny powinno znajdować się 100-500 mln plemników. Tymczasem coraz częściej obserwuje się spadek tych wartości[1]. Może to być pokłosiem zanieczyszczenia środowiska przez substancje chemiczne, które swoją budową i zachowaniem imitują estrogeny (kobiece hormony płciowe) albo niewłaściwym użytkowaniem sprzętu elektronicznego lub… nadmiernym podgrzewaniem foteli w samochodzie.

Oczywiście nie jest tak, że tylko panowie mają problemy. Niepłodność dotyka obu płci i w obu przypadkach jest to problem złożony, który ma związek z wieloma aspektami życia.

Przyczyną trudności z poczęciem bywa też niezgodność między śluzem szyjkowym a nasieniem partnera. Powoduje ona, że plemniki nie są w stanie przejść przez barierę szyjki macicy. Zdarza się i tak, że śluz płodny u kobiety nie jest taki, jak powinien. Zazwyczaj w czasie dni płodnych, staje się on szklisty jak surowe białko jaja. Jednak gdy dochodzi do zaburzeń, śluz może stracić swą przyjazną dla plemników konsystencję. Jeszcze inną przyczyną mogą być zaburzenia hormonalne u kobiety, np. zespół policystycznych jajników albo niedrożne jajowody. Czasami winne są inne choroby, np. mięśniaki, endometrioza, zaburzenia jajeczkowania, choroby związane z tarczycą i układem dokrewnym[2]. W takim przypadku konieczne jest leczenie pierwotnej choroby.

Bywa i tak, że lekarze nie mogą znaleźć jej przyczyny. Taką niepłodność nazywa się idiopatyczną (niewiadomego pochodzenia). Jeśli u partnerów nie zaobserwowano żadnych nieprawidłowości, wtedy dobrze jest nieco zwolnić, wyjechać na urlop do ciepłych krajów (nasłonecznienie ma znaczenie) i postarać się odpocząć w miłej, intymnej atmosferze. Taka zmiana często przynosi upragniony efekt. Pomaga bowiem wyregulować hormony.

Opierając się na podanych przez Ciebie informacjach, wnioskuję, że powinniście oboje zadbać o normalizację wagi, właściwą dietę, która zapewni organizmowi cenne makro- i mikroelementy, uregulować kwestie odpoczynku, a być może również skupić się na poprawie jakości spermy. Jednak omówmy problem po kolei.

Cykl miesiączkowy pod lupą

Jego obserwacja to pierwszy krok w rozpoznaniu źródła niepłodności. Cykl kobiety trwa średnio 21-38 dni, jednak jego długość to sprawa indywidualna.

Skoro rozważaliście już zapłodnienie *in vitro*, zakładam, że Twój lekarz za pomocą USG ustalił, kiedy jest najlepszy moment na zapłodnienie. Jeśli do tego nie doszło, warto przeprowadzić takie badanie. Robi się to kilkukrotnie w czasie trwania jednego cyklu, jednak zazwyczaj w celu pełnej diagnozy niezbędne są 3-4 pomiary. Chodzi o to, by sprawdzić,

eprasa.pl 6686c4633e

czy układ rozrodczy kobiety sprawnie funkcjonuje oraz namierzyć moment, w którym pęcherzyk Graafa pęka i uwalnia dojrzałą komórkę jajową[3]. To właśnie wtedy jest najlepszy czas na rozpoczęcie starań o dziecko.

Rozważ zalecenia ojca Sroki

Ten zakonnik z Rychwałdu w ciągu 30 lat swojej praktyki zielarskiej udzielił porad ponad 150 tys. ludzi, wśród nich były również pary starające się o dziecko. W swoim „Poradniku ziołowym" zawarł szereg zaleceń, które miały ułatwić poczęcie. Wiele spośród nich doczekało się już naukowego potwierdzenia (i te omówię szerzej poniżej). Pozostałe mogą wydawać się kontrowersyjne, jednak przytaczam je, bowiem sława franciszkanina wynikała z jego zdumiewającej skuteczności.

Ojciec Sroka uważał, że istotny jest czas zapłodnienia. W związku z tym wskazywał, że pożycie powinno odbywać się między godziną 2 a 5 rano, najlepiej między nowiem a pełnią księżyca, jeżeli wystąpi jajeczkowanie. Wskazywał przy tym, że kobieta jest najbardziej płodna w miesiącu swego urodzenia. Jednocześnie podkreślał, że poczęciu sprzyjają urlopy w ciepłych krajach ze względu na intensywne i długie nasłonecznienie. Sam akt powinien odbywać się na łożu, które jest odpromieniowane, co można osiągnąć, kładąc na nim skórę baranią lub koc wełniany.

Ponadto zwracał uwagę, że ważną rolę odgrywają wzajemne relacje przyszłych rodziców i wskazywał, że wzajemna służba sobie, pomoc, zaufanie, delikatność, oddanie, wierność oraz unikanie stresów – sprzyjają zajściu w ciążę.

Paniom radził, by na czas starania się o dziecko, zamieniły szpilki na obuwie na średnim obcasie oraz unikały noszenia bielizny osobistej wykonanej z tworzyw sztucznych.

Obojgu małżonkom zalecał zwrócenie bacznej uwagi na jedzenie. Żywność ma być naturalna bez chemicznych dodatków i zawierać dużo mikroelementów oraz pełnowartościowego białka (dlatego należy często jadać młodą baraninę i owcze sery – ale nie bryndzę). Para powinna też często sięgać po nasiona słonecznika (zawierają witaminę E), kiełki pszenicy i surówki oraz owoce w kolorze czerwonym, jak aronia, porzeczka, borówka czarna, ciemne winogrona, które są bogatym źródłem przeciwutleniaczy, neutralizujących wolne rodniki.

Poza tym konieczne jest unikanie picia alkoholu (w tym również domowego wina, które zakwasza organizm) oraz rzucenie palenia.

Co ciekawe, zdaniem zakonnika lepsze jest pożycie, gdy oboje małżonkowie są głodni i fizycznie zmęczeni, np. po długiej przechadzce[4].

Rewolucja w jadłospisie

Ten punkt jest szczególnie istotny dla Was, jednak na pociechę powiem, że zmiana diety jest jednym z najczęściej dawanych starającym się o dziecko zaleceń i przeważnie dotyczy obojga przyszłych rodziców. Menu kobiety musi być bogate w witaminy oraz cenne makro- i mikroelementy. Powinny się w nim znaleźć produkty bogate w białko (pełne mleko, orzechy, soja, fasola, groszek), nienasycone kwasy tłuszczowe (ryby morskie, orzechy, awokado, oliwa z oliwek, czy olej



Antyoksydanty niszczą wolne rodniki, które zmniejszają ruchliwość oraz liczebność plemników

z pestek winogron) oraz węglowodany (chleb pełnoziarnisty i ciemny ryż). Dodatkowo powinnaś przyjmować żelazo i witaminę B6, które korzystnie wpływają na płodność oraz kwas foliowy bardzo istotny dla prawidłowego rozwoju płodu[5].

Twój mąż powinien zwiększyć podaż antyoksydantów. Niszczą one wolne rodniki, które zmniejszają ruchliwość oraz liczebność plemników. W męskiej diecie nie może zabraknąć cynku. Jego źródłem są: jaja, ryby, mięso, sery podpuszczkowe oraz nasiona roślin strączkowych i pestki dyni. Istotne są również witaminy C i E. Pierwszej przyszły tata dostarczy sobie z papryką, pietruszką, kiwi oraz cytrusami, drugiej powinien szukać w olejach roślinnych, orzechach laskowych i żółtkach jaj. Gdy nie jesteście pewni, czy Wasze posiłki zawierają odpowiednią ilość cennych składników odżywczych, sięgnijcie po zestawy suplementów opracowane dla starających się o dziecko.

Potrzebne zasady

Choć białko jest niezbędne do życia, to jednak jego nadmiar w diecie może utrudniać zapłodnienie. Dlatego czasami konieczne jest ograniczenie w diecie mięsa, nabiału, mąki pszennej i jej przetworów oraz słodyczy, a także kawy i alkoholu. Gdy organizm jest zakwaszony, warto zastąpić je dużą ilością warzyw i owoców. Ten zabieg sprawi, że pH organizmu w tym także pH dróg rodnych stanie się bardziej zasadowe, a przez to łaskawsze dla plemników. Co więcej, odkwaszenie ustroju, ma również znaczenie dla panów, bowiem nadmierna kwasowość spermy może być jednym z mechanizmów niepłodności męskiej[6].

Jak sprawdzić, czy organizm jest zakwaszony?

eprasa.pl 6686c4633e



W badaniach na modelach zwierzęcych napar z herbaty chińskiej ułatwiał zagnieżdżenie się zarodka w macicy oraz zwiększał szanse donoszenia ciąży

Możesz do tego wykorzystać zwykłe testy apteczne. Za ich pomocą bada się stan równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, oznaczając pH moczu. W tym celu należy zrobić całodobowy bilans, sprawdzając wartość pH kilka razy w ciągu doby. U zdrowej osoby pH moczu mieści się w granicach 4,5-8[7].

Czego potrzebują plemniki?

A skoro już mowa o męskim nasieniu, warto wspomnieć, że według niektórych danych jego jakość pogorszyła się o 50-60% w ciągu ostatnich 40 lat. Winy należy upatrywać w niezdrowym stylu życia, wysokotłuszczowej diecie i otyłości. Wpływają one nie tylko na strukturę plemników, ale także na rozwój potomstwa i jego zdrowie w późniejszych etapach życia. U otyłych mężczyzn obserwuje się zaburzenia na osi podwzgórze-przysadka-gonady, podwyższone stężenie estrogenów przy jednoczesnym obniżeniu poziomu testosteronu, hormonu luteinizującego (LH) i hormonu folikulotropowego (FSH). Zdrowe modele żywieniowe wyraźnie korelują z lepszą jakością nasienia i mniejszym ryzykiem nieprawidłowości parametrów takich jak liczba, koncentracja i ruchliwość plemników oraz mniejsza fragmentacja ich DNA. Oprócz składników mineralnych, takich jak cynk i selen, należy podkreślić rolę kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witamin antyoksydacyjnych, które przede wszystkim minimalizują stres oksydacyjny i procesy zapalne. Dodatkowo obiecujące wydaje się włączenie do interwencji terapeutycznych suplementów karnityny i koenzymu Q10. Dlatego właśnie w leczeniu męskiej niepłodności tak ważna jest zróżnicowana i zbilansowana dieta oparta na warzywach i owocach, rybach i owocach morza, orzechach, nasionach, produktach pełnoziarnistych, drobiu oraz niskotłuszczowych produktach mlecznych[8].

Zioła na płodność

Niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*) Ekstrakt z tej rośliny stymuluje wydzielanie ciałka żółtego po owulacji do produkcji progesteronu, który ostatecznie reguluje cykl płciowy kobiety[9]. W badaniu na zwierzętach przeprowadzonym przez uczonych z Nigerii dowiedziono, że poziomy estrogenu i progesteronu w surowicy wzrosły w grupie otrzymującej ekstrakt w porównaniu z kontrolną[10].

Camellia sinensis w badaniach na szczurach napar z herbaty chińskiej ułatwiał zagnieżdżenie się zarodka w macicy oraz zwiększał szanse donoszenia ciąży[11].

Granat (*Punica granatum*) Wyciąg z tej rośliny zwiększa wydzielanie śluzu poprzez zwiększenie przepływu krwi w macicy (wazodylatacja), a także zwiększa grubość ściany macicy. To zaś zwiększa wskaźnik implantacji zarodka[12].

Pluskwica groniasta (*Actaea racemosa*) Liczne badania farmakologiczne i kliniczne wskazują, że składniki wyciągu z korzenia i bulwy pluskwicy (m.in. izoflawony) łączą się w organizmie kobiety z receptorami estrogenowymi, co powoduje regulację rozchwianej gospodarki hormonalnej. Stymuluje pracę jajników oraz pomaga przygotować macicę do przyjęcia zapłodnionego jajeczka i zwiększa szanse utrzymania ciąży.

Mięta (*Mentha*) Wstępne wyniki sugerują, że picie herbatki z tego popularnego ziołа 2 razy dziennie może obniżać poziom testosteronu[13]. Jednak rezultaty można zaobserwować dopiero po ponad miesiącu stosowania.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Większość jej aktywnych składników to polifenole, zwłaszcza flawonoidy, takie jak kemferol-3-glukozyl, kwercetyna 3-(6-feruloiloglukozyl), apigenina, katechina, epikatechina, kwasy p-kumarowy, syryngowy i chlorogenowy. Różne badania wykazały, że ekstrakt z czarnuszki dzięki obecności związków fitoestrogennych i flawonoidowych zmniejsza liczbę torbieli jajników w różnych zwierzęcych modelach zespołu policystycznych jajników. Ponadto może zwiększać owulację u kobiet cierpiących na tę przypadłość[14].

Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*) natomiast poprawia jakość i długość życia plemników.

Maca (*Lepidium meyenii*) Ekstrakt z korzenia tej rośliny pobudza produkcję testosteronu i zwiększają intensywność spermatogenezy. Przegląd badań dostarczył również sugestywnych dowodów, że wyciąg z macy poprawia jakość nasienia oraz zwiększa żywotność i ruchliwość plemników[15].

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) Koreańczycy po serii badań nad wpływem tego kłącza na mężczyzn, doszli do wniosku, że jest ono potencjalnym środkiem, który może nie tylko polepszyć jakość nasienia u zdrowych panów, ale również poprawić nieprawidłowe parametry nasienia u niepłodnych pacjentów[16].

A może topalaf?

Uczeni z Iranu badali, jak ta sproszkowana mieszanka różnych ziół, w tym buzdyganka naziemnego (*Tribulus terrestris*), korzenia storczyka

eprasa.pl 6686c4633e

męskiego (*Orchis mascula*), pyłku palmy daktylowej (*Phoenix dactylifera*), nasion czosnku dzikiego (*Allium ampeloprasum*) oraz rzeżuchy (*Lepidium sativum*), migdałowca pospolitego (*Amygdalus communis*) i figi karyjskiej (*Ficus carica*) sprawdzi się w leczeniu niepłodności. W tym celu połowie z 62 mężczyzn podawali topalaf 3 razy w tygodniu przez 3 miesiące, a drugiej połowie placebo. W grupie leczonej odnotowali łącznie 12,9% wzrost ruchliwości plemników i wzrost liczby plemników o 8,14% w porównaniu z wartością wyjściową. Łącznie ok. 18% par zaszło w ciążę w grupie leczonej i 3% w grupie kontrolnej[17].

Popraw jakość śluzu

W tym miejscu warto wspomnieć, że dobrze dobrane menu oraz zioła mogą poprawić właściwości śluzu szyjkowego. Najprostszą metodą jest zwiększenie ilości wypijanej wody w pierwszej fazie cyklu, a zwłaszcza przed owulacją do ok. 2 l na dobę, co prowadzi do rozrzedzenia tej wydzieliny. Warto też sięgnąć po olej z wiesiołka, który jest cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zaleca się spożywanie 1,5-3 g tego tłuszczu dziennie w czasie całej fazy folikularnej cyklu, na przykład w postaci kapsułek. Nie należy jednak stosować go w fazie lutealnej, gdyż poprzez wspomaganie syntezy prostaglandyn może przyczyniać się do wzrostu kurczliwości mięśnia macicy i w razie ciąży stać się przyczyną poronienia! W drugiej fazie cyklu najlepiej zastąp go siemieniem lnianym lub tranem. Efekty widoczne są po 2-3 miesiącach stosowania kuracji.

W badaniach wykazano, że stosowanie 3 razy na dobę 200 mg preparatu z gwajafenezyną (środek na kaszel) począwszy od 5. dnia cyklu, aż do owulacji może przynieść korzystny efekt w przypadku, gdy źródłem problemów w zajściu w ciążę jest nieprawidłowa konsystencja śluzu szyjki[18].

Pilnuj wagi!

Pisałem już, jakie mechanizmy zaburzają płodność u mężczyzn z nadwagą. Natomiast w przypadku płci pięknej zarówno niedowaga, jak i otyłość są niekorzystne.

Jeśli masa ciała kobiety i ilość tkanki tłuszczowej w jej organizmie są zbyt niskie, dochodzi do niedoboru leptyny – hormonu, który wpływa nie tylko na odczuwanie sytości i regulację ilości przyjmowanego pokarmu, ale również na płodność. Jego niskie stężenie skutecznie utrudnia poczęcie oraz – jeśli już dojdzie do zapłodnienia – znacznie obniża szansę donoszenia ciąży.

Natomiast panie z nadwagą powinny zdawać sobie sprawę z faktu, że ich tkanka tłuszczowa jest aktywna hormonalnie, co oznacza, że wydziela szereg substancji oddziałujących na pracę całego organizmu. Wśród nich znajduje się m.in. leptyna. W normalnych okolicznościach duża ilość tkanki tłuszczowej wiąże się ze wzrostem wydzielania tego hormonu, co wpływa na zahamowanie poboru pokarmu i mobilizuje organizm do zwiększonej aktywności. Jednak u osób otyłych występuje zjawisko zwane leptynoopornością, które polega na tym, że komórki przestają być wrażliwe na działanie tego hormonu. Otyłe kobiety znacznie częściej cierpią na zaburzenia

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex

suplement diety

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



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

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

REKLAMA

eprasa.pl 6686c4633e



Zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka masa ciała kobiety powoduje zaburzenia produkcji leptyny – hormonu, który wpływa nie tylko na odczuwanie sytości i regulację ilości przyjmowanego pokarmu, ale również na płodność

miesiączkowania czy brak owulacji niż te, które mają prawidłową masę ciała.

Co więcej, badania sugerują, że nadwaga znacząco obniża poziom SHBG (ang. sex hormone-binding globulin) – białka wiążącego hormony płciowe – we krwi pań. Jego niedobór może podwyższać poziom wolnego testosteronu, co z kolei powoduje wiele nieprzyjemnych objawów zespołu policystycznych jajników, takich jak owłosienie twarzy i trądzik. Nawet umiarkowana utrata wagi (zaledwie 5%) może przywrócić równowagę hormonalną, unormować cykl menstruacyjny i zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia owulacji oraz zajścia w ciążę[19].

Ruch – tak, ale z umiarem

Regularny wysiłek fizyczny pomaga utrzymać zdrowe ciało i dobrą kondycję, jednak zbyt intensywne ćwiczenia mogą zaburzyć cykl owulacyjny. Kobiety, które poświęcają więcej niż 5 godz. tygodniowo na trening na wysokich obrotach, mogą mieć większy problem z poczęciem, niż te, które bardziej się oszczędzają. Dochodzi bowiem wtedy do skrócenia fazy poowulacyjnej i zbyt niskiego wydzielania progesteronu, który jest niezbędny do przygotowania błony śluzowej macicy do implantacji i podtrzymania ciąży. Nie oznacza to, że masz całkowicie zarzucić sport. Umiarkowana aktywność fizyczna poprawia dotlenienie i ukrwienie całego organizmu (a więc i narządów rodnych)[20]. Zachowaj jednak zdrowy rozsądek.

Poszukaj słońca

Wyniki najnowszych badań wykazały, że promieniowanie słoneczne zwiększa płodność kobiet i mężczyzn. Uczeni z Uniwersytetu w Kopenhadze zbadali wpływ witaminy D na jakość spermy. Okazuje się, że jej niedobór przekłada się na ruchliwość plemników. To nie wszystko. Im mniej słonecznej witaminy w organizmie, tym mniej plemników i mniejsze szanse na zapłodnienie[21].

Do podobnych wniosków doszli również naukowcy z Ferrary, którzy przebadali nasienie 5 188 mężczyzn. Włosi podobnie jak o. Sroka przypuszczali, że w niepłodności pewną rolę odgrywają różne wzorce sezonowe i klimatyczne. Dlatego postanowili sprawdzić, czy pory roku mają wpływ na jakość spermy. Zauważyli większą ruchliwość plemników w sezonie letnim w porównaniu z pozostałymi okresami w roku. Ponadto częstość występowania plemników o prawidłowym pH (7,2-8) była większa w okresie wiosennym, natomiast ich liczebność wzrastała w okresie zimowym[22].

Promienie słoneczne powinny docenić również panie. Belgijscy uczeni uważają, że pogoda może odgrywać rolę w zwiększaniu szansy na poczęcie. Przyjrzeli się 6 tys. par, które od co najmniej 6 lat bezskutecznie starały się o dziecko i zauważyli, że kobiety, które nie stroniły od słońca, łatwiej zachodziły w ciążę od tych, które unikały opalania. Ponadto stwierdzili, że: „widoczna była wyraźna tendencja do lepszych wyników, gdy „wczesne" warunki pogodowe (na miesiąc przed cyklem leczenia) były dobre", tzn. gdy panie przebywały w nasłonecznionych miejscach w ciepłej temperaturze, miały o 35% większe prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Zauważyli przy tym, że wystąpił istotny związek między liczbą dni deszczowych a wskaźnikiem urodzeń żywych[23].

Potwierdzają to doniesienia płynące z Arabii Saudyjskiej. Tamtejsi badacze dowiedli bowiem, że niedobór witaminy D jest powszechny wśród kobiet z obniżoną płodnością. Zdaniem akademików z Yale aż 93% kobiet borykających się z niepłodnością miało niedobór witaminy D. Co więcej, żadna z badanych pań z zaburzeniami owulacji nie miała wystarczającego stężenia tego związku[24]!

Drugą stronę medalu przedstawia badanie opublikowane w czasopiśmie *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*: kobiety z wystarczającym poziomem witaminy D (co najmniej 20 ng/ml) mają dwukrotnie większe szanse na poczęcie dziecka poprzez zapłodnienie *in vitro*, co jasno pokazuje, że niedobór słonecznej witaminy i niepłodność są ze sobą jednoznacznie powiązane[25].

Zadbaj o sen

Wspomniałaś, że Twój mąż ma stresującą pracę i mało sypia. Tymczasem uczeni z Egiptu wykazali, że czynniki stresogenne związane ze stylem życia, w tym przerywanie snu, a nawet jego deprywacja, poważnie wpływają na męską płodność. Jeśli wierzyć badaniom na szczurach może temu przeciwdziałać suplementacja witaminą C (w dawce 100 mg/kg/dobę), jednak dane są dość porażające: brak snu przez 5 kolejnych dni znacznie zmienił ruchliwość, żywotność, morfologię i liczbę plemników, stężenia

eprasa.pl 6686c4633e

kortyzolu, kortykosteronu, IL-6, IL-17 były podwyższone, natomiast poziomy testosteronu i TAC obniżone. Barwienie immunologiczne PCNA wykazało też wadliwą spermatogenezę[26].

W literaturze przedmiotu brak nocnego wypoczynku i zaburzenia snu coraz częściej uznawane są za determinanty zdrowia i samopoczucia kobiet, szczególnie w kontekście cyklu miesiączkowego, ciąży i menopauzy[27].

Odstawcie używki!

Im więcej wypalacie papierosów dziennie i im dłużej pozostajecie w nałogu, tym gorzej wpływa to na Waszą płodność. Tak, Waszą. Nikotyna bowiem działa negatywnie zarówno na komórki jajkowe, jak i na plemniki. Szacuje się, że aż 13% wszystkich przypadków niepłodności wynika z nikotynizmu. Co więcej, istnieje podejrzenie, że uzależnienie kobiet może negatywnie wpływać na zdolności rozrodcze ich synów.

W ogóle używki mogą uszkodzić materiał genetyczny. Nawet bliska sercu kofeina, która znajduje się w kawie, czarnej herbacie, kakao, coca-coli i czekoladzie może być zagrożeniem dla ciąży. Badania opublikowane w *The New England Journal of Medicine* odkryły, że jej wysokie spożycie – równowartość 5 i więcej filiżanek dziennie – podwaja ryzyko poronienia we wczesnej fazie ciąży[28]. Nawet niewielka ilość kofeiny przyjmowana przed i podczas ciąży jest wiązana z podwyższonym ryzykiem utraty dziecka[29]. Niestety nie mam dobrych wiadomości dla miłośniczek małej czarnej – okazuje się, że bezkofeinowa kawa także jest na cenzurowanym. Naukowcy podejrzewają ją o podwyższanie ryzyka poronienia[30].

Joga hormonalna

To nowa terapia, oparta na klasycznej jodze, która skupia się na wznowieniu produkcji żeńskich hormonów. Trening obmyślony przez Dinah Rodrigues, autorkę książki „Joga hormonalna" oddziałuje na całe ciało, a w szczególności na jajniki, przysadkę, tarczycę i nadnercza. Dodaje energii i witalności oraz poprawia sprawność fizyczną i spokój wewnętrzny. Te ćwiczenia powinny wykonywać również panie, które cierpią na zaburzenia hormonalne tj. nieregularne miesiączki czy zespół policystycznych jajników.

Daj się ukłuć

Akupunktura poprawia ukrwienie ciała i reguluje gospodarkę hormonalną, która ma duże znaczenie w poczęciu dziecka. Jej podstawą jest teoria współistnienia w świecie 2 przeciwstawnych energii – yang i yin. Obie – obecne także w ludzkich organizmach – równoważą się, tworząc energię życia qi, która krąży w kanałach energetycznych nazywanych meridianami. Tam zaś istnieją miejsca koncentracji energii nazywane punktami aktywnymi, inaczej punktami akupunkturowymi. Oddziaływanie na nie poprzez wbijanie igieł przywraca równowagę energetyczną w ciele.

Badacze z University of New South Wales w Australii dokonali przeglądu wszystkich dostępnych badań przeprowadzonych od 1970 do 2009 r. Ich zdaniem akupunktura może pomagać na wiele sposobów, np. zwiększając przepływ krwi przez jajniki, zmniejszając liczbę cyst



Brak snu przez 5 kolejnych dni znacznie zmienił ruchliwość, żywotność, morfologię i liczbę plemników, stężenia kortyzolu, kortykosteronu, IL-6, IL-17 były podwyższone, natomiast poziomy testosteronu i TAC obniżone

w jajnikach, zwiększając wrażliwość na insulinę oraz wspomagając utratę wagi[31].

Refleksoterapia

To system leczenia całego organizmu za pomocą masażu stopy. Ucisk konkretnych punktów na stopie wpływa na poszczególne narządy wewnętrzne. Akupresura może pomóc przygotować organizm do ciąży.

Osteopatia

Jeśli zmiana sposobu odżywiania, suplementy diety i zioła nie przynoszą efektów, można udać się do osteopaty. On – za pomocą specjalnych ucisków – pomoże przywrócić prawidłową postawę ciała i ułożenia wszystkich narządów, w tym układ macicy i jajowodów oraz rozluźnić mięśnie miednicy i krzyża. Dzięki temu zniknie napięcie mięśni, które może być przyczyną zwiększonego ciśnienia w jamie brzusznej, głównego czynnika powodującego problemy z zajściem i donoszeniem ciąży. W pewnym eksperymencie 10 niepłodnych kobiet poddało się 1-6 zabiegów terapii manualnej w okolicy miednicy. Metoda łączyła różne rodzaje masażu. U 6 z 10 pań nastąpiło poczęcie w ciągu 3 miesięcy od ostatniej sesji. Wszystkie szczęśliwie donosiły ciążę[32].

Podpowiedzi dla mężczyzn

Twój mąż powinien unikać przegrzanych pomieszczeń, gorących kąpieli, wizyt w saunie czy pracy z laptopem na kolanach. Jak już wspomniałem, zbyt wysoka temperatura w okolicy jąder wpływa niekorzystnie na jakość spermy (plemniki są szczególnie wrażliwe na działanie wysokich tem-

eprasa.pl 6686c4633e



Akupunktura poprawia ukrwienie ciała i reguluje gospodarkę hormonalną, która ma duże znaczenie w poczęciu dziecka

peratur)[33]. Z tych samych powodów byłoby dobrze, gdyby powstrzymał się od noszenia obcisłej, przylegającej do ciała bielizny.

Jeżeli walczy z łysieniem, powinien na jakiś czas odstawić preparaty na porost włosów, gdyż niektóre z nich zawierają finasteryd, który może wpływać na jakość spermy.

Panowie zażywający antydepresanty powinni skonsultować się z lekarzem. Niektóre z nich, np. paroksetyna mogą powodować zmiany w kodzie genetycznym plemników lub wywoływać problemy z erekcją. Podobnie niektóre leki na trądzik – tetracyklina może zmniejszyć żywotność plemników o 25%, przy czym efekt ten obejmuje także męskich potomków w kolejnym pokoleniu! Wystarczy jednak odstawić te lekarstwa, by wszystko wróciło do normy.

Skalpel

Operacja jest jedynym rozwiązaniem dla kobiet, które np. mają zrosty po zapaleniach przydatków. Chirurg udrażnia wtedy jajowody lub usuwa przegrody w macicy. Natomiast u mężczyzn w ten sposób leczy się żylaki powrózków nasiennych czy blizny powstałe np. w najądrzu wskutek zakażeń chlamydiami lub rzeżączką. Udrażnia się też drogi przepływu plemników. Zabieg przeprowadzany jest laparoskopowo w znieczuleniu ogólnym[34]. Zwykle jednak po ok. 2 miesiącach można rozpocząć starania o dziecko.

Inseminacja

Zabieg zalecany jest w przypadku zaburzeń owulacji, niepłodności idiopatycznej, gdy śluz niszczy nasienie albo gdy plemniki są słabe i nieliczne. Przed zabiegiem kobieta musi przyjmować hormonalne leki, które pozwolą na uzyskanie 2-3 dojrzałych komórek jajowych, co podniesie szanse na zapłodnienie. W tym czasie lekarz regularnie bada pacjentkę za pomocą USG, aby ocenić liczbę, wielkość pęcherzyków i grubość śluzówki macicy. Gdy największy z nich ma 18 mm a grubość śluzówki macicy osiągnie co najmniej 8 mm, kobiecie podaje się gonadotropinę, hormon wywołujący owulację[35]. W tym samym czasie pobiera się od partnera nasienie, przepłukuje w laboratorium, aby wyodrębnić zdrowe i ruchliwe plemniki, a następnie za pomocą cewnika wstrzykuje się je do wnętrza macicy. Skuteczność inseminacji wynosi 20% przy dużej liczbie ruchliwych plemników.

In vitro

Na początku przez ok. 10 dni przyszła matka poddawana jest stymulacji hormonalnej, której celem jest uzyskanie większej ilości pęcherzyków jajnikowych z komórkami jajowymi (normalnie dojrzewa jedna). Gdy pęcherzyki Graafa osiągną odpowiednią wielkość, lekarz przeprowadza punkcję jajników i pobiera dojrzałe komórki jajowe. Po czym dodaje do nich wyselekcjonowane plemniki, pobrane od przyszłego ojca. W ten sposób dochodzi do zapłodnienia poza ustrojem. Jeżeli procedura się powiedzie i po zapłodnieniu nastąpi prawidłowy podział komórek, to po 3 dniach 4-8-komórkowy embrion przenoszony jest do macicy[36]. Jego zagnieżdżenie się wspomagane jest lekami hormonalnymi, przeważnie są to podawane dopochwowo preparaty progesteronu. Zabieg przeprowadzany jest w znieczuleniu dożylnym. Skuteczność tej metody to ok. 43%.

Jak utrzymać ciążę?

1 ciąża na 4 ulega poronieniu. Jedynie 1% kobiet, które przeszły już poronienie, ma duże ryzyko kolejnego. Warto jednak wiedzieć, że panie, które zaszły w kolejną ciążę w ciągu mniej niż 6 miesięcy od poprzedniej, plasują się w grupie podwyższonego ryzyka urodzenia martwego płodu, poronienia i innych komplikacji[37]. Ryzyko utraty ciąży wzrasta u kobiet po 40. r.ż. z 15% do ok. 40%. Poza wyborem odpowiedniego czasu, aby urodzić następne dziecko, jest jeszcze szereg sposobów, by podnieść prawdopodobieństwo zdrowej ciąży.

Zrezygnuj z jaccuzi

Nie daj się skusić na kąpiel w gorącej wodzie! Jedno z badań dowodzi, że zbyt ciepła kąpiel oraz masaż wodny na wczesnym etapie ciąży wiąże się z dwukrotnie większym występowaniem ryzyka utraty płodu[38].

Pożegnaj środki przeciwbólowe

Jedno z badań pokazuje, że przyjmowanie leków takich jak np. ibuprofen – podnosi ryzyko poronienia o 80%! Łykanie aspiryny też jest postrzegane jako czynnik windujący ryzyko, czego z kolei nie powoduje paracetamol[39]. Dla pewności – najlepiej zażywanie leków konsultować z lekarzem prowadzącym ciążę.

Insulinooporność

Pytanie: To był dla mnie prawdziwy szok, gdy w grudniu ubiegłego roku lekarz stwierdził, że mam insulinooporność. Mam 38 lat, jestem szczupła, aktywna fizycznie (tańczę od 10 lat, gram w badmintona od 4, biegam i jeżdżę na rowerze), chodzę z psem na spacery i od wielu lat

eprasa.pl 6686c4633e

z powodu kłopotów trawiennych zdrowo się odżywiam (ze względu na to, że cierpię na SIBO). Czy to jest w ogóle możliwe?! Faktycznie od jakiegoś czasu po posiłkach czułam się senna i miałam kłopoty z koncentracją, które składałam na karb przepracowania i stresu. Jak sprawdzić, czy rzeczywiście mam insulinooporność? A jeżeli tak jest, to co mam zrobić, by się jej jak najszybciej pozbyć?

Odpowiedź Choć trudno w to uwierzyć insulinooporność może rozwinąć się również u ludzi szczupłych. To, że Twoja masa ciała jest w normie, nie oznacza jeszcze, że nie masz nadmiaru tłuszczu wisceralnego (trzewnego – zlokalizowanego wokół narządów wewnętrznych). Otyłość metaboliczna nie musi występować razem z nadmierną masą ciała.

Zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej pochodzenia trzewnego, powoduje zwiększenie produkcji mediatorów stanu zapalnego. Zmniejsza się także wydzielanie adiponektyny – hormonu tkankowego związanego z uwrażliwieniem tkanek na działanie insuliny. Ponadto jak wspomniałaś, cierpisz na SIBO. Jego konsekwencją jest przewlekła dysbioza jelitowa skutkująca zaburzeniami bariery jelitowej, która przyczynia się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego i chorób przewlekłych. W tym także insulinooporności i zespołu metabolicznego[1]. To zaś oznacza, że Twój lekarz może mieć rację.

Insulinooporność oznacza obniżoną wrażliwość tkanek na działanie insuliny. Hormon ten dostarcza cukier do komórek w organizmie i w ten sposób reguluje jego poziom we krwi. Gdy jemy, stężenie glukozy we krwi wzrasta, to informacja dla trzustki, że musi wydzielić insulinę, która niczym zaopatrzeniowiec rozwiezie ją po organizmie. Komórka rozpoznaje dostawcę i wpuszcza go do środka, zyskując potrzebne biopaliwo. My czujemy się syci i pełni energii. Kiedy jednak spożycie węglowodanów przekracza możliwości ich bezpośredniego wykorzystania (np. w szybko pracujących mięśniach) lub zmagazynowania w postaci glikogenu (w wątrobie i mięśniach), nastawiony na kumulowanie wszelkiego dobra organizm przekształca glukozę w kwasy tłuszczowe. Następnie powstają z nich trójglicerydy i cholesterol. Zaczynamy tyć. Nadmiar kalorii (niezależnie od ich źródła) wywołany nadmierną podażą lub z powodu ich niespalania (mięśnie odpowiadają za ok. 70% poboru krążącej glukozy we krwi) doprowadza do tzw. otyłości trzewnej.

Na tym kłopoty się nie kończą. Choć przybieramy w oczach, to wciąż mamy apetyt. Dzieje się tak, bowiem dochodzi do kuriozalnej sytuacji: komórki – choć otoczone potrzebną im glukozą – są głodne i brak im energii.

Dodatkowo metabolizm komórek spowalnia fizjologicznie z wiekiem. Powoduje to frustrację, ponieważ nawet istotne ograniczenia dietetyczne nie dają z reguły pożądanego efektu. Zwiększenie masy ciała powoduje ponadto liczne objawy, np. ze strony układu ruchu, utrudniające podjęcie aktywności fizycznej. Zmieniające się z wiekiem proporcje tkanek (zastępowanie aktywnej tkanki mięśniowej spichrzeniową tkanką tłuszczową) utrudniają aktywność ruchową (kto ma mniej mięśni, trudniej się porusza) i wpływają na mniej efektywne działanie diety. Tkanka tłuszczowa zużywa na podstawową przemianę materii mniej kalorii niż mięśniowa, dlatego ich ograniczenia muszą być dużo większe[2].

Zaburzenie metaboliczne, jakim jest insulinooporność, może doprowadzić do rozwoju wielu poważnych schorzeń. Wysoki poziom insuliny we krwi przyczynia się m.in. do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym miażdżycy, cukrzycy typu 2, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, a nawet zdaniem niektórych do zespołu policystycznych jajników, demencji, choroby Alzheimera i pogorszenia funkcji poznawczych[3], jak również wirusowego zapalenia wątroby typu C.

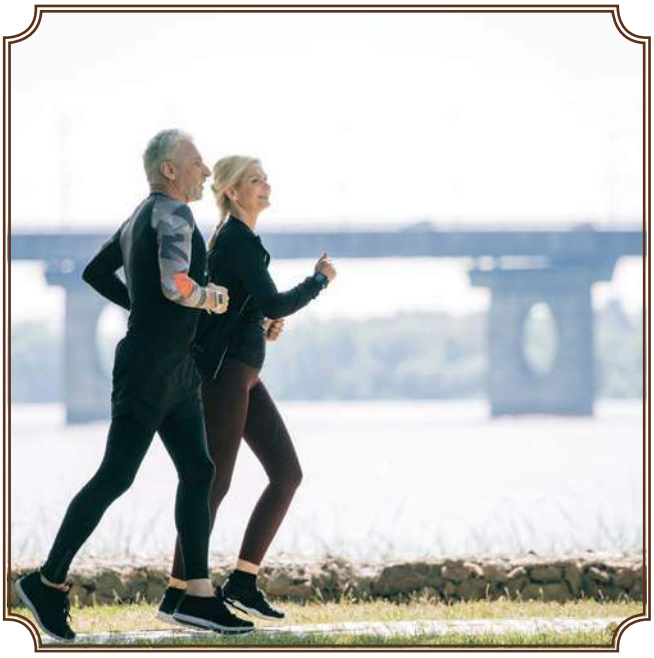
Może też negatywnie wpływać na płodność, powodować problemy z zajściem w ciążę, problemy skórne (trądzik, rogowacenie ciemne skóry), hirsutyzm (nadmierne owłosienie, np. na rękach, plecach lub udach) oraz nadciśnienie tętnicze.

Wyróżniamy 2 rodzaje isulinooporności: obwodową – związaną z obniżoną wrażliwością mięśni szkieletowych i tkanki tłuszczowej na działanie insuliny oraz wątrobową – która wiąże się ze wzrostem produkcji insuliny



REKLAMA

eprasa.pl 6686c4633e



Aktywność ruchowa ma tę zaletę, że znacząco zwiększa wrażliwość na insulinę. Jednak aby to osiągnąć, trzeba samozaparcia: podczas spaceru trzeba postawić energicznie ponad 10 tys. kroków, a decydując się na przebieżkę, pokonać dystans co najmniej 5 km!

podczas spoczynku, najczęściej w nocy (dotyczy ona hepatocytów, czyli komórek budujących wątrobę).

Insulinooporność nie jest jednostką chorobową – co zważywszy na jej dewastujący organizm wpływ, jest bardzo dziwne – lecz częścią tzw. zespołu metabolicznego, czyli grupy zaburzeń, które często występują razem i są ze sobą ściśle powiązane. Jak wynika z badań, u wszystkich otyłych chorych z nadciśnieniem tętniczym stwierdza się zwiększone stężenie insuliny we krwi, zaburzenia metabolizmu trójglicerydów i cholesterolu oraz poziom glukozy we krwi na czczo równy lub wyższy niż 100 mg/dl. Co ciekawe, taka sama prawidłowość dotyczy 40% szczupłych chorych z nadciśnieniem pierwotnym z prawidłowym stężeniem glukozy.

Tu warto wspomnieć, że zdarza się też, iż insulinooporność przebiega latami w sposób utajony albo manifestuje się poprzez zaburzenia gospodarki węglowodanowej, podwyższenie poziomu cholesterolu, trójglicerydów czy kwasu moczowego we krwi, otyłość typu androidalnego lub nadciśnienie tętnicze.

Jednak największe ryzyko rozwoju tego zaburzenia występuje u osób mających nadwagę lub otyłych. Dzieje się tak, bo tkanka tłuszczowa przyczynia się do powstania insulinooporności poprzez produkowanie substancji hormonalnych, które mają działanie przeciwstawne do insuliny lub hamują efekty jej działania. Ponadto u osób otyłych do krwi wydzielane są tzw. wolne kwasy tłuszczowe (WKT). Przy ich nadmiarze organizm zaczyna wykorzystywać je jako źródło energii zamiast glukozy. W konsekwencji glukoza nie jest spalana w tkankach, a jej poziom we krwi wzrasta. Wówczas organizm, dla utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi, zwiększa wydzielanie insuliny. To zaś nadmiernie obciąża trzustkę. Z czasem jej wydolność spada i organ produkuje coraz mniej insuliny. To zaś prowadzi do cukrzycy.

Obniżenie wrażliwości na insulinę może być również wynikiem nadmiaru innych hormonów działających przeciwstawnie do niej. Do tej grupy zaliczają się glukagon, kortyzol, hormon wzrostu, androgeny, parathormon, hormony tarczycy. Ich aktywność najczęściej ma podłoże chorobowe, np. nadmiar kortyzolu wiąże się z zespołem Cushinga.

Na szczęście zarówno medycyna konwencjonalna, jak i tradycyjna dysponują całkiem sporym wachlarzem metod radzenia sobie z insulinoopornością, począwszy od zmiany stylu życia, modyfikacji diety, poprzez aktywność fizyczną wspartą fitoterapią oraz odpowiednio dobranymi suplemetami[4].

Przyczyny problemu

Podsumowując: głównymi i najważniejszymi przyczynami insulinooporności są nadwaga i otyłość, spowodowane nieodpowiednim stylem życia – za dużą ilością cukru i tłuszczu w diecie oraz brakiem aktywności fizycznej. Tkanka tłuszczowa trzewna (brzuszna) jest aktywnym narządem endokrynnym, które produkuje substancje hormonalne, takie jak leptyna, adiponektyna, rezystyna, a te powodują insulinooporność. Kolejne czynniki ryzyka insulinooporności to:

- mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia;
- błędy dietetyczne np. niejedzenie śniadań, nadmierne spożywanie tłuszczu, cukru, nieregularne jedzenie, zbyt rzadkie lub zbyt obfite posiłki;
- niektóre choroby endokrynologiczne z nadmiarem hormonów działających przeciwstawnie do insuliny np. zespół Cushinga, akromegalia, nadczynność tarczycy, hiperandrogenizm;
- przyjmowanie niektórych leków np. sterydów, antydepresantów, leków przeciwpsychotycznych,
- uwarunkowania genetyczne.

Diagnostyka

Złotym standardem oceny insulinooporności jest hiperinsulinemiczna euglikemiczna klamra metaboliczna, która ocenia w sposób bezpośredni zależne od insuliny zużycie glukozy w tkankach. Jednak z powodu stopnia skomplikowania badania i czasochłonności nie ma możliwości przeprowadzenia go w warunkach ambulatoryjnych ani podczas typowych pobytów pacjenta w szpitalu. Zazwyczaj jest ono wykonywane jedynie na potrzeby badań klinicznych[5].

Skoro jednak opisywane zaburzenia dotyczą proporcji między wydzielaną insuliną w odpowiedzi na stężenie glukozy, kusząca wydaje się ocena tej proporcji w warunkach podstawowych, na czczo. Jednym z najprostszych do obliczenia wskaźników, który koreluje z wynikami klamry metabolicznej, jest HOMA.

Wartość współczynnika HOMA w warunkach fizjologicznych wynosi 1,0 (u osoby

eprasa.pl 6686c4633e

z prawidłową wrażliwością tkanek na insulinę). Natomiast za wynik, który umożliwia rozpoznanie insulinooporności, przyjmuje się wartość 2,5[6].

Niestety w piśmiennictwie pojawiają się różne wartości upoważniające do rozpoznania insulinooporności na ich podstawie. Potwierdzono, że testy te, podobnie jak stężenie insuliny na czczo, dość wiarygodnie oddają stopień insulinowrażliwości (Quicki) i oporności (HOMA) – jak wspomniane testy bezpośrednie[18,19].

Współczynnik HOMA-IR oparty na pomiarach stężenia insuliny endogennej (to znaczy wydzielanej przez własną trzustkę) traci jednak swoją dokładność w ocenie wrażliwości tkanek na insulinę u chorych na cukrzycę, z hiperglikemią i upośledzoną czynnością wydzielniczą komórek β trzustki.

Inną opcją jest pomiar peptydu C. Związek ten jest wydzielany jednocześnie z insuliną w jednakowych ilościach, co ona przez wysepki beta. Osoby, które nie wytwarzają insuliny (cukrzyca typu 1), nie produkują też peptydu C i odwrotnie: przy zwiększonej ilości insuliny (jak w przypadku insulinooporności i cukrzycy typu 2) obserwujemy zwiększone stężenie peptydu C. Zatem może on służyć jako marker insulinooporności.

Doustny test tolerancji glukozy (OGTT), czyli 3-punktowa krzywa glukozowo-insulinowa jest najczęściej wykonywanym badaniem diagnostycznym. 1 – przeprowadzany jest pomiar stężenia glukozy i insuliny w osoczu krwi żylnej na czczo. 2 – przeprowadzany jest pomiar stężenia glukozy i insuliny po upływie godziny od obciążenia 75 g glukozy. 3 – przeprowadzany jest pomiar stężenia glukozy i insuliny w 120. minucie od wypicia roztworu. Przyjmuje się w praktyce, że wartości insuliny na czczo powinny być jednocyfrowe <12 j.m./ml, w 60. minucie OGTT nie powinny przekraczać 70 j.m./ml, a w 120. minucie testu 40 j.m./ml. Brak jest jednak wartości referencyjnych dla insulinemii oznaczanej w trakcie OGTT.

Zacznij się ruszać!

Aby obniżyć stężenie insuliny, u osób z nadwagą konieczne jest jak najszybsze zmniejszenie masy ciała. W czasie wysiłku fizycznego mięśnie zużywają do pracy węglowodany i tłuszcze. Gdy aktywność trwa ok. 15 min, glukoza pobierana jest głównie ze zmagazynowanego w mięśniach glikogenu. Jeśli wysiłek trwa dłużej, niż kwadrans glukoza musi być już dostarczana z wątroby, w której jest wytwarzana i skąd wraz z krwią dopływa do mięśni. Kiedy zdrowa osoba przedłuża ćwiczenia fizyczne do ponad 30 min – zaczynają się spalać zapasy tłuszczu. Najpierw tłuszcz uwalniany jest z mięśni (lokalny zapas), a później z tkanki tłuszczowej (stały zapas).

Aktywność ruchowa ma jeszcze tę zaletę, że znacząco zwiększa wrażliwość na insulinę. Jednak aby to osiągnąć, trzeba samozaparcia: podczas spaceru trzeba postawić energicznie ponad 10 tys. kroków, a decydując się na przebieżkę, pokonać dystans co najmniej 5 km!

Najkorzystniejsze są ćwiczenia angażujące duże grupy mięśni. Wskazane są spacery, bieganie, jazda na rowerze, taniec, pływanie, praca w ogródku, wiosłowanie. Ćwicz codziennie. Jeśli zażywasz leki przeciwcukrzycowe, skonsultuj się z lekarzem, gdyż w związku z treningiem może być konieczna modyfikacja dawki albo jedzenie dodatkowego posiłku. Ruch obniża poziom cukru we krwi, a przy tym pomaga zrzucić zbędne kilogramy, co jest bardzo istotnym elementem walki z tą przypadłością. W początkowej fazie zmuszenie się do podjęcia aktywności jest bardzo trudne, bo codziennie będziesz musiała pokonywać uczucie stałego zmęczenia. Jednak regularny, intensywny trening to najlepsze lekarstwo na insulinooporność.



Gorzki melon działa podobnie jak ćwiczenia fizyczne – aktywuje enzym AMPK, który pomaga komórkom pobierać glukozę z krwi i przekształcać ją w energię. Dzięki temu poziom cukru we krwi spada.

Jedz gorzkie melony

Działają podobnie jak ćwiczenia fizyczne – aktywuje enzym AMPK, który pomaga komórkom pobierać glukozę z krwi i przekształcać ją w energię. Dzięki temu poziom cukru we krwi spada.

Gorzki melon (*Momordica charantia*) przypomina z wyglądu ogórek i jest uważany za jedno z najbardziej gorzkich warzyw. Spożywanie tego owocu jest wskazane w walce z insulinoopornością, ponieważ zawiera on substancje o właściwościach hipoglikemicznych, czyli pomagające kontrolować poziom cukru we krwi[7]. Jednak nasiona tej rośliny zawierają związki, które mogą być toksyczne dla dzieci. Nie powinny go również przyjmować ciężarne.

Zmodyfikuj dietę

Unikaj tłuszczy, cukru i alkoholu. Szukaj za to błonnika, gdyż za jego sprawą cukier wolniej przedostaje się do krwi; błonnik obniża też poziom cholesterolu.

eprasa.pl 6686c4633e



Gryzonie, które przyjmowały borówki z pożywieniem, po 90 dniach miały mniejszą otyłość brzuszną, zaobserwowano też u nich większą wrażliwość na insulinę niż w grupie placebo

Do menu wprowadź produkty zbożowe (zwłaszcza pełnoziarniste), warzywa (pomidory, brokuły, ogórki, cebula i czosnek, szpinak, soję) i kiełki (fasoli, soczewicy, brokuła, soi, słonecznika, rzodkiewki) wraz z owocami (awokado, grejpfrut).

Nowe, niewielkie badanie przeprowadzone przez Weill Cornell Medical College w Nowym Jorku wykazało, że diabetycy, którzy jedli białko i warzywa przed zjedzeniem węglowodanów, byli w stanie lepiej obniżyć poziom glukozy we krwi[8].

Jedz co 4-4,5 godz., tak aby cykl trawienia mógł się domknąć, nim znów zaczniesz jeść. Staraj się nie podjadać między posiłkami. Pomoże Ci w tym planowanie posiłków zasobnych w białko i węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Ostatni posiłek spożyj na ok. 3 godz. przed snem.

Chrupiący starter

Naukowcy, którzy opublikowali swoje badania w *The Journal of Nutrition*, zalecają, by przed posiłkiem sięgać po migdały lub orzechy włoskie. Zapobiegają one rozwojowi insulinooporności przez regulację poziomu glukozy we krwi. Jedzenie migdałów przed posiłkiem pomaga regulować stężenia cukru we krwi. W 2009 r. europejskie badania chorych na cukrzycę wykazały, że orzechy w diecie poprawiły ich poziom insuliny. Dokładne mechanizmy tej zależności nie są znane, jednak podejrzewa się, że mogą za nią odpowiadać tokotrienole, występujące m.in. w orzechach brazylijskich, włoskich, piniowych i pistacjowych.

Pokochaj jagody

Ich spożywanie sprzyja utracie tkanki tłuszczowej (trzewnej też) oraz zmniejsza ryzyko cukrzycy. Dowiedli tego naukowcy z Uniwersytetu Michigan, którzy w 2009 r. podawali szczurom z nadwagą sproszkowane jagody. Po 90 dniach gryzonie, które przyjmowały borówki z pożywieniem, miały mniejszą otyłość brzuszną, zaobserwowano też u nich większą wrażliwość na insulinę niż w grupie placebo. Badacze podejrzewają, że jest to pochodną wysokiej zawartości antyoksydantów[9].

Cytrusy na talerzu

Na liście 10 najzdrowszych pokarmów dla diabetyków stworzonej przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne (ADA) znalazły się owoce cytrusowe. Nic dziwnego, obniżają one poziom glukozy, a przez to zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ponadto zawierają sporo błonnika, który spowalnia uwalnianie glukozy do układu krążenia.

Czosnek

Jak podaje *The Journal of Nutrition and Metabolism*, jedzenie jego ząbków na surowo znacząco wpływa na obniżenie stężenia zarówno glukozy, jak i związków tłuszczowych we krwi[10].

Graj w zielone

6 niezależnych badań na łącznej grupie 200 tys. dorosłych osób wykazało, że regularne spożywanie dużych ilości zielonych warzyw (surowych bądź gotowanych) skutecznie reguluje poziom cukru we krwi. Badacze wiążą to z faktem, że większość z nich zawiera spore ilości magnezu. Potwierdzają to inne badania, które wykazały, że pierwiastek ten ma nie tylko zdolność do regulowania stężenia glukozy we krwi, ale znacznie szersze spektrum korzystnego oddziaływania na nasze zdrowie.

Strączki wracają na stół

Jak wynika z badania zaprezentowanego w periodyku naukowym *Archives of Internal Medicine*, diabetycy, którzy przez 3 miesiące spożywali fasolę, soczewicę, ciecierzycę, bób lub groch w ilości 1 szklanki dziennie, mieli znacznie lepsze wskaźniki stężenia glukozy we krwi niż pacjenci, którzy zamiast warzyw strączkowych jedli pełnoziarniste produkty zbożowe. To nie wszystko. Inne badanie pokazało, że fasola pomaga w regulacji stężenia insuliny. Dzięki czemu zapobiega postępowaniu insulinooporności[11].

Dobre tłuszcze

Olej kokosowy pomaga stabilizować poziom glukozy we krwi, a przy tym wspomaga odchudzanie. Składa się głównie z kwasów tłuszczowych o średniej długości łańcucha (MCFA). Zwiększają one metabolizm, przyspieszając spalanie kalorii. Jednym ze skutków insulinooporności jest brak energii. Wykazano, że olej kokosowy poprawia wydzielanie insuliny oraz jej wykorzystanie. Dzięki temu ułatwia dostarczenie energii do komórek.

Oliwa z pierwszego tłoczenia wpływa na obniżenie poziomu zarówno cholesterolu, jak i cukru we krwi. Dowodzą tego naukowcy z Uniwersytetu Rzymskiego. Testy wykazały, że u osób spożywających ten płynny tłuszcz z oliwek do obiadu poziom glukozy po posiłku rósł znacznie wolniej niż w przypadku ludzi, którzy wybierali olej kukurydziany[12].

eprasa.pl 6686c4633e

Pij herbatkę z morwy białej

Drzewo to pochodzi z południowo-wschodniej Azji, gdzie lecznicze właściwości ekstraktu z jego liści są wykorzystywane od wieków. Zawierają one bowiem alkaloid DNJ oraz jego pochodne. Związek ten spowalnia rozkład zawartej w żywności skrobi na cukry proste, takie jak glukoza, co z kolei prowadzi do obniżenia poposiłkowej hiperglikemii. Morwa jest też źródłem kwercetyny, która wpływa na utrzymanie prawidłowej gospodarki węglowodanowej i metabolizm węglowodanów[13].

W Korei, Japonii i Chile liście morwy białej od dawna są wykorzystywane do przygotowywania specjalnego przeciwcukrzycowego naparu Mon Tea. Zalej 1 g liści morwy białej 100 ml gorącej wody (98°C) i odstaw do zaparzenia na 5 min. Z badań wynika, że tak przygotowana herbata pozwala zahamować aktywność enzymów, które są odpowiedzialne za rozkładanie cukrów.

A może berberyna?

Uczeni z Chin zbadali mechanizm molekularny tego związku chemicznego pozyskanego z berberysu przeciwko insulinooporności w hodowanych ludzkich komórkach wątroby. Okazało się, że berberyna – w sposób zależny od dawki i czasu stosowania – ma działanie hipoglikemiczne i uwrażliwiające na insulinę[14].

Gwoli ścisłości dodam, że berberynę można też pozyskać również z gorzknika kanadyjskiego (*Hydrastis canadensis*), złotnicy (*Coptis chinensis*) i *Arcangelisia flava*.

Filiżanka zielonej herbaty

Aż 30-40% zawartych w jej liściach polifenoli przenika do naparu. Z badań wiadomo, że regulują one poziom cukru we krwi, w szczególności po spożyciu posiłku. Picie naparu sprzyja też utrzymaniu prawidłowej masy ciała, a dodatkowo, jak wykazało badanie przeprowadzone na grupie ponad 1 100 osób, ma związek z niższą zawartością hemoglobiny A1c w osoczu krwi – markera wskazującego na utrzymujące się nadmierne stężenie glukozy we krwi.

Dowody z badań na ludziach i zwierzętach doświadczalnych sugerują, że spożycie pokarmów bogatych w epikatechiny może poprawić wrażliwość na insulinę, a jak wiadomo, jednym z ich najlepszych źródeł jest właśnie zielona herbata[15].

Gurmar

To roślina tropikalna, która od wieków stosowana jest w Indiach jako naturalny środek regulujący poziom glukozy w całym organizmie. Sprawia, że przestaniesz odczuwać słodki smak, a co za tym idzie, stracisz apetyt na słodycze. Przeprowadzane od 1990 r. badania naukowe wykazały, że jego aktywny składnik, ekstrakt GS4 – zwiększa liczby komórek beta w trzustce. W ten sposób zwiększa się produkcja insuliny. Ale to nie koniec. *Gymnema sylvestre* – dzięki kwasowi gimnemowemu, który spowalnia transport glukozy z jelit

REKLAMA

Zdrowi i naturalni z Kenay

Naturalne składniki, maksymalne efekty

SZKLANE OPAKOWANIA

Membrana-dodatkowa ochrona przed utlenianiem

Ciemne szkło chroni przed światłem

Butelka nadająca się do recyklingu



UBICHINOL V 100

SELEN ORGANICZNY

ZIELONA HERBATA TEAVIGO®

BERBERYNA REBERSA®

kenay®
PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA

ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY
kenay.com.pl

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

eprasa.pl 6686c4603e



Diabetycy, którzy przez 3 miesiące codziennie spożywali fasolę, soczewicę, ciecierzycę, bób lub groch, mieli znacznie lepsze wskaźniki stężenia glukozy we krwi niż pacjenci, którzy zamiast warzyw strączkowych jedli pełnoziarniste produkty zbożowe.

do krwiobiegu – obniża też stężenie cukru we krwi[16].

Banaba

Zawarte w roślinie aktywne składniki: kwas korozolowy, galotaniny i garbniki – w tym lagerstroemin – poprawiają transport glukozy do komórek organizmu, zwiększając jej wchłanianie. Mają podobne działanie do insuliny i aktywatorów jej receptorów. Co istotne przyjmowanie wyciągów z liści lagerstroemii (*Lagerostroemia speciosa)* nie powoduje żadnych niepożądanych skutków[17].

Jak lek

Rutwica lekarska (*Galega officinalis*) ma strukturę chemiczną podobną do lekarstwa przepisywanego w przypadku insulinooporności, jak i cukrzycy – metforminy. Działa w taki sam sposób jak on, ale bez żadnych skutków ubocznych[18].

Sugerowane dawkowanie: 200 mg (kapsułki) dziennie.

Gryka zwyczajna

Ekstrakt z jej nasion pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Kanadyjskie badanie z 2003 r. wykazało, że gdy szczurom z cukrzycą podawano wyciąg z nasion *Fagopyrum esculentum*, stężenie glukozy u gryzoni spadło o 12-19%.

Opuncja figowa

W tradycyjnej medycynie meksykańskiej używana jest w leczeniu cukrzycy typu 2. Dziś dawną mądrość potwierdza wiele badań naukowych, które wykazały jej zdolności w obniżaniu poziomu cukru we krwi[19].

Koci pazur

Do naturalnych lekarstw zalecanych diabetykom należy również wyciąg z *Uncaria Tomentosa*. Lek ten kupisz w sklepach zielarsko-medycznych. Zawiera on przeciwutleniacz pycnogenol, który obniża poziom glukozy we krwi. We Francji jest jednym z głównych leków stosowanych w retinopatii cukrzycowej[20].

Kuracja dr Budwig

Okazuje się, że olej z siemienia lnianego zapobiega rozwojowi cukrzycy, gdyż pomaga zachować stały poziom cukru we krwi. Niemiecka biochemik dr Johanna Budwig swoim pacjentom zalecała, aby codziennie przyjmowali łyżeczkę tego oleju. Oto jej przepis na domowy lek na insulinooporność: wymieszaj 1-2 łyżeczki mielonego siemienia z ½ szklanki jogurtu organicznego i 1 łyżką dobrej oliwy z oliwek. Ponadto przyjmuj łyżeczkę oleju lnianego z pokarmem.

Sięgnij po algi

To wyjątkowi sojusznicy w walce o powrót do prawidłowej wagi oraz zahamowanie insulinooporności. Brązowe wodorosty wakame dodawane w Azji do zup i sałatek uaktywniają spalanie tłuszczu. Ponadto syntetyzują DHA (kwas dokozaheksaenowy) w wątrobie, co przynosi antycukrzycowe efekty[21].

Badacze z Algierii sprawdzili, czy w terapii insulinooporności pomocny będzie inny zielony wodorost – *Ulva lactuca* – oraz jego hydroetanolowy ekstrakt. Eksperyment pokazał, że u szczurów z cukrzycą typu 2. karmionych przez kilka tygodni dietą wysokotłuszczową z dodatkiem 1% algi lub wyciągu z niej nastąpiło zmniejszenie insulinooporności oraz obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego w porównaniu do gryzoni z grupy placebo[22].

BIBLIOGRAFIA
NIEPŁODNOŚĆ

1. E. Synak i inni, Styl życia współczesnego mężczyzny a problem niepłodności, „Nowiny Lekarskie" 5/2008, s. 357.
2. Położnictwo i ginekologia.. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2007, s. 737-41.
3. Raven P. H. i in. Biology. Boston: McGraw-Hill, 2002
4. Sroka G.F. „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 146
5. Nutrients. 2020 Feb; 12(2): 491
6. PLoS One. 2015; 10(7): e0132974
7. Gajewski P. i in. Interna Szczeklika, Medycyna Praktyczna, Kraków 2017, s. 1505-9
8. J Clin Med. 2020 May; 9(5): 1400
9. Razi Journal of Medical Sciences, 24(156), 42-8
10. Evid Based Complement Alternat Med. 2011;2011:738103
11. Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology, 105(6), 361-5
12. Biomedical and Pharmacology Journal, 8(2), 971-7. 10.13005/bpj/849; Reprod Sci. 2010 Mar; 17(3):288-96
13. Phytother Res, 2010; 24: 186-8
14. Int J Reprod Biomed. 2020 Sep 20;18(9):733-46
15. Maturitas. 2016 Oct;92:64-9
16. Korean J Androl. 2002;20:94-9
17. Adv. Environ. Biol. 2014 Feb; 8, 874-80
18. IJSR 2018 Dec; 7(12): 59-60; Fertil Steril. 1982 May;37(5):707-8
19. Int J Womens Health, 2011; 3: 25-35
20. Human Reproduction 2010 Feb; 25(2):491-503, doi: 10.1093/humrep/dep411; Sports Med 2017; 47:1555-67, doi:10.1007/s40279-016-0669-8
21. J Clin Endocrinol Metab. 2018 Mar 1;103(3):870-81
22. Chronobiol Int. 2015 Jun;32(5):711-6
23. Facts Views Vis Obgyn. 2016 Jun 27; 8(2):75-83
24. Gynecol Endocrinol. 2016;32(4):272-5
25. JCEM 2014 Nov; 99(11): E2372-6; JCEM 2016 Aug; 101(8): E3027-35; Nutrients. 2015 Dec; 7(12): 9972-84
26. Reprod Biol Endocrinol. 2020 Jan 11;18(1):2
27. Sleep Med Rev. 2015 Aug; 22: 78-87
28. N Engl J Med, 2000; 343: 1839-45
29. JAMA, 1993; 270: 2940-3
30. Epidemiology, 1997; 8: 515-23
31. Gynecol Endocrinol, 2010; 26:473-8
32. www.osteopathic-research.org/files/original/a44451f47dadabcac4c2c1f9d50667769d69cf3c.pdf20;
33. J Biomed Phys Eng. 2016 Dec; 6(4): 279-84
34. Rechberger T., Kulik-Rechberger B.„Anomalie rozwojowe narządu rodnego – etiopatogeneza, diagnostyka i leczenie" 2011 Via Medica
35. J Obstet Gynaecol. 2008 Oct ;28(7):738-41.
36. Fertil Steril. 2018 Jul 1;110(1):5-11
37. BMJ, 2003; 327: 313; BJOG, 2007; 114:1079-87
38. Am J Epidemiol, 2003; 158: 931-7
39. BMJ, 2003; 327: 368

eprasa.pl 6686c4633e

Ocet jabłkowy

Badania wykazują, że ma on właściwości antyglikemiczne i skutecznie reguluje poziom cukru we krwi. Co więcej, testy wykazały, że działa nawet skuteczniej niż leki. Osoby przyjmujące medykamenty w badaniu obniżyły stężenie glukozy na czczo o 3-6%, podczas gdy u pacjentów przyjmujących 2 łyżki stołowe octu jej poziom spadł o 4-6%.

INSULINOOPORNOŚĆ

1. Gastroenterologia Kliniczna 2016, tom 8, nr 2, 62-73
2. Trends Endocrinol Metab 2000;11(9):351-6
3. Endocr. Rev. 33 (6), 981-1030; Nat. Rev. Endocrinol. 13 (9), 509-20; Hepatology 38 (6), 1384-92
4. Front. Pharmacol., 14 June 2019, 10; doi: 10.3389/fphar.2019.00661
5. Am J Physiol 1979;237(3): E214-23; Am J Physiol Endocrinol Metab 2008;294(1):E15-26
6. Diabetes Care 2004;27(6):1487-95; J Clin Endocrinol Metab 2000;85(7):2402-10
7. J Nutr Biochem. 2015 Mar;26(3):234-40; Br J Nutr. 2008 Apr;99(4):806-12
8. J Diabetes Care 2015;38(7):e98-e99
9. FASEB 2009 Apr; 23(S1):563.31 10.1096/fasebj.23.1_supplement.563.31; Antioxidants 2016, 5, 44; doi:10.3390/antiox5040044
10. Czosnek Journal of Nutrition and Metabolism Vol. 2011, doi:10.1155/2011/475216 Nutr Metab (Lond). 2011; 8: 53.
11. Clin Nutr. 2018 Jun;37(3):906-913
12. Nutr & Diabetes 5, e172 (2015)
13. Diabetes Care 2007;30(5):1272-4
14. Metabolism Clinical and Experimental 58 (2009) 109-19
15. Arch Biochem Biophys. 2016 Jun 1; 599: 13–21.
16. J Clin Biochem Nutr. 2007 Sep; 41(2): 77-81
17. Biosci Biotechnol Biochem. 1996 Feb;60(2):204-8; Evid Based Complement Alternat Med. 2007 Dec; 4(4): 401-7
18. Comptes Rendus de l'Academie Bulgare des Sciences, vol.57, p.2:95
19. J Ethnopharmacol. 1996 Dec;55(1):27-33
20. Sci Rep 8, 11013 (2018)
21. Algi Nutr Res Pract. 2008 Summer; 2(2): 62-7
22. Prev Nutr Food Sci. 2020 Dec 31; 25(4): 353-61
23. Suple Front. Pharmacol., 14 June 2019; 10
24. Biomed Res Int. 2018; 2018: 1613247
25. Br J Nutr. 2018 Jul;120(1):57-63
26. The American Journal of Clinical Nutrition, 2015 Feb; 101(2):362-7, doi: 10.3945/ajcn.114.092221

Zielone światło dla suplementów

Zespół z China Academy of Chinese Medical Sciences oraz Beijing University of Chinese Medicine na podstawie przeglądu badań doszedł do wniosku, że ekstrakty roślinne obejmujące berberynę, ginsenozyd, astragalozyd i resweratrol nie tylko zwiększają wrażliwości na insulinę, ale mogą też korzystnie wpływać na poprawę metabolizmu ogólnoustrojowego, na przykład obniżając poziom glukozy we krwi na czczo i po posiłku, poprawiając metabolizm lipidów we krwi, zmniejszając masę ciała, obniżając ciśnienie krwi i regulując wydzielanie hormonów żeńskich[23].

Z kolei Koreańczycy w randomizowanym, podwójnie ślepym badaniu kontrolowanym placebo potwierdzili, że podawanie koenzymu Q10 poprawia insulinooporność u pacjentów ze stanem przedcukrzycowym.

Po 8-tygodniowym okresie leczenia grupa przyjmująca koenzym wykazywała znaczny spadek HOMA-IR[24].

Wydają się to potwierdzać badania przeprowadzone na Tajwanie, gdzie pacjenci byli suplementowani 100 mg płynnego ubichinonu (czyli rozpuszczalną w wodzie, zredukowaną postacią koenzymu Q10). Po 3 miesiącach badani mieli znacznie niższą wartość hemoglobiny glikowanej (HbA1c) oraz lepsze parametry wrażliwości na insulinę niż grupa placebo[25].

Odrobina rozpusty

Włoskie badania z 2006 r. wykazały, że gorzka czekolada zmniejsza ryzyko oporności na insulinę.



Wiele badań naukowych wykazało zdolności opuncji figowej w obniżaniu poziomu cukru we krwi

Jednak właściwości ochronne ma jedynie taka, która zawiera surowe, nieprzetworzone kakao, natomiast nie ma w składzie żadnych cukrów rafinowanych. Zdaniem badaczy ciemna czekolada, jak najmniej przetworzona, a jedzona z umiarem jest znacznie lepszym wyborem, niż jakiekolwiek inne słodycze[26].

Ostrożnie wybieraj leki bez recepty

Wiele reklamowanych preparatów ma w składzie cukier lub substancje wpływające na jego poziom we krwi. Zawsze dokładnie czytaj informację o przeciwwskazaniach do stosowania leku, pytaj też o to farmaceutę w aptece lub swojego lekarza. Nawet pozornie nieszkodliwe leki mogą Ci szkodzić.

Kofeina – którą przyswajamy, pijąc kawę – jest istotnym składnikiem wielu preparatów odchudzających, środków na ból głowy lub przeciwprzeziębieniowych. W dużych dawkach podnosi poziom cukru we krwi. Efedryna oraz adrenalina zawarte w lekach stosowanych w chorobach dróg oddechowych; u diabetyków mogą podwyższać poziom glukozy we krwi. Podobnie działa fenylefryna zawarta w lekach poprawiających drożność nosa.

Ostrożnie też wybieraj suplementy kwasów omega-3. Te w kapsułkach podwyższają poziom glukozy we krwi. Możesz zastąpić je tranem w płynie lub po prostu wprowadź do menu tłuste ryby oraz olej lniany, który zawiera kwas ALA z grupy omega-3. Kwas ten zwiększa wrażliwość błon komórkowych na działanie insuliny, co łagodzi wahania cukru we krwi oraz korzystnie wpływa na uszkodzenia nerwów.

eprasa.pl 6686c4633e

W pewnym wieku poranne dźwignięcie się z łóżka zaczyna być kłopotliwe. Ba – nawet na krześle trudno się tak usadowić, by nie dokuczał nam ból. W nocy zaś wybieramy bok, na którym lepiej leżeć. Prawy? Może lewy? Nieubłaganie dopada nas zużycie stawów biodrowych. Ale czy jest ono nieuchronne?

Biodro z... terminem ważności?

eprasa.pl 6686c4633e

Wszystkiemu winny jest czas. I tryb życia. Waga… i dieta. Zacznijmy jednak od początku, kiedy staw w biodrze działa pięknie. Główka, czyli głowa kości udowej, idealnie wpasowuje się w panewkę znajdującą się w kości miednicznej. Silne więzadła przytrzymują całość i koordynują zakres ruchu. Panewka składa się z powierzchni księżycowatej oraz dołu panewki, wypełnionego tkanką tłuszczową. Ponadto jest ona pogłębiona chrząstką – obrąbkiem stawowym, którego 2 brzegi łączy więzadło poprzeczne panewki. Dla wzmocnienia całości, cały staw otacza gruba i mocna torebka stawowa.

Na początku jest woda

Powierzchnia stawu, zarówno główki, jak i panewki, pokrywa tkanka zwana chrząstką szklistą. Jest ona nie tylko bardzo odporna na ścieranie, ale również może podlegać remielinizacji. Komórki owej chrząstki, chondrocyty, znajdują się w jamkach istoty podstawowej tkanki szklistej. Syntetyzują one między innymi glikozaminoglikany (GAG) i białka. Między chondrocytami znajdują się nieregularnie ułożone włókna kolagenowe. Sama istota podstawowa jest złożona z makrocząsteczek proteoglikanów i kwasu hialuronowego. Siarczan chondroityny i siarczan keratanu, GAG wchodzące w skład wspomnianych makrocząsteczek, doskonale wiążą wodę. To dzięki nim woda stanowi aż 70% masy tkanki szklistej, co zapewnia jej odpowiednią sprężystość.

Niestety, z upływem czasu, chrząstka szklista w sposób naturalny się zmienia. Po pierwsze, chondrocyty przestają się rozmnażać, co jest podstawowym mechanizmem regeneracji chrząstki u dzieci i młodzieży. U osób dorosłych proces odnowy następuje jedynie przez odkładanie się chrząstki. Po drugie, z wiekiem w istocie podstawowej wzrasta liczba włókien kolagenu w stosunku do makrocząsteczek wiążących wodę, co oznacza też jej mniejsze nawodnienie i sprężystość. Trzecim problemem jest odżywienie chrząstki szklistej. Nie ma ona bowiem naczyń krwionośnych i odżywiana jest przez dyfuzję odpowiednich substancji z krwiobiegu. Proces ten nie zawsze przebiega sprawnie ze względu na fakt, że większość wody jest związana przez glikozaminoglikany. W praktyce oznacza to, że głębiej znajdujące się chondrocyty stopniowo zamierają, co pogarsza sprawność chrząstki szklistej.

> „Staw biodrowy, tak jak i inne stawy, ponosi koszty prowadzonego przez nas trybu życia. Grzechem głównym, za który płacimy, jest brak ruchu.”

Idealny smar

Warto jeszcze wspomnieć o specyficznej budowie samej torebki stawowej. Pełni ona nie tylko rolę stabilizacyjno-wzmacniającą. Od wewnątrz jest wyścielona błoną maziową, zawierającą m.in. kosmki maziowe, czyli swoiste wypustki wydzielające maź stawową. Stanowi ona idealny smar – to gęsta i lepka substancja o konsystencji białka kurzego, która ułatwia ruch, zmniejsza tarcie w stawach i je nawilża. Niestety właściwości te są zależne od tego, co jemy i co trafia do niej przez naczynia znajdujące się m.in. w kosmkach. Inaczej mówiąc, o ile za wspomniane wcześniej zmiany w funkcjonowaniu chrząstki szklistej odpowiada głównie czas, o tyle za jakość mazi, owego idealnego smaru – odpowiadamy w dużej mierze my sami[1].

Nadwaga – czynnik zapalny

Nieprawidłowa dieta to nie wszystko. Staw biodrowy, tak jak i inne stawy ponosi koszty prowadzonego przez nas trybu życia. Grzechem głównym, za który płacimy, jest brak ruchu. Jest on nie tylko ważny dla utrzymania właściwej siły i elastyczności stawu. To właśnie on powoduje zwiększanie się wydzielania w kosmkach mazi, a zatem zwiększa ochronę stawu przed niszczącą siłą tarcia. Drugim grzechem wynikającym z trybu życia jest nadwaga. I tu warto się na chwilę zatrzymać. Zazwyczaj powiązanie nadwagi i stawów, w tym stawu biodrowego, kojarzymy ze zwiększaniem obciążeń, którym poddawane są struktury stawowe. Jest to rzeczywiście problem, w końcu każdy dodatkowy kilogram to konieczność podołania większym naciskom i wzrost prawdopodobieństwa mechanicznych uszkodzeń stawu[2].

Jednocześnie ostatnie badania wykazują, że związek między otyłością a stanami zapalnymi stawów oraz osteoartrozą, czyli chorobą zwyrodnieniową (OA) wykracza poza sam mechanizm obciążenia. W patogenezie OA ważną rolę odgrywają czynniki ogólnoustrojowe, takie jak mediatory zapalne, cytokiny, adipokiny, czynniki wzrostu, proteazy i mechanizmy regulacyjne (w tym interleu-

Dieta dla stawów

Będą Ci wdzięczne przede wszystkim za odpowiednie nawodnienie, dostarczenie witamin z grupy B, witaminy C – niezbędnej do syntezy kolagenu, witaminy D, antyoksydantów – w tym kwasów tłuszczowych omega-3. Jeśli się temu bliżej przyjrzymy, okaże się, że produkty spełniające te warunki znajdziemy w diecie śródziemnomorskiej lub zbilansowanej diecie wegetariańskiej. Wskazane są bowiem pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe, duża ilość warzyw, zwłaszcza takich jak marchew, kapusta, por, pietruszka, burak, seler i brokuły. Do tego polecane są tłuste ryby morskie: łosoś, śledź, makrela czy halibut. Są one rezerwuarem kwasów omega-3 i witaminy D. Zadbajmy w jadłospisie o olej z oliwek, lniany i rzepakowy. Jako przekąski wybierajmy orzechy włoskie, pestki dyni, słonecznika i dodawajmy do potraw siemię lniane.



eprasa.pl 6686c4633e

kina-1, czynnik martwicy nowotworów alfa – TNF-α, interferon γ, transformujący czynnik wzrostu beta – TGF-β, metaloproteinazy macierzy i reaktywne formy tlenu). Te komponenty zwiększają podatność stawów na OA poprzez bezpośrednie uszkodzenie tkanek lub poprzez upośledzenie procesu naprawy w uszkodzonych strukturach. Uważa się, że czynniki te mają większe znaczenie w patogenezie OA stawu biodrowego i dłoniowego niż kolanowego. Niestety, istnieje też bezpośredni związek między otyłością a poziomem wspomnianych mechanizmów prozapalnych. Kluczową rolę odgrywa w tym kontekście tkanka tłuszczowa. To ona bowiem jest głównym źródłem cytokin, chemokin i metabolicznie aktywnych mediatorów zwanych adipokinami. Wykazano zaś, że to właśnie te ostatnie, w tym adiponektyna i leptyna, regulują zapalne odpowiedzi immunologiczne w chrząstce. Ponadto zwierzęta i ludzie otyli wykazują wyższy poziom w surowicy czynnika martwicy nowotworów TNF-α, interleukiny – IL-1β i IL-6, które są produkowane przez makrofagi pochodzące z tkanki tłuszczowej[3]. Jak też zauważono, każdy spadek wagi powoduje poprawę funkcjonowania stawu biodrowego, zmniejsza stan zapalny i ból[4].

> Ocenia się, że osteoartroza, czyli choroba zwyrodnieniowa stawów, dotyka ok. 80% populacji powyżej 75 r.ż.

Kobiece problemy

Aż połowa kobiet w czasie perinomenopauzalnym doświadcza bólu stawów. Bolą dłonie, plecy ale – nade wszystko również biodra. Wszystkiemu winna nasza kobieca natura i hormony – a właściwie estrogen. To on pozwala przez wiele lat utrzymać w zdrowiu chrząstki, receptory estrogenowe są bowiem obecne w tkankach stawowych. Pełni on funkcje chondroprotekcyjne częściowo dzięki syntezie GAG, które są ważnym elementem tkanki łącznej. Hamuje również ekspresję mRNA cyklooksygenazy 2 w chondrocytach stawowych, jak również w innych tkankach, co prowadzi do ochrony przed uszkodzeniem chondrocytów indukowanym przez reaktywne formy tlenu. Tym samym estrogeny zmniejszają uszkodzenia chrząstki, pomagają też w naturalnej wymianie masy kostnej w naszym organizmie. Oznacza to, że odgrywa ważną rolę w zapobieganiu zapaleniu i bólowi stawów. Kiedy poziom estrogenów naturalnie spada w okresie menopauzy, ta ochrona stawów może czasem ulec osłabieniu, powodując ich bolesność i sztywność[5]. Niestety, nie oznacza to, że hormonalna terapia zastępcza pozwoli powstrzymać zachodzące w stawach zmiany. Badania dotyczące podawania estrogenów kobietom w fazie perimenopauzalnej póki co dają w tym względzie sprzeczne informacje. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że konieczne są dalsze badania nad rolą hormonów w utrzymaniu zdrowia stawów.

Na kanapie i o lasce

Bóle stawów, które pojawiają się razem ze starzeniem organizmu, nie zawsze

Tybetańskie sposoby na zdrowie bioder

W tradycyjnej medycynie tybetańskiej leczenie schorzeń stawów zaczyna się od analizy i zmiany diety oraz sposobu życia. Schorzenia reumatyczne należą do chorób nazywanych przez tradycyjną medycynę tybetańską „Grum-bu", związanych z życiem w wilgotnych chłodnych miejscach, zbyt dużym spożyciem tłustych, kwaśnych lub pikantnych potraw, co powoduje utratę równowagi w organizmie. Leczenie polega na wprowadzeniu odpowiedniej diety, zastosowaniu masaży, kąpieli leczniczych, termopunktury (moxibustion) i innych zewnętrznych metod fizjoterapeutycznych. Zalecenia dietetyczne, podobnie jak w medycynie ajurwedy, obejmują unikanie nabiału, z wyjątkiem maślanki, tłustych czerwonych mięs, wszelkich produktów mrożonych lub zimnych oraz picia napojów prosto z lodówki. Zalecane jest regularne spożycie czosnku, imbiru, pieprzu, długiego pieprzu (*Piper longum*), owsianki, fasoli kulthi (*Macrotyloma uniflorum*), tłustych ryb i gorzkiego melona (przepękli). Owoc ten poprawia trawienie, jest bardzo niskokaloryczny i stanowi źródło witamin B1, B2 i B3. Jest też świetnym produktem detoksykującym. Warto też zmienić swoje przyzwyczajenia: dzień zaczynamy od szklanki gorącej wody, staramy się słuchać swojego ciała i respektować jego naturalne potrzeby: sen, głód, pragnienie, potrzebę wypróżnienia czy oddania moczu. Wprawdzie trudno to czynić w zabieganym współczesnym świecie, ale – tylko wówczas będziemy w stanie odzyskać równowagę w organizmie[1].

Konsultacja: lek. med. tybetańskiej Pema Tsering absolwent Medical College of The Sorig Bumzhi Menri Ling, Indie

BIBLIOGRAFIA

1 www.easyayurveda.com/2011/01/10/causes-and-symptoms-of-rheumatoid-arthritis-ayurved-and-modern-perspective; Front Pharmacol,, 2022, 13: 938915; https://www.men-tsee-khang-exports.org/tibetan_medicine.php



Skala Outerbridge'a

0 prawidłowy stan chrząstki,

1 rozmiękanie chrząstki,

2 obecność ubytków chrząstki o niepełnej grubości,

3 zniszczenia sięgające warstwy podchrzęstnej kości, ale bez jej odsłonięcia,

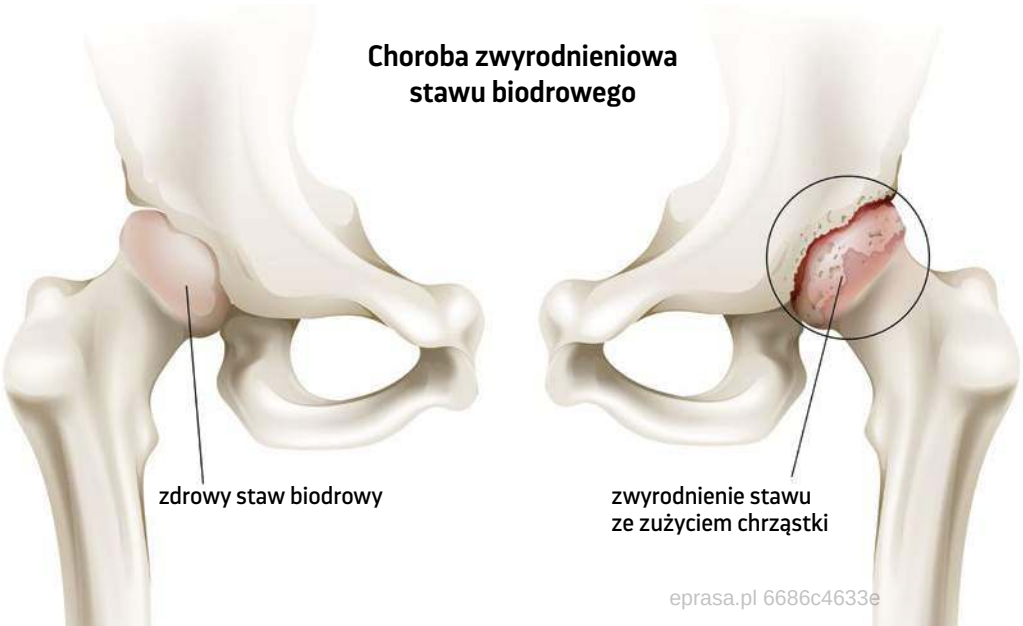
4 kontakt kości.

muszą być związane ze zmianami wynikającymi z menopauzy. Wiek i starzenie się organizmu oznacza pojawianie się schorzeń wpływających na metabolizm i tryb życia. Mowa tu nie tylko o osteoporozie niszczącej samą tkankę kostną. Zarówno choroby układu krążenia (miażdżyca, udary, zakrzepica żył), jak i choroby neurologiczne (parkinson, alzheimer), czy cukrzyca nie sprzyjają zachowaniu aktywności fizycznej. Do tego trzeba dorzucić jeszcze problem depresji, dotykającej aż $^1/_3$ seniorów. To ona bardzo często sprawia, że zamykają się w 4 ścianach, rezygnują z jakiejkolwiek aktywności. Ból stawów też nie zachęca, aczkolwiek – tylko przezwyciężając go można zachować ich ruchomość. Dodajmy jeszcze, że wiele osób w podeszłym wieku przyjmuje stosunkowo mało płynów. A – wspominaliśmy już, stawy kochają wodę[6]...

Gdy kość trze o kość

Zmiany degeneracyjne w stawie biodrowym zaczynają się w chrząstce. Stany zapalne, urazy, niewystarczająca ilość mazi stawowej, stopniowo sprawiają, że tkanka chrzęstna staje się coraz cieńsza, dochodzi do odkrycia warstw podchrzęstnych czyli – mówiąc wprost – kości. Stopnie tych zmian ujmuje się w skali Outerbridge'a (patrz ramka). Kiedy do tego dochodzi, podczas poruszania się kość zaczyna ocierać o kość, co wiąże się z degeneracją samej tkanki kostnej, zarówno główki kości udowej, jak i panewki znajdującej się w miednicy. Kość próbuje się „bronić", wzmacniając się zagęszczeniem tkanki (sklerotyzacja). Na brzegach panewki wytwarzają się też dodatkowe narośla kostne – osteofity. Każdy ruch wiąże się nie tylko z bólem, ale też kolejnymi uszkodzeniami wywołanymi tarciem kości o kość, często także z rozwojem stanów zapalnych[7]. Na tym etapie leczenie zachowawcze może okazać się niewystarczające i należy rozważyć wszczepienie endoprotezy stawu biodrowego. Statystyki są nieubłagane, osteoartroza należy do najczęstszych przyczyn utraty sprawności osób starszych. Co więcej, starzenie się społeczeństwa i zmiany cywilizacyjne, sprawiają, że grupa osób z OA rośnie. Ocenia się, że dotyka ona ok. 80% populacji powyżej 75 r.ż.[8]. Ortopedzi twierdzą, że co 10. pacjent z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych będzie wymagał endoplastyki stawu biodrowego[9].

Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego



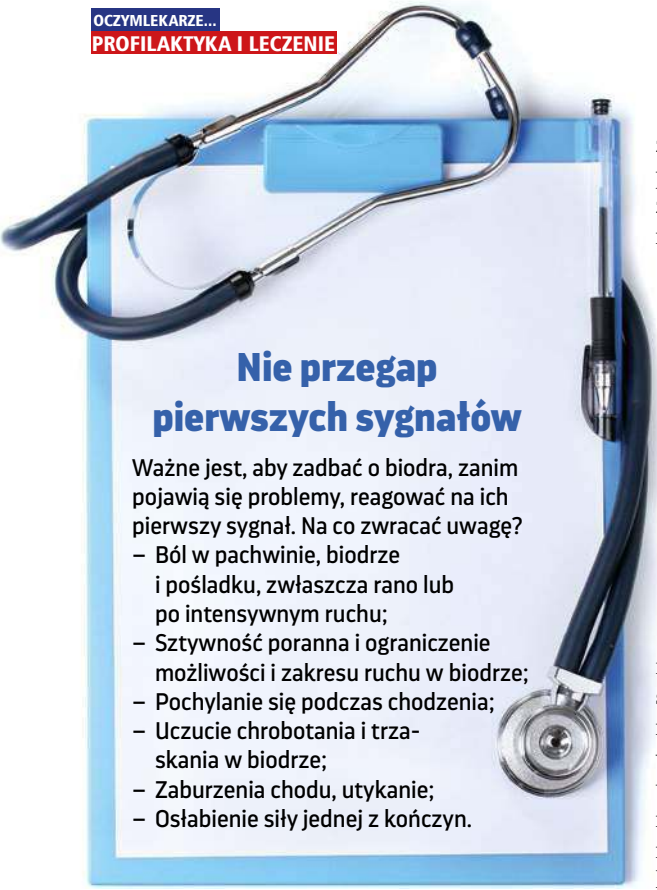
Zanim będzie za późno

Rodzi się pytanie, czy jest sposób, by oszukać czas i uchronić się przed wizją operacji i wszczepienia endoprotezy? Pierwszą i elementarną rzeczą jest rehabilitacja oraz codziennie wykonywane ćwiczenia. To prawda, trudno je wykonać z samego rana, ale – już po około godzinie ból powinien się zmniejszyć. Najlepszym rozwiązaniem jest basen. Dotyczy to zarówno pływania, jak i ćwiczeń wykonywanych w wodzie. Nie tylko odciążają stawy, ale też wzmacniają mięśnie. Dobrym rozwiązaniem jest również joga lub tai-chi. Jeśli wybieramy rower, to raczej rekreacyjny miejski, na którym nasze ciało znajduje się w bardziej pionowej postawie, a nie kolarzówkę lub rower górski, ponieważ wymagają innej pozycji i biodra znajdują się cały czas w zgięciu. Lepiej też zrezygnować z biegania lub marszobiegów, które bardzo obciążają biodra. Jeśli trudno nam dobrać odpowiednie ćwiczenia samodzielnie, to zawsze można się zwrócić do fizjoterapeuty, który opracuje dla nas plan treningowy.

Pomoc z natury

Leczenie stanów zapalnych oraz bólu w stawie biodrowym zasadza się na stosowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Warto jednak włączyć zarówno dietę, jak i kilka sprawdzonych produktów oferowanych przez

eprasa.pl 6686c4633e



Nie przegap pierwszych sygnałów

Ważne jest, aby zadbać o biodra, zanim pojawią się problemy, reagować na ich pierwszy sygnał. Na co zwracać uwagę?

- Ból w pachwinie, biodrze i pośladku, zwłaszcza rano lub po intensywnym ruchu;
- Sztywność poranna i ograniczenie możliwości i zakresu ruchu w biodrze;
- Pochylanie się podczas chodzenia;
- Uczucie chrobotania i trzaskania w biodrze;
- Zaburzenia chodu, utykanie;
- Osłabienie siły jednej z kończyn.

naturę. Wspomniane w ramkach remedia medycyny Wschodu to nie wszystko.

CBD O tzw. marihuanie leczniczej mówi się w mediach bardzo dużo i nieustająco budzi ona kontrowersje. Warto przypomnieć, że konopie siewne zawierają nie tylko psychoaktywne THC, ale również kannabinol – CBN i CBD, czyli kannabidiol. CBD nie wpływa na aktywność lokomotoryczną, temperaturę ciała, pamięć itp., a olejek CBD pozyskiwany metodą ekstrakcji z konopi siewnych, ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Podawany jest zazwyczaj w postaci kropli podjęzykowych, ale może być też stosowany w innych postaciach. Przy wyborze warto zasięgnąć dodatkowych informacji, aby dobrać właściwe stężenie i dawkowanie preparatu[10].

Kadzidłowiec Drzewo kadzidłowe, które rośnie m.in. na terenie Indii, od tysięcy lat jest wykorzystywane w medycynie ludowej. Preparaty z kadzidłowca mają podobne oddziaływanie do NLPZ, ale wykazują mniej efektów ubocznych. Badania potwierdziły ich działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, stymulujące układ odpornościowy, uspokajające, przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe. Są skutecznym środkiem w łagodzeniu stanu zapalnego w chorobie zwyrodnieniowej stawów, m.in. przez regulowanie odpowiedzi zapalnej i hamowanie enzymu degradującego chrząstkę.

Kolagen, o którym już wspominaliśmy, zapewnia sprężystość stawów i stanowi składnik istoty podstawowej tkanki szklistej. Podawany bezpośrednio do stawów przyspiesza odbudowę chrząstki poprzez aktywację chondrocytów. Powstrzymuje też degenerację stawu objętego stanem zapalnym[11].

Żywokost lekarski Pospolite ziele o fioletowych kwiatach i mięsistych jasnozielonych liściach, lubiące tereny nieco podmokłe, brzegi strumieni, stawów w medycynie ludowej od dawna używany był jako roślina lecznicza. Obecnie, ze względu na zawartość alkaloidów pirolizydynowych, stosowany jest jedynie zewnętrznie w postaci maści, okładów lub past. Właściwości lecznicze ma korzeń, zawierający m.in. alantoinę (1,5%); garbniki (6,5%); kwasy wielofenolowe – kwas chlorogenowy, kawowy i litospermowy; skrobię; asparaginę; beta-sitosterol; związki cukrowe; aminokwasy (m.in. gamma-aminomasłowy) i sole mineralne (z dużą zawartością krzemu). Żywokost wykazuje silne działanie przeciwbólowe, wspiera proces powstawania tkanki łącznej, przyspiesza także proces gojenia się ran i regeneracji skóry[12].

Arnika górska to urocza roślina o żółtych kwiatach i nieco podobnych do mlecza owocnikach. Zioło to było od wielu setek lat używane w leczeniu wszelkiego rodzaju stłuczeń, krwiaków i obrzęków. Surowcem zielarskim są koszyczki kwiatowe – mają one działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne i antyseptyczne. Żele z dodatkiem wyciągu z arniki mają działanie przeciwbólowe i doskonale sprawdzają się w leczeniu bólu stawów[13].

Kurkuma Kłącze ostryżu kojarzymy zwykle z przyprawą, nadającą potrawom żółty kolor. W lecznictwie Wschodu jest on używany od ponad 5000 lat, a liczne badania dowiodły, że zawarta w bulwach kurkumina ma działanie przeciwbólowe i przeciwreumatyczne. Niestety, kurkumina źle rozpuszcza się w wodzie i nie jest w związku z tym dobrze wchłaniana z przewodu pokarmowego. Dlatego zaleca się jej łączenie z piperyną, będącą składnikiem pieprzu czarnego[14].

Kapsaicyna to kolejna substancja, której właściwości medycyna Wschodu zna od dawna. Jest ona alkaloidem, dokładnie 8-metylo-N-wanilino-6-nonamidem i występuje w owocach papryki. To stopień jej zawartości w suchej masie owocu decyduje o sile ostrości papryki. Najostrzejsza z wyhodowanych obecnie papryk – Pepper X ma 3,8 mln SHU (stopni w skali Scoville'a). Dla porównania, papryka habanero, używana w tradycyjnej kuchni peruwiańskiej i brazylijskiej ma od 100 tys. do 500 tys. SHU. Kapsaicyna ma silne właściwości rozgrzewające i przeciwbólowe. W organizmie łączy się ona z białkiem TRPV1, obecnym na błonie komórkowej neuronów odpowiadających za odbieranie ciepła i bólu. W warunkach naturalnych białko TRPV1 otwiera kanał wapniowy, dopiero kiedy temperatura przekracza 37°C i wówczas sygnał przekazywany jest do mózgu. Ale – kapsaicyna powoduje otwarcie tego kanału niezależnie od temperatury i dlatego potrawy ją zawierające są odbierane jako gorące. Właśnie dzięki tym właściwościom substancja ta jest tak skuteczna w walce z bólem, zarówno kostno-stawowym, reumatycznym, jak i neuropatycznym.

BIBLIOGRAFIA

1. Lewandowski B. i in., Biodro – przyczyny najczęstszych dolegliwości, Nowa Medycyna, 2002, 2.
2. Cureus, 2020, 12(10): e10876
3. Cytokine Growth Factor Rev, 2018, 44: 38-50
4. Arthritis Care Res (Hoboken), 2020, 72(2):149-162; https://www.webmd.com/pain-management/guide/hip-pain-causes-and-treatment
5. Rheum Dis Clin North Am, 2017, 43(2): 287-302.
6. JAMA, 2021, 325(6): 568-578
7. Forum Reumatol, 2016, t. 2, nr 2: 52-57
8. Samborski W., Brzosko M. Reumatologia praktyczna. Wolters Kluwer Polska, Kraków 2011: 279-291
10. Int J Mol Sci, 2020, 21(22): 8870
11. Ortop Traumatol Rehab, 2016; 18(1): 91-97; J Sci Food Agric, 2015; 95(4): 702-7; Ther Adv Musculoskelet Dis, 2012, 4(3): 181-207
12. Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1987: 436
13. Wielgosz T., Wielka księga ziół polskich. Poznań, Publicat S.A., 2008
14. Adv Exp Med Biol, 2007, 595: 105-25
15. Curr Med Res Opin, 2017, 33(8): 1401-1411
16. B Latinoam Caribe Pl, 2020, 19(4): 420-427
17. Mar Drugs. 2013 Jun 5;11(6): 1920-35
18. Nutrients, 2019, 11(7): 1601
19. Post Fitoter, 2000, 2: 23-30

eprasa.pl 6686c4633e

> Każdy spadek wagi powoduje poprawę funkcjonowania stawu biodrowego, zmniejsza stan zapalny i ból

Podobnie jak kurkumina, źle się wchłania z przewodu pokarmowego, powinna zatem być łączona z piperyną[15].

Liść laurowy Coraz częściej ta popularna roślina przyprawowa pojawia się również na naszych parapetach, co sprawia, że mamy łatwy dostęp do świeżych, aromatycznych liści laurowych. Dzięki temu można też samodzielnie przygotować niezwykle skuteczny, działający przeciwzapalnie i przeciwbólowo olejek: garść liści laurowych tj. ok. 20 g zalewamy szklanką oleju np. słonecznikowego lub, jeszcze lepiej z orzecha włoskiego – stanowi on podstawę olejków leczniczych w medycynie tybetańskiej. Odstawiamy w ciemne miejsce na 10 dni i – możemy zacząć stosować do nacierania, najlepiej po delikatnym podgrzaniu[16].

Omułek zielonowargowy



Ten wielki małż, żyjący u wybrzeży Nowej Zelandii, jest doskonałym źródłem wszelkich składników, jakich potrzebuje chrząstka stawowa: GAG, nienasyconych kwasów omega-3, minerałów (m.in. wapnia i żelaza) oraz witamin (m.in. A, C, E oraz z grupy B). Jak wynika z badań, osoby cierpiące na ból stawów, przyjmujące preparaty na bazie omułka, doznały zmniejszenia bólu aż o 91%[17]. Przeprowadzone kilka lat temu testy kliniczne na szczurach wykazały, że ekstrakt na bazie tego mięczaka jest również skuteczny w przypadku stanów zapalnych w OA związanych z otyłością[18].

Kora wierzby Zalecali ją jako środek przeciwko zmianom zapalnym stawów już starożytni Grecy. Medycyna ludowa używała jej jako środka przeciwbólowego i przeciwgorączkowego. W 1829 r. dokonano wyodrębnienia z kory wierzby salicyny, a 100 lat później zsyntetyzowano kwas salicylowy. Pod koniec XIX w. używano salicyny w leczeniu schorzeń reumatycznych. Obecnie kora wierzby uległa pewnemu zapomnieniu, ale niesłusznie, gdyż oprócz kwasu salicylowego zawiera inne glikozydy, pochodne kwasu cynamonowego, kwas elagowy, flawonoidy i garbniki z grupy katechin (8-20%). Wszystkie te składniki decydują o jej zdrowotnym działaniu. Korę wierzby można przyjmować zarówno w postaci tabletek, jak i herbatek ziołowych[19].

REKLAMA

... Aby stawy nie bolały

OMUŁEK ZIELONOWARGOWY

(Małż nowozelandzki, Perna canaliculus)



sprawdzony i ceniony suplement z małży

naturalny pokarm dla stawów

regeneracja chrząstki stawowej i mazi stawowej

całkowicie naturalny i bezpieczny

wysoka zawartość glikozaminoglikanów, kwasu krzemowego i omega 3

aż 500 mg koncentratu w każdej kapsułce

pomocny przy bólach stawów

pozyskiwany z czystych wód w Nowej Zelandii

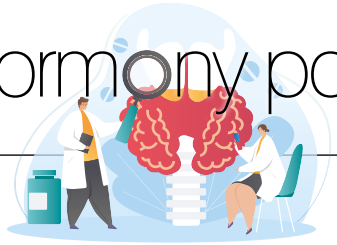
NOMAK

NOMAK Sp. z o.o.
ul. Obroki 130
40-833 Katowice

32 2210 280
32 7390 500
735 925 129

odwiedź nasz sklep internetowy
www.nomak.pl
i ODBIERZ PREZENT
w koszyku

eprasa.pl 6686c4633e



Kłopotliwy nadmiar androgenów

Ciemny meszek nad górną wargą, przypadłość wielu brunetek, może być problemem nie tylko estetycznym, zwłaszcza, jeśli towarzyszą mu inne objawy, takie jak uporczywy trądzik lub wahania nastroju

Winne są męskie hormony, niekiedy wydzielane w nadmiarze. Podobnie jak i estrogeny, produkowane są przez jajniki oraz korę nadnerczy, ale też w innych tkankach takich jak np. skóra. Ich niedobór oznacza nie tylko spadek libido, ale również inne problemy zdrowotne.

Brak równowagi

Krążące w kobiecym ciele androgeny występują w znacznie wyższych stężeniach niż estrogeny i biorą udział w wielu funkcjach biochemicznych i fizjologicznych. Uważa się, że zespół niewydolności androgenowej, charakteryzujący się niskim libido, zmniejszonym pobudzeniem, orgazmem, niską motywacją, brakiem dobrego samopoczucia, zmęczeniem, odpowiednim poziomem estrogenów i niskim poziomem androgenów, jest odpowiedzialny nawet za 30-50% przypadków dysfunkcji seksualnych u kobiet[1]. Androgeny u kobiet, jak również u mężczyzn, są związane nie tylko z utrzymaniem zdolności reprodukcyjnych, ale również zdrowia serca, odpowiedniej budowy kości, masy mięśni oraz ich odpowiedniego napięcia, a także funkcji mózgu, częściowo poprzez łagodzenie skutków chorób neurodegeneracyjnych[2]. Kobiecy organizm wytwarza kilka androgenów: dehydroepiandrosteron (DHEA), siarczan dehydroepiandrosteronu (DHEA-S), testosteron (T), dihydrotestosteron (DHT) i androstenedion (A). Nie tylko ich niedobór jest niepożądany. W nadmiarze odpowiadają one za rozwój wielu schorzeń, które określa się jedną, zbiorczą nazwą: AMCDs (androgen-mediated cutaneous disorders). Zazwyczaj kobiety dotknięte problemami z hiperandrogenizmem kierują swoje kroki w pierwszym rzędzie do dermatologa. Wiąże się to ze specyfiką objawów, a należą do nich: uporczywy trądzik, hirsutyzm – czyli nadmierne owłosienie (nie tylko nad wargą, również np. brodzie, klatce piersiowej, brzuchu, pośladkach), łysienie androgenowe typu żeńskiego, które identyfikowane są jako problemy skóry. Rzadziej wiąże się je z innymi zaburzeniami np. skłonnością do nadwagi, zmiennością nastrojów, bolesnymi miesiączkami lub też trudnościami z zajściem w ciążę. Co więcej, lekarze też mają spory kłopot z odróżnieniem zmian czysto fizjologicznych od patologicznych. Brak bowiem wytycznych, które pozwoliłyby na dokonanie odpowiedniej kwalifikacji[3].

Kapryśne jajniki

Przyczyn nadmiaru androgenów jest kilka. Najczęstszą jest zespół policystycznych jajników (PCOS). Schorzenie dotyka 5-20% kobiet w wieku rozrodczym, ale jego mechanizm nie został do tej



eprasa.pl/6686c633e

pory do końca poznany[4]. Charakterystyczne dla PCOS są: nieregularne cykle miesiączkowe, podwyższony poziom androgenów i występowanie w jajnikach wielu torbieli (co najmniej 12 pęcherzyków) lub znaczne powiększenie jajników (ponad 10 cm). Wiele kobiet, u których stwierdzono ten zespół ma również problem z insulinoopornością, co oznacza zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę. Jak dochodzi do powstania tak wielu torbieli? W normalnym cyklu miesiączkowym, pojedynczy pęcherzyk zwiększa swój rozmiar aż do momentu pęknięcia i uwolnienia dojrzałej komórki jajowej. W przypadku PCOS komórki te w pęcherzykach nie dojrzewają prawidłowo. Nie są uwalniane podczas cyklu miesiączkowego, a pęcherzyki gromadzą się w jajnikach i wyglądają jak „sznur pereł". Niestety, PCOS wiąże się nie tylko z defektami estetycznymi, uwidaczniającymi się na skórze, ale to złożony i poważny problem zdrowotny. Zespół ów zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się innych schorzeń m.in. rozrostu endometrium i związanego z tym zagrożenia nowotworem wyścieliska macicy, cukrzycy typu II, dyslipidemii (zaburzeń stężenia lipidów we krwi), nadciśnienia tętniczego oraz innych chorób sercowo-naczyniowych. Kobiety dotknięte PCOS mogą mieć również problem z zajściem w ciążę.

Podobne objawy hiperandrogenizacji dają inne zaburzenia pracy jajników: przerost komórek osłonki jajnika (hipertekoza), tzw. jajniki drobnopęcherzykowe (w jajniku pojawia się kilka tj. 5-6 drobnych pęcherzyków, większych niż w PCOS, np. 10 mm) oraz różnego rodzaju guzy jajnika. W każdym przypadku konieczna jest szczegółowa diagnostyka i odpowiednio dobrane leczenie.

Nadnercza, przysadka i leki

Nadmierne owłosienie, otyłość brzuszna i inne symptomy hiperandrogenizmu mogą być również objawami zaburzeń pracy nadnerczy lub innych chorób endokrynologicznych np. choroby Cushinga (podwyższony poziom kortyzolu) czy hiperprolaktynemii (za wysoki poziom prolaktyny). Niekiedy winne mogą być również leki, nie tylko sterydy anaboliczne, ale też pewne leki przeciwdrgawkowe, danazol

Zazwyczaj kobiety dotknięte problemami z hiperandrogenizmem kierują swoje kroki w pierwszym rzędzie do dermatologa, ponieważ objawy wiążą się ze stanem skóry i włosów, np. trądzikiem czy łysieniem

używany w terapii endometriozy, a nawet preparaty stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego takie jak metoklopramid, metyldopa czy progestageny. Konieczne jest wówczas sprawdzenie krok po kroku, zarówno tego co jemy, jak i tego, jakie przyjmujemy suplementy, lekarstwa. Przyda się też praca nad sobą i ograniczenie stresu. Pamiętajmy: stres każe organizmowi walczyć. Przygotowuje go do tego między innymi zwiększając wydzielanie ACTH, hormonu peptydowego przysadki mózgowej. Pobudza on korę nadnerczy do wydzielania kortykosteroidów, mineralokortykoidów oraz... androgenów właśnie. Przewlekły stres może zatem okazać się źródłem zaburzeń pracy nadnerczy, a nawet ich nadczynności. W ten sposób tworzy się groźna spirala. Choroba, jej objawy i tryb życia mogą wywoływać stres, który prowadzi do nasilenia objawów.

Dieta na obniżenie androgenów

Przerwanie tego błędnego koła bywa trudne, wymaga bowiem kompleksowego podejścia. Oprócz leczenia tradycyjnego, trzeba przyjrzeć się temu jak żyjemy oraz – co znajduje się na naszym na talerzu. Powszechnie w przypadku nadmiaru androgenów, zalecana jest dieta o niskim indeksie glikemicznym, nie przekraczającym 55 IG. Wybierać należy produkty o dużej zawartości błonnika, który wymiecie nadmiar testosteronu, oraz cynku, niezbędnego do prawidłowego cyklu menstruacyjnego i owulacji. Dzienne zapotrzebowanie organizmu na cynk wynosi 3-12 mg. Znajdziemy go m.in. w owocach morza, pomidorach, kaszy gryczanej, żółtych serach, sezamie i orzechach laskowych. Dobrze jest zrezygnować z cukru, zwłaszcza, że hiperandrogenizm wiąże się często z insulinoopornością i zagrożeniem cukrzycą typu II. Za to przyda się zwiększenie spożycia białka: chudego białego mięsa i ryb.

Optymalne żywienie powinno uwzględnić insulinooporność, wydzielanie adipokin (hormonów tkanki tłuszczowej) i funkcje rozrodcze. Istotne jest również podzielenie spożywanych pokarmów na małe i częste posiłki, z wysokim spożyciem kalorii w czasie śniadania; zwiększenie spożycia ryb (4 razy/tydzień) lub przyjmowanie suplementów omega-3, a także suplementacja witaminą D i chromem, w przypadku ich niskich stężeń w surowicy. Nie można też zapominać o magnezie obecnym właśnie w orzechach, ciemnym pieczywie czy rybach[5]. Pod uwagę należy też wziąć rezygnację z mleka i to nie tylko krowiego. Jak wynika z badań produkty mleczne zawierają sporo hormonów. Do najważniejszych stwierdzonych w mleku i jego przetworach za pomocą różnych metod analitycznych należą: prolaktyna, steroidy, w tym estrogeny, progesteron, kortykoidy i androgeny. Bez wątpienia mogą one zachwiać gospodarką hormonalną, zwłaszcza jeśli nie należy ona do stabilnych[6].

Apteka natury

Oprócz zmiany sposobu odżywiania, można rozważyć uwzględnienie tego, co oferuje nam medycyna naturalna i tradycje zielarskie, a co jest coraz częściej badane pod kątem przydatności w przypadku nadmiaru androgenów.

Reishi Czerwony grzyb *Ganoderma lucidum*, powszechnie znany w Chinach jako LingZhi, jest uważany za niezwykle cenny dla zdrowia.



eprasa.pl 6686c4633e



W pracy badającej antyandrogenne działanie 20 gatunków grzybów, grzyby reishi miały najsilniejsze działanie w hamowaniu testosteronu. Badanie to wykazało, że znacząco zmniejszyły poziom 5-alfa reduktazy, zapobiegając konwersji testosteronu w silniejszy DHT. Wysoki poziom DHT jest czynnikiem ryzyka dla warunków takich jak łagodny przerost gruczołu krokowego (BPH), trądzik i łysienie[7].

Lukrecja Korzeń *Glycyrrhiza glabra* zawiera związek, który jest ok. 50 razy słodszy niż cukier. Jest stosowany jako dodatek smakowy w żywności i środkach leczniczych od tysięcy lat. Był używany zarówno w medycynie wschodniej, jak i zachodniej w leczeniu różnych chorób, od zwykłego przeziębienia po choroby wątroby. Lukrecja wpływa na układ hormonalny, ponieważ zawiera izoflawony (fitoestrogeny), czyli związki chemiczne występujące w roślinach, które mogą naśladować działanie estrogenów i łagodzić objawy menopauzy oraz zaburzenia miesiączkowania. Może ona również obniżać poziom testosteronu, który przyczynia się do hirsutyzmu u kobiet. Badanie kliniczne z 2004 r. wykazało, że korzeń lukrecji znacząco obniża poziom testosteronu. Kobiety przyjmujące go codziennie doświadczyły spadku całkowitego poziomu testosteronu po 1 miesiącu, a poziom hormonu wrócił do normy po odstawieniu leku. Nie jest jasne, czy korzeń lukrecji wpływa na poziom wolnego testosteronu. Uważa się, że efekt endokrynologiczny wynika z działania fitoestrogenów i innych związków chemicznych znajdujących się w roślinie, w tym steroidu glicyryzyny i kwasu glicyryzynowego, które mają również słabe działanie antyandrogenowe[8].

Biała piwonia *Paeonia lactiflora* jest kwiatem o dużym znaczeniu w tradycyjnej medycynie chińskiej. Wykazano, że wpływa na poziom ludzkich androgenów *in vitro*. W badaniu z 1991 r. w *American Journal of Chinese Medicine* opisano działanie peonifloryny, związku występującego w białej piwonii, który hamował produkcję testosteronu i promował aktywność aromatazy, która przekształca testosteron w estrogen[9].

Zielona herbata Oprócz wspierania układu sercowo-naczyniowego i pewnego zmniejszenia ryzyka raka i cukrzycy typu 2, może ona mieć również ważne działanie antyandrogenne, ponieważ zawiera epigallokatechiny, które hamują konwersję 5-alfa-reduktazy normalnego testosteronu w DHT. Jak wcześniej zauważono, ten mechanizm antyandrogenowy może pomóc w zmniejszeniu ryzyka m.in. trądziku i łysienia.

Mięta Zwykle przyjmowana w postaci naparu jest powszechnie stosowana w regionach Bliskiego Wschodu jako ziołowy środek na hirsutyzm u kobiet. Jej właściwości antyandrogenne obniżają poziom wolnego testosteronu we krwi, pozostawiając całkowity testosteron i DHEAS bez zmian. Randomizowane badanie kliniczne wykazało, że picie herbaty z mięty 2 razy dziennie przez 30 dni (vs. herbata rumiankowa, która była stosowana jako kontrola) znacząco obniża poziom gonadotropin i androgenów w osoczu u pacjentek z hirsutyzmem związanym z PCOS[10].

Niepokalanek pospolity Zioło tradycyjnie stosowane do korygowania zaburzeń równowagi hormonalnej. Badania kliniczne wykazały skuteczność leków produkowanych z ekstraktu z *Vitex agnus-castus* w zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Przypuszcza się, że mechanizm działania odbywa się poprzez działanie dopaminergiczne, skutkujące zmianami wydzielania prolaktyny z przedniej części przysadki. W niskich dawkach blokuje aktywację receptorów D2 w mózgu poprzez kompetycyjne wiązanie, powodując niewielki wzrost uwalniania prolaktyny. W wyższych stężeniach aktywność wiązania jest wystarczająca do zmniejszenia uwalniania prolaktyny. Obniżenie poziomu tego hormonu wpływa na stężenie FSH i estrogenów u kobiet oraz testosteronu u mężczyzn. Nie ma jeszcze informacji na temat jego skuteczności w stanach chorób endokrynologicznych, takich jak PCOS, jednak jedno badanie na małą skalę wykazało efekt obniżający poziom prolaktyny w grupie zdrowych mężczyzn, co sugeruje, że może on być przydatny w łagodnej hiperprolaktynemii[11].

Palma sabałowa Znana potocznie jako saw palmetto to niewielka palma ze wschodnich regionów Stanów Zjednoczonych. Uważa się, że jej ekstrakt jest bardzo skutecznym antyandrogenem, ponieważ zawiera fitosterole. Było to przedmiotem wielu badań w odniesieniu do leczenia łagodnego przerostu prostaty, łysienia androgenowego i PCOS[12].

Inozytol Badano wpływ inozytoli, zwłaszcza mio-inozytolu (MI) i d-chiro-inozytolu (DCI) na funkcjonowanie kobiet z PCOS. Najskuteczniejsze okazało się podanie zarówno MI, jak i DCI w stosunku 40:1. Stwierdzono, że ta terapia łączona powinna być stosowana jako leczenie pierwszego rzutu u pacjentek z nadwagą i PCOS. Naukowcy zwrócili uwagę, że sukces tej skojarzonej terapii inozytolowej wynika z funkcji obu związków – zmniejszenia obwodowej hiperinsulinemii przez DCI i poprawy funkcji owulacyjnej przez MI. Takie podejście zmniejsza ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego oraz poprawia profil endokrynologiczny i insulinooporność[13].

Kwasy omega-3 Wykazano, że zwiększenie ich podaży zarówno w postaci diety, jak i w suplementacji, ma dobry wpływ na parametry metaboliczne kobiet z PCOS. Szczególnie korzystne są kwasy tłuszczowe długołańcuchowe takie jak DPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokoheksaenowy), które występują w tłustych rybach. Pozwalają one obniżyć insulinooporność, poziom cholesterolu całkowitego, trójglicerydów i androgenów[14].

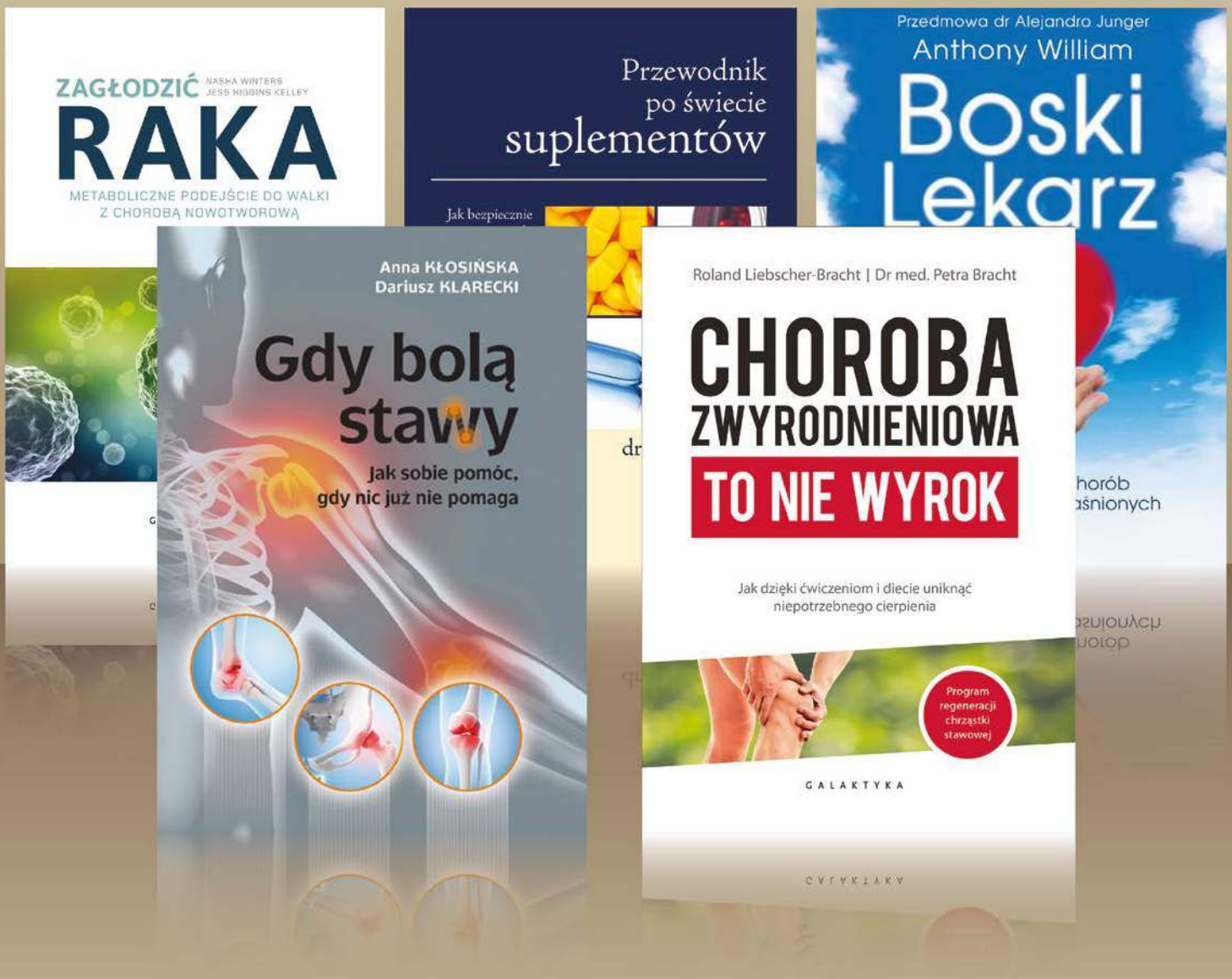
BIBLIOGRAFIA

1 https://www.bumc.bu.edu/sexualmedicine/patientinformation-physicians/androgen-insuffiency-in-women/
2 Pharmacol Res, 2021, 171: 105758
3 J Am Acad Dermatol, 2019, 80(6): 1497-1506
4 Front Endocrinol (Lausanne), 2022, 13: 1017468
5 Arch Gynecol Obstet. 2014 Dec;290(6):1079-92
6 Iran J Public Health. 2015 Jun; 44(6): 742–758
7 J Ethnopharmacol, 2005, 102(1): 107-12
8 J Steroid Biochem Mol Biol, 2004, 91(3): 147-55
9 Am J Chin Med, 1991, 19(1):73-8
10 Phytother Res, 2010, 24(2): 186-8; Phytother Res, 2007, 21(5): 444-7
11 Drug Saf, 2005, 28(4): 319-32
12 Int J Endocrinol Metab, 2012, 10(2): 497-502
13 Int J Mol Sci, 2019, 20(22): 5787
14 Front Nutr, 2022, 9: 1016943

eprasa.pl 6686c4633e

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Z RABATEM DO 30%



Zobacz pełną ofertę

ponad 500 tytułów!

Zamów wygodnie na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 6686c4633e



Chroń się przed powikłaniami

Każda infekcja wirusowa, nawet z pozoru niegroźne przeziębienie, może przerodzić się w poważną chorobę. Jak uniknąć groźnych komplikacji?

Wszystkie infekcje wirusowe mają swoje fazy, począwszy od kilkudniowej zazwyczaj inkubacji, przez okres pełnoobjawowej choroby, aż po rekonwalescencję i wyzdrowienie. W większości przypadków przez wszystkie z nich przechodzimy sami lub z pomocą lekarza, bez komplikacji. Jednak u ok. 30% chorych dochodzi do powikłań w trakcie infekcji lub rekonwalescencji. Najbardziej narażone na ich wystąpienie są dzieci i seniorzy, u których z wiekiem obniża się odporność oraz kobiety w ciąży i osoby po przeszczepach, przyjmujące leki przeciw odrzuceniu narządów. Choć nie możemy, niestety, wyeliminować wszystkich czynników sprzyjających komplikacjom, takich jak predyspozycje genetyczne czy nasz osobniczy sposób działania układu odpornościowego, to jednak wielu z nich możemy uniknąć dzięki odpowiedniemu postępowaniu w trakcie choroby i w okresie zdrowienia[1].

Nie walcz z gorączką

Ten często pierwszy symptom infekcji to oznaka, że nasz organizm podjął walkę z patogenami, dlatego nie w każdym przypadku należy ją zwalczać w zarodku. Podniesienie temperatury ciała do 38,5°C ma na celu pobudzenie układu immunologicznego do większej aktywności – wzrasta liczba białych krwinek i łatwiej ulegają one aktywacji oraz szybciej przemieszczają się w kierunku zagrożenia, wzrasta też produkcja przeciwciał. W takich warunkach zahamowaniu ulega także namnażanie bakterii. Gorączka zaczyna być groźna, gdy temperatura ciała przekracza 38,5°C – wtedy należy zacząć ją zbijać, czy to przy pomocy leków, czy np. zimnych okładów na czoło, brzuch i wewnętrzną stronę ud (tam, gdzie przebiegają pod skórą duże naczynia krwionośne).



Czasami też mamy do czynienia z gorączką narastającą piorunująco, co oznacza, że organizm stracił kontrolę nad mechanizmami termoregulacji i w takim przypadku konieczna jest szybka pomoc lekarska.

Zazwyczaj jednak stan podgorączkowy i lekka gorączka do 38,5°C nie wymagają naszej

eprasa.pl 6686c4633e

> W czasie infekcji pierwsza linia obrony, jaką stanowią błony śluzowe, zaczyna wydzielać większe niż zazwyczaj ilości śluzu, którego zadaniem jest uwięzienie patogenów i odgrodzenie ich od komórek nabłonka oraz usunięcie właśnie podczas kaszlenia

interwencji. Nawet w przypadku dzieci pediatrzy nie zalecają podawania leków do tej granicy, bowiem taka temperatura nie zaburza funkcjonowania organizmu.

Wypoć infekcję

Chory powinien być nawadniany, najlepiej często, małymi porcjami. Warto jednocześnie podnieść nieco wilgotność powietrza przy pomocy nawilżacza lub mokrego ręcznika powieszonego na kaloryferze. Pozwoli to uniknąć przesuszenia błon śluzowych, które często towarzyszy gorączce. Pacjent powinien leżeć i odpoczywać, by niepotrzebnie nie marnować cennej energii na aktywność, podczas gdy jest ona potrzebna układowi odpornościowemu do walki z zakażeniem.

Można podać mu środki działające napotnie, takie jak sok z malin, wyciąg z korzenia imbiru, napar z kwiatów lipy czy czarnego bzu lub ciepłą herbatę z dodatkiem goździków, kardamonu albo anyżu – podczas parowania potu ze skóry dochodzi, w sposób naturalny, do obniżenia temperatury ciała. Dobrze wykorzystany mechanizm gorączki pozwala nie tylko skrócić czas trwania choroby, ale przez to pośrednio przyczynia się także do zmniejszenia ryzyka wystąpienia powikłań poinfekcyjnych.

Należy jednak pamiętać, że zazwyczaj fizjologiczna, „zdrowa" gorączka trwa 2-3 dni, jeśli zatem utrzymuje się dłużej lub temperatura opadła do normalnego poziomu i po kilku dniach podnosi się ponownie, należy skontaktować się z lekarzem (bo może to świadczyć o nadkażeniu bakteryjnym). Zarządzanie gorączką powinno odbywać się pod kontrolą lekarza także w przypadku, jeśli chory cierpi na inne przewlekłe dolegliwości. Jeżeli temperatura ciała osiąga 40°C., pojawią się drgawki lub dosłownie „leje się przez ręce", należy niezwłocznie wezwać pogotowie[2].



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwężającego zapalenia krtani/tchawicy.

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

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

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

REKLAMA

...a.pl 6686c4633e



Nie hamuj kaszlu

Kto z nas, przechodząc infekcję górnych dróg oddechowych, nie prosił farmaceuty w aptece o „coś na kaszel"? Ten polegający na nagłym skurczu mięśni klatki piersiowej i przepony odruch, wspierany intensywną pracą rzęsek błony śluzowej ma na celu oczyszczenie dróg oddechowych z wydzieliny i tym samym uwięzionych w niej patogenów. Jest to nasz naturalny mechanizm obronny, wspierający pracę układu odpornościowego. Dlatego, o ile hamowanie go na noc, by nie przerywał snu i pozwolił na wypoczynek, ma uzasadnienie, o tyle powstrzymywanie kaszlu za dnia może nie wyjść nam na zdrowie. W czasie infekcji pierwsza linia obrony, jaką stanowią błony śluzowe, zaczyna wydzielać większe niż zazwyczaj ilości śluzu, którego zadaniem jest uwięzienie patogenów i odgrodzenie ich od komórek nabłonka oraz usunięcie właśnie podczas kaszlenia. Jeśli nieodkrztuszona wydzielina będzie zalegać w drogach oddechowych, może dojść do nadkażenia bakteryjnego lub grzybiczego, ponieważ bogaty w cukry nadające mu lepkość śluz, to doskonała pożywka – a to już prosta droga do zapalenia oskrzeli lub płuc, które są poważnymi powikłaniami infekcji sezonowej. Uniknąć ich możemy, jeśli będziemy odkasływać wydzielinę. Aby to sobie ułatwić, należy przede wszystkim zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu i nawilżenie powietrza, co powoduje rozrzedzenie wydzieliny i ułatwia odkrztuszanie. Pomocne są także preparaty ziołowe (zawierające tymianek i szałwię), napary (herbata z miodem i sokiem malinowym), syropy lub tabletki do ssania z propolisem, porostem islandzkim, podbiałem, tymiankiem lub zawierające wyciąg z bluszczu pospolitego czy cebuli.

Czasami lekarze zalecają także stosowanie leków zawierających m.in. rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych ambroksol, bromheksynę lub acetylocysteinę. Upłynnienie śluzu ułatwia odkrztuszanie oraz chroni nas przed zbyt częstym i zbyt intensywnym kaszlem, który może doprowadzić do uszkodzenia oskrzelików i pęcherzyków płucnych, co, podobnie jak chroniczny kaszel palacza, przyczynia się do rozwoju chorób płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, która jest rzadkim poważnym powikłaniem infekcji.

Na noc warto za to nieco przyhamować kaszel – utrudnia on głęboki sen, a więc okres regeneracji organizmu. Tu dobrze sprawdzają się napary z macierzanki, babki lancetowatej, korzenia prawoślazu i lukrecji oraz szklanka ciepłego mleka z masłem i łyżeczką miodu manuka lub gryczanego. Łagodzą one podrażnienia, nawilżają błony śluzowe i zmniejszają uczucie łaskotania w gardle, które przy infekcji pobudza nas do kaszlu[3].

Uważaj na uszy

Ostre zapalenie ucha środkowego to częste, wiążące się z bardzo silnym bólem i wysoką gorączką, powikłanie sezonowych infekcji, zwłaszcza u dzieci. U dorosłych często przebiega bezobjawowo i ma charakter przewlekły. Wielu chorych dopiero przytępienie słuchu skłania do szukania pomocy.

Jest ono wynikiem przenikania bakterii poprzez łączącą ucho środkowe z gardłem trąbkę Eustachiusza. A że ucho środkowe to przestrzeń zamknięta, zbierająca się wydzielina ropna i wysięk zaczynają rozpierać ucho

Uważaj na long covid

Infekcja wirusem SARS-CoV-2, może pozostawić po sobie ślad o wiele większy, niż typowe powikłania pogrypowe. Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała zespół objawów pozostających lub pojawiających się po przechorowaniu koronawirusa, których nie można przypisać innej chorobie, jako tzw. long covid. Obserwuje się go u ok. 30% ozdrowieńców. Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?

- Przewlekłe zmęczenie, obniżenie nastroju, zniechęcenie i zaburzenia snu, utrzymujące się dłużej niż 3 miesiące po infekcji.
- Nie mijający po miesiącu kaszel i nieznaczna duszność (tzw. krótki oddech).
- Powracający lub stale utrzymujący się stan podgorączkowy, niebędący wynikiem czynnej infekcji.
- Kołatanie serca, nadciśnienie, zaburzenia krążenia żylnego.
- Mgła mózgowa objawiająca się zaburzeniami koncentracji, lukami w pamięci, trudnościami w uczeniu się.
- Bóle brzucha i biegunki.
- Przewlekłe bóle mięśni i stawów.
- Zaburzenia cyklu menstruacyjnego u kobiet.
- Choroby autoimmunologiczne.

Lekarze zalecają, by nie bagatelizować tych objawów, tylko zgłosić się jak najszybciej po pomoc. Choć u większości pacjentów ustępują one z czasem same, w niektórych przypadkach konieczne jest objęcie ozdrowieńca wielospecjalistyczną opieką i rehabilitacją[1].



BIBLIOGRAFIA
1. https://www.aotm.gov.pl/covid-19/zalecenia-w-covid-19/zalecenia-w-long-covid-post-covid/

eprasa.pl 6686c4633e

i drażnić nerwy, powodując silny ból – odpływ wydzieliny przez trąbkę uniemożliwia zazwyczaj obrzęk gardła. Dlatego przy każdej infekcji sezonowej, jeśli lekarz sam nie wykona badania, powinniśmy – szczególnie w przypadku do dzieci – domagać się kontroli uszu przy pomocy otoskopu.

Podczas choroby ulgę może przynieść rozgrzanie bolącego ucha przy pomocy termoforu albo nagrzanego w piekarniku woreczka z solą lub pestkami wiśni.

Warto też sięgnąć po działające antybakteryjnie i przeciwzapalnie wywary z imbiru i lukrecji oraz czosnek lub czarny czosnek – przyspieszają one ustąpienie stanu zapalnego.

Dobrze też sprawdzają się także olejki eteryczne o działaniu ściągającym i antyseptycznym, takie jak eukaliptusowy, miętowy, lawendowy, z oregano, sosnowy lub z drzewa herbacianego oraz kamforowy, który dodatkowo wykazuje działanie przeciwbólowe – dlatego jest cenionym składnikiem maści rozgrzewających i udrażniających drogi oddechowe.

Przy stosowaniu kropli do uszu, sporządzonych samodzielnie z soku bazylii, olejku z drzewa herbacianego, wody utlenionej lub soku z czosnku, zalecana jest duża ostrożność, bowiem nie można ich zakraplać, jeśli istnieje choćby podejrzenie uszkodzenia błony bębenkowej – te metody warto zatem skonsultować z lekarzem.

Ponieważ przy zapaleniu ucha w kanale słuchowym zwiększa się ilość wydzieliny, dobrze jest ułatwić jej wypłynięcie, stosując preparaty olejowe do czyszczenia uszu. Jednocześnie należy unikać manewrowania w uchu patyczkiem – w ten sposób nie tylko wpychamy wydzielinę głębiej i utrudniamy jej usunięcie, ale możemy także trwale uszkodzić błonę bębenkową i ucho środkowe.

Niestety, przy zapaleniu ucha często konieczne jest – szczególnie u dzieci – podanie antybiotyków, nie tylko w postaci kropli do uszu, ale także w tabletkach[4].

Jednak warto to zrobić, bowiem nieleczone lub niedoleczone zapalenie ucha może przejść w stan przewlekły, co grozi powstaniem trwałych zmian w błonie bębenkowej i uszkodzeniem kosteczek słuchowych. Jest to częstą przyczyną niedosłuchu oraz szumów usznych, przewlekłych bólów głowy i – jeśli infekcja zajmie także ucho wewnętrzne – zaburzeń funkcjonowania błędnika. W bardzo rzadkich przypadkach – drogą wstępującą nerwu słuchowego – infekcja może dotrzeć nawet do mózgu. Dlatego niedopuszczenie do rozwinięcia się zapalenia uszu, jako powikłania infekcji sezonowej, jest tak ważne.



REKLAMA

Jak wzmocnić odporność po antybiotykoterapii?

Osłabiona flora bakteryjna w jelitach sprawia, że system odpornościowy przestaje działać prawidłowo. Dlatego często zdarza się, że krótko po zakończeniu antybiotykoterapii dochodzi do kolejnej infekcji, co wymaga ponownego podania antybiotyku. Aby uruchomić własny układ odpornościowy organizmu, potrzebna jest pewna pomoc – są to immunokorektory, probiotyki i prebiotyki, pałeczki kwasu mlekowego czy bifidobakterie. W skład takich produktów wspierających odporność wchodzą żywe organizmy, które mogą przywrócić zaburzoną równowagę. **Do najnowszych suplementów tego typu należą probiotyki Vetom.**



Są to wyjątkowe produkty, które nie mają analogów na świecie. Vetom to bardzo silny probiotyk immunokorekcyjny, który aktywuje odporność organizmu, dodaje mu siły i dodatkowej energii do walki ze szkodliwymi czynnikami. Wykazuje on wzmocnione działanie antagonistyczne na patogenną florę.

Szybko przywraca strukturę błony śluzowej jelit i normalizuje mikroflorę, zachowując jednocześnie wysoką aktywność podczas przechodzenia przez agresywne środowisko żołądka. Vetom aktywuje i zwiększa produkcję interferonu, który zapobiega rozmnażaniu się drobnoustrojów i wirusów oraz tłumi zakażone komórki w ludzkim ciele.

„Probiotyk" oznacza „dla życia", a unikalne szczepy bakterii probiotycznych z syberyjskiej tajgi znajdują swoje zastosowanie właśnie w mikrobiologicznej kuracji produktami z serii VETOM, powodując trwałą poprawę stanu jelit, a za tym polepszenie stanu całego organizmu.

www.formulazdrowia.pl

eprasa.pl 6686c4633e

Może nam w tym pomóc unikanie przeciągów – nagłe schłodzenie uszu sprzyja zapaleniu, dlatego też wielu rodziców zakłada małym dzieciom cienkie czapeczki, dorośli powinni zaś na czas wietrzenia pomieszczenia przejść do innego.

> „W leczeniu zapalenia zatok dobrze sprawdzają się również naświetlania specjalnymi lampami na podczerwień – światło to przyspiesza leczenie, łagodzi ból, zmniejsza obrzęk śluzówki, a przy tym niszczy patogeny”

Chroń zatoki

Obecność wirusów na błonie śluzowej nosa powoduje jej przekrwienie, obrzęk i zwiększenie wydzielania śluzu, wraz z którym organizm stara się mechanicznie usunąć patogeny, co obserwujemy, jako katar. Jeśli jednak po 3-4 dniach katar nie słabnie, a ulega nasileniu i z wodnistego lub śluzowego przechodzi w ropny, bardzo prawdopodobne jest, iż infekcję wikłają bakterie. Jeżeli do tego dojdzie silny obrzęk śluzówek, zamknięciu ulegają ujścia zatok, czyli przestrzenie w kościach twarzoczaszki wyścielane błoną śluzową – rozwija się bolesny ropny stan zapalny, który z ostrego może przejść w przewlekły. W rzadkich przypadkach może on być przyczyną zapalenia opon mózgowych i ropni mózgu oraz okolic oczodołów. Często dochodzi także do przerostu błony śluzowej zatok, który wymaga interwencji chirurgicznej.

Co możemy zrobić? Dobrze działają olejki eteryczne, te same, które stosuje się w zapobieganiu i leczeniu zapalenia ucha. Ponadto warto robić irygację zatok przy pomocy specjalnych zestawów. Wykorzystywany w nich hipertoniczny roztwór soli fizjologicznej nie tylko wymywa zalegającą wydzielinę, ale także obkurcza śluzówkę.

W leczeniu zapalenia zatok dobrze sprawdzają się również naświetlania specjalnymi lampami na podczerwień – światło to przyspiesza leczenie, łagodzi ból, zmniejsza obrzęk śluzówki, a przy tym niszczy patogeny.

Spośród preparatów ziołowych warto sięgnąć po obkurczające błonę śluzową zatok ekstrakty z jeżówki (czyli echinacei), czarnego bzu, korzenia goryczki pierwiosnka i ziela werbeny.

Ważne jest też regularne oczyszczanie nosa, nie należy jednak robić tego zbyt intensywnie, ponieważ wtedy podczas wydmuchiwania wzrasta ukrwienie błony śluzowej, a to z kolei nasila wydzielanie śluzu. Czasami jednak nie da się uniknąć przyjmowania antybiotyków i sterydów[5].

Nie zapomnij o mikrobiocie

Skoro mowa o antybiotykach, nie sposób pominąć tematu stosowania probiotyków w czasie infekcji, a zwłaszcza podczas antybiotykoterapii. Większość chorych łyka korzystne bakterie nie dłużej, niż trwa leczenie i tylko w celu uniknięcia kłopotliwych biegunek, a to poważny błąd, mogący skutkować groźnymi powikłaniami. Na pierwszym miejscu jest dysbioza, czyli zaburzenie składu mikrobioty jelitowej – antybiotyki nie działają bowiem wybiórczo, ale niszcząc patogeny, eliminują jednocześnie naszych małych sprzymierzeńców. Może to skutkować zaburzeniami trawienia i wchłaniania składników odżywczych, prowadzącymi do poważnych niedoborów, powodować zaburzenia gastryczne oraz zaburzać proces detoksykacji i usuwania kancerogenów, odpowiedzialnych za powstawanie nowotworów. Bez utrzymania prawidłowej mikrobioty nie ma też mowy o odbudowaniu odporności, ponieważ to właśnie bakterie wchodzące

Ziołowe wsparcie















Naturalne substancje roślinne stanowią nieocenione wsparcie dla układu immunologicznego zarówno w chorobie, jak i w okresie rekonwalescencji po infekcji. Warto zatem sięgnąć po zioła:

Przeciwzapalne – rumianek pospolity, szałwia lekarska, nagietek lekarski, babka lancetowata, prawoślaz lekarski, wierzba purpurowa, bazylia pospolita, lebiodka pospolita (oregano).

Napotne (przeciwgorączkowe) – kwiat lipy, czarny bez, biedrzeniec anyż, kardamon malabarski, ogórecznik lekarski, berberys zwyczajny, czosnek pospolity.

Wykrztuśne – bluszcz pospolity, porost islandzki, macierzanka tymianek, podbiał pospolity, szałwia lekarska, mięta pieprzowa.

Wzmacniające – jeżówka purpurowa, rumianek pospolity, dzika róża, bylica piołun, dziurawiec zwyczajny, bratek polny.

Obkurczające śluzówki – goryczka żółta, czarny bez, werbena cytrynowa, pierwiosnek zwyczajny, mięta pieprzowa.

Łagodzące chrypkę – macierzanka tymianek, podbiał pospolity, porost islandzki, dziewanna wielokwiatowa, prawoślaz lekarski.

Przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne – miodunka plamista, dziewanna wielokwiatowa, lebiodka pospolita, czarny bez, traganek błoniasty, tarczyca bajkalska, jeżówka purpurowa, imbir lekarski[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Antiviral Therapy 8:77-90

eprasa.pl 6686c4633e



w jej skład, samą swoją obecnością w jelicie, czynią je środowiskiem nieprzyjaznym dla patogenów i aktywnie zwalczają chorobotwórcze mikroby przy pomocy wydzielanych przez siebie substancji antybakteryjnych.

Ponadto drobnoustroje probiotyczne uczą układ immunologiczny, poprzez oddziaływanie na komórki dendrytyczne znajdujące się w ścianie jelit, rozpoznawania zagrożenia. Mikrobiota zapobiega także chorobom z autoagresji, a te również zalicza się do powikłań poinfekcyjnych. Tak, bowiem każda infekcja wirusowa, która silnie pobudza układ odpornościowy, może sprawić, że reakcja organizmu wymknie się spod kontroli i zacznie on atakować własne tkanki.

Okazuje się, że w mechanizmie autoimmunizacji, to właśnie bakterie jelitowe odgrywają dużą rolę, poprzez zapobieganie tzw. przeciekaniu jelit. Jest to sytuacja, w której dochodzi do zaburzenia wydzielania ochronnego śluzu przez komórki nabłonka jelit (enterocyty) i rozszczelnienia połączeń między nimi – to konkretne szczepy bakterii stymulują wydzielanie śluzu i odżywiają enterocyty wytwarzanym przez siebie kwasem masłowym. Takie uszkodzenie bariery jelitowej sprawia, że do krwi przedostają się patogeny i kompleksy białkowe, które wraz z krwią krążą po organizmie, powodując stany zapalne. Odpowiada na nie układ odpornościowy, którego siły nie są jednak niewyczerpane, dlatego staje się on niejako ślepy na inne zagrożenia – przez to spada odporność całego ustroju oraz wzrasta prawdopodobieństwo, że zwróci się on przeciwko własnym tkankom, co jest istotą chorób z autoagresji.

Mikrobiom wytwarza również aż 80% serotoniny regulującej nasze samopoczucie psychiczne, dlatego wiele osób po przechorowaniu sezonowej infekcji jeszcze przez pewien czas

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 6686c4633e



Wszechstronna bylica

Bylica roczna (*Artemisia annua*) rośnie naturalnie w Kraju Środka w prowincjach Chahar i Syczuan. Od wieków wykorzystywana jest w lecznictwie. W tamtejszej medycynie tradycyjnej jako zioło chłodzące polecana była na gorączkę, stany zapalne i hemoroidy. Bylicę stosowano również w terapii zakażeń bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych i pasożytniczych[1].

Przegląd badań z 2021 r. dowiódł, że ekstrakty roślinne i związki otrzymywane z bylicy są silnymi inhibitorami bakterii i pasożytów. Kilka fitochemikaliów wyizolowanych z różnych gatunków tej rośliny wykazuje znaczącą aktywność przeciwko wirusom zapalenia wątroby typu B i C, ludzkim wirusom opryszczki HSV-1 i HSV-2, HIV-1 oraz wirusowi grypy. W większości przypadków hamowały ośrodkowe procesy regulacyjne komórek zakażonych wirusem, uniemożliwiając mu replikację.

Kilku badaczy wykazało obecnie, że ekstrakty z różnych gatunków *Artemisia* są aktywne przeciwko SARS-CoV-2, łagodząc i skracając przebieg infekcji[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Molecules. 2010 Nov; 15(11): 7603-98
2. Medicina (Kaunas). 2021 Mar; 57(3): 217

odczuwa obniżenie nastroju. Warto też pamiętać o tym, że to w głównej mierze mikrobiota zapobiega nadkażeniom grzybiczym, do których dochodzi na skutek długotrwałej antybiotykoterapii lub znacznego osłabienia organizmu.

Aby temu przeciwdziałać, należy – tak, jak zalecają lekarze – faktycznie przyjmować probiotyki lub synbiotyki (czyli połączenie probiotycznych szczepów z błonnikiem, stanowiącym ich pożywienie), ale nie tylko w czasie trwania antybiotykoterapii. Probiotyki powinniśmy przyjmować jeszcze kilka tygodni po infekcji, a najlepiej jest wykonać badania składu mikrobioty i uzupełniać ją, pod okiem dietetyka, przy pomocy specjalnie celowanych suplementów. W menu rekonwalescenta powinny zagościć także naturalne źródła dobroczynnych bakterii, takie jak jogurty, kefiry i wszelkiego rodzaju kiszonki warzywne[6].

Cierpliwość jest cnotą

Wielu powikłań udałoby się uniknąć, gdybyśmy dali sobie czas na rekonwalescencję. Niestety, większość z nas wraca do aktywności zawodowej wraz z ostatnią dawką leku i ustrój, który nie zdążył się jeszcze zregenerować, zostaje wystawiony na stres, patogeny, przemęczenie oraz mnóstwo innych czynników obniżających odporność. Tymczasem warto sobie uświadomić, że walka z infekcją jest procesem niezwykle energochłonnym, na który

> Walka z infekcją jest procesem niezwykle energochłonnym, na który organizm wydatkuje wszystkie swoje rezerwy. I potrzebuje czasu, by je odbudować.

organizm wydatkuje wszystkie swoje rezerwy. I potrzebuje czasu, by je odbudować. Dlatego, jeśli to tylko możliwe, powinniśmy co najmniej przez kilka dni po ustaniu objawów pozostać w domu i odpoczywać, by dać sobie, a zwłaszcza układowi immunologicznemu czas na regenerację.

W tym okresie powinniśmy w sposób szczególny zadbać o dietę, ponieważ to wraz z pokarmem dostarczamy cennych składników odżywczych, witamin i mikroelementów niezbędnych we wszystkich procesach metabolicznych oraz substancji pomocnych w zwalczaniu skutków infekcji. Warto się też porządnie wysypiać – w czasie snu obniża się poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu, którego aktywność upośledza odporność organizmu (m.in. spada aktywność limfocytów i wydzielanie cytokin, osłabieniu ulega też pamięć immunologiczna).

Dobrze, by w diecie rekonwalescenta znaleźli się naturalni strażnicy odporności, a szczególnie:

Witamina D – (jaja, nabiał, podroby) stymuluje ekspresję genów odpowiedzialnych za szczelność bariery śluzówkowej, będącej pierwszą linią starcia z patogenami. Aktywizuje białe krwinki do wydzielania peptydów niszczących drobnoustroje. Stymuluje aktywność komórek dendrytycznych, co zwiększa wytwarzanie przeciwciał, a także pobudza limfocyty i neutrofile do migracji w kierunku zagrożenia. Ponadto aktywuje limfocyty Th i indukuje je do wydzielania cytokin.

Witaminy A, C i E – (warzywa, owoce, oleje roślinne) zapobiegają stanom zapalnym, zwalczając wolne rodniki tlenowe. Przyspieszają rekonwalescencję po infekcji.

Selen – (tłuste ryby) pobudza wytwarzanie białych krwinek i przeciwciał. Zapobiega też nadmiernej reakcji układu immunologicznego, a także hamuje mutacje wirusów grypy.

Cynk – (owoce morza, kasza gryczana) przyspiesza dojrzewanie limfocytów. Aktywuje makrofagi i neutrofile. Utrudnia wirusom przyleganie do błony śluzowej dróg oddechowych, przez co nie mogą one wniknąć do komórki i namnożyć się.

Beta-glukan i kwasy ganoderowe – (grzyby reishi) aktywują limfocyty NK, odpowiedzialne za rozpoznawanie patogenów. Pobudzają też makrofagi do działania. Podobnie działa zawarta w kordycepsie chińskim kordycepina.

Kwasy omega-3 (ryby, tran) – zapobiegają chorobom z autoagresji. Działają przeciwzapalnie poprzez regulowanie wydzielania cytokin[7,8].

BIBLIOGRAFIA
1. Emerg Infect Dis. 2022 Feb; 28(2): 347–353
2. Balli S. i in. Physiology, Fever. StatPearls 2022 Jan, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/
3. Sharma S. i in. Cough. StatPearls 2022 Jan, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493221/
4. Pediatr Clin N Am 2009;56:1383-99; Am Fam Physician 2007;76:1650-8; Lekarz Rodzinny 2011;3(163):292-305
5. Battisti AS. I in. StatPearls 2022 Jan; www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470383/
6. POST. MIKROBIOL., 2012, 51, 1, 27-36; Best Prac. Res. Clin. Gastroenterol. 2004, 18, 238-404; Curr. Issues Intest. Microbiol. 2003, 4, 53-60
7. The American Journal of Clinical Nutrition, 1978 Dec, 31(12):2258–68, https://doi.org/10.1093/ajcn/31.12.2258
8. Explore (NY). 2022 March-April; 18(2): 140-8

eprasa.pl 6686c4633e

Suplement diety

ASCOLIP®

Liposomal Vitamin C

ZADBAJ O ODPORNOŚĆ!

LIPOSOMALNA WITAMINA C 1000 MG W OPATENTOWANEJ TECHNOLOGII LIPOSHELL®[1]



WYTWARZANY W STANDARDZIE GMP

WYSOKA SKUTECZNOŚĆ

- **80%** **lepsze wchłanianie witaminy C w formie liposomalnej** niż witaminy C w formie tradycyjnej[2]
- **Dwukrotne wydłużenie czasu działania** witaminy C w krwioobiegu[2]

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

Piśmiennictwo:

1. *Zgłoszenie międzynarodowe nr. PCT/EP2018/057400*
2. *Łukawski M., et.al.,"New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2:1-8*

SUPLEMENT DIETY

GENEXO

www.genexo.pl

ASCOLIP® liposomalna witamina C 1000 mg O SMAKU CYTRYNY I POMARAŃCZY – suplement diety. Produkt przeznaczony jest do stosowania w zwiększonym zapotrzebowaniu na witaminę C. Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 saszetka 1 raz dziennie. Maksymalna ilość witaminy C w zalecanej dziennej porcji dla dorosłych – 1000 mg. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Ostrzeżenia: Kobiety w ciąży, matki karmiące piersią, osoby z zaburzeniami gospodarki żelaza przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Witamina C w dawce ≥ 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Opakowanie: 30 saszetek po 5 g – żel doustny.
Dystrybutor: Genexo sp. z o.o., ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa

Nr rev: SUJ/ASC/12.2022/01

eprasa.pl 6686c4633e

Kamienie nerkowe

O kamicy nerkowej mówimy wówczas, gdy twardy osad z minerałów i soli odkłada się wewnątrz nerek. Jest to częste schorzenie układu moczowego[1]. Formują się one zazwyczaj ze szczawianu wapnia i mogą dawać objawy, gdy przemieszczają się przez moczowody, czyli przewody odprowadzające mocz do pęcherza. Gdy taka twarda struktura utknie w moczowodzie, może zablokować przepływ moczu i wywołać ostry ból, nudności, gorączkę oraz różowe bądź brązowe zabarwienie moczu.

Jeśli mamy do czynienia z niewielkimi złogami, najpewniej lekarz zaleci pić duże ilości wody, brać leki przeciwbólowe i być może również alfa-blokery, czyli środki ułatwiające przemieszczanie się kamienia, którym towarzyszą niestety działania niepożądane w postaci zawrotów głowy, niskiego ciśnienia oraz zaburzeń czynności seksualnych[2]. Większe kamienie mogą wymagać terapii w postaci np. litotrypsji (ESWL, zastosowanie fal dźwiękowych do rozkruszenia) lub przezskórnej nefrolitotrypsji (PCNL, chirurgiczne usunięcie za pomocą cienkiego przyrządu teleskopowego). Metody te jednak niosą ze sobą pewne ryzyko, na przykład uszkodzenie nerek, i nie powstrzymują dalszego formowania się kamieni w przyszłości[3].

Pacjentom ze skłonnościami do kamicy nerkowej przepisuje się czasem profilaktycznie farmaceutyki, takie jak tiazydowe leki moczopędne, jednak nie są one szczególnie skuteczne, a niosą ze sobą wysokie prawdopodobieństwo reakcji niepożądanych[4]. Dobre wieści są takie, że można wprowadzić mnóstwo drobnych modyfikacji diety i stylu życia oraz brać przydatne zioła i suplementy, które uchronią nas przed kamieniami nerkowymi. Dobrze jest poradzić się wykwalifikowanego naturopaty, który opracuje spersonalizowany plan leczenia. Tymczasem przedstawiamy ogólne zalecenia na kamienie ze szczawianu wapnia.

11 SPOSOBÓW NA



1 DUŻO PIJ

Picie dużych ilości płynów, zwłaszcza wody, jest istotne w zapobieganiu temu schorzeniu. Pomaga to rozcieńczyć obecne w moczu substancje, które tworzą kamienie. Jak się okazało w pewnym badaniu, zwiększenie ilości spożywanej wody o każde 500 ml wiąże się ze znacznie zmniejszonym ryzykiem powstawania tych struktur[5]. Wkroplenie do wody soku z cytryny da dodatkowe korzyści, gdyż cytryna zawiera dużo cytrynianu, związku zapobiegającemu kamieniom. Jak odnotowano w pewnym długotrwałym eksperymencie, wypijanie 120 ml koncentratu soku z cytryny wymieszanego z 2 l wody w ciągu dnia redukowało formowanie się kamieni[6]. Z kolei unikać należy picia słodzonych napojów gazowanych, takich jak cola[7].

2 JEDZ WIĘCEJ OWOCÓW I WARZYW



Przed kamieniami nerkowymi chroni spożywanie dużych ilości warzyw i owoców, zwłaszcza tych bogatych w cytryniany, a więc owoców cytrusowych, oraz w potas, takich jak banany, melon czy awokado[8]. Unikać należy owoców i warzyw zawierających dużo szczawianów, gdyż ich spożywanie może wręcz zwiększać ryzyko kamicy nerkowej (patrz pkt 4)[9].

3 ODSTAW CUKIER I SÓL

Wysokie spożycie soli wraz z dietą podnosi ryzyko tej choroby[15], z kolei cukier sprzyja formowaniu kamieni ze względu na jego wpływ na pH i poziom szczawianów w moczu[16]. Warto unikać cukru rafinowanego i syropu glukozowo-fruktozowego, a także ograniczyć spożycie soli. Pomoże też wyeliminowanie z diety produktów przetworzonych, jako że zawierają one dodatki w postaci ogromnych ilości soli i cukru.



4 OGRANICZ SZCZAWIANY

Związek ten jest naturalnym składnikiem wielu pokarmów, a jego przyjmowanie łączy się z tym schorzeniem. W toku pewnego badania osoby, które spożywały najwięcej szczawianu w diecie, miały do 20% większe ryzyko rozwoju kamieni nerkowych, niż te osoby, które przyjmowały go najmniej[10]. Uważać trzeba przede wszystkim na takie produkty, jak szpinak, rabarbar, buraki, orzechy, czekolada, herbata, otręby pszenne i truskawki[11]. Ważne jest też, by przyjmować wraz z dietą wystarczającą ilość wapnia, który wiąże szczawiany w jelicie, zmniejszając tym samym ich ilość wchłanianą przez organizm[12]. Jak okazało się w pewnym niewielkim badaniu, przyjmowanie dużych ilości tej substancji nie podnosiło ryzyka kamieni nerkowych, o ile uczestnicy przyjmowali dziennie zalecaną ilość wapnia[13]. Produkty w niego zasobne to m.in. sardynki, łosoś, nabiał, nasiona chia, słonecznika i figi. Należy przyjmować ok. 1000-1200 mg wapnia dziennie[14].

eprasa.pl 66[illegible]463

5 RUSZAJ SIĘ



Duże badanie na kobietach sugeruje, że aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko wystąpienia tej przypadłości nawet o 30%[17], lecz inne badanie nie wykryło zależności[18]. Tak czy inaczej aktywność fizyczna ogólnie jest dla nas korzystna i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, co ma znaczenie w profilaktyce kamicy nerkowej. Trzeba jednak pamiętać o piciu dużych ilości wody podczas wysiłku. Pocenie się może prowadzić do zmniejszonej produkcji moczu, co z kolei wspomaga formowanie się kamieni.

6 SPRÓBUJ NAWADNIAJĄCEJ HERBATKI ZIOŁOWEJ



Zielarz Meilyr James poleca picie tego naparu dla wspomagania nawodnienia organizmu. Dodaj po 1 czubatej łyżeczce następujących ziół na każde 300 ml wrzącej wody i pozostaw do zaparzenia na 20 min. Pij 3 razy dziennie. Zastosuj w równych proporcjach:

Zea mays (kukurydza zwyczajna) to łagodzące ziele moczopędne łagodnie zapobiegające kamicy nerkowej;

Equisetum arvense (skrzyp polny) wspomaga pracę nerek i wzmacnia ściany układu moczowego;

Solidago virgaurea (nawłoć pospolita) zmniejsza stan zapalny i regeneruje tkankę wyścielającą nerki.

Wskazówka: Podczas wydalania drobnych kamieni warto wziąć gorącą kąpiel i pić 2-3 litry płynów w postaci (zamiennie) herbaty ziołowej i ciepłej wody, które wspomogą wypłukanie osadu z układu moczowego.

7 JEDZ NASIONA SŁONECZNIKA

Stanowią one doskonałe źródło wapnia, potasu i magnezu, które to pierwiastki odgrywają rolę w zapobieganiu kamicy nerkowej. Jak wykazały 2 eksperymenty przeprowadzone w Tajlandii, jedzenie tych ziaren redukuje czynniki ryzyka w obrębie układu moczowego wpływające na rozwój tego schorzenia[19].

8 BIERZ SUPLEMENTY



Pewne suplementy wydają się pomocne w hamowaniu rozwoju tej choroby. Należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą, który dobierze odpowiednie, spersonalizowane dawki.

Cytrynian potasu oraz magnezu Trwające 3 lata badanie wykazało, że tego rodzaju suplementy zmniejszają nawroty kamieni nerkowych o 85%[20].
Sugerowana dawka: 1600 mg dziennie cytrynianu potasu i 500 mg dziennie cytrynianu magnezu

IP-6 (heksafosforan inozytolu czyli kwas fitowy) redukuje formowanie kryształów szczawianu wapnia w moczu u osób ze skłonnościami do kamicy[21]. Suplement ten jest łatwo dostępny w sieci.
Sugerowana dawka: postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu

Witamina E Istnieją pewne dowody na to, że skutecznie zapobiega ona kamieniom nerkowym[22].
Sugerowana dawka: 200 mg dziennie

Witamina B6 i magnez Produkty zawierające połączenie tych składników odżywczych mogą powstrzymać nawroty kamicy nerkowej[23].
Sugerowana dawka: 200-300 mg dziennie tlenku magnezu, 10 mg dziennie wit. B

9 SPRAWDŹ LEKI

Niektóre z nich mają związek z tą przypadłością, np. diuretyki pętlowe, sulfasalazyna czy topiramat. Warto więc zapytać lekarza o te środki, które już przyjmujemy[24].

10 STOSUJ NAPARY Z ZIÓŁ

Jak zapewnia zielarz Meilyr James, właściciel Herbal Clinic w walijskim Swansea (www.herbalclinic-swansea.co.uk), powstawanie tych złogów wskazuje, że nerki w niewystarczającym stopniu usuwają produkty odpadowe z organizmu. Medycyna naturalna ma do zaoferowania zioła zapobiegające powstawaniu kamieni, które pomagają rozpuścić te mniejsze i nie dopuścić do uformowania się nowych. Poniższy przepis można zastosować właśnie do tych celów. W przypadku większych złogów koniecznie trzeba skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą. Stosuj nalewki z następujących ziół w równych proporcjach. Wypijaj 5 ml rozcieńczone w niewielkiej ilości wody 3 razy dziennie.

Parietaria officinalis **(parietaria lekarska), nalewka 1:5. Oprócz zapobiegania kamicy ziele to wykazuje działanie regenerujące na nerki, wspierając i wzmacniając ich pracę.**

Hydrangea arborescens **(hortensja krzewiasta), nalewka 1:3. Ma ona działanie moczopędne, a więc usprawnia przepływ moczu i przemieszczanie się kamieni.**

Viburnum opulus **(kalina koralowa), nalewka 1:3. Ziele to jest skuteczne na ból skurczowy, ponieważ rozluźnia mięśnie gładkie i w ten sposób częściowo łagodzi dyskomfort związany ze złogami oraz wydalaniem ich małych fragmentów.**



11 WYSTRZEGAJ SIĘ KADMU

Ryzyko zawodowe w postaci narażenia na kontakt z nim ma związek z kamicą nerkową[25], dlatego warto zastanowić się, czy mamy w pracy kontakt z tym toksycznym metalem ciężkim. W populacji ogólnej nie stwierdzono jednak, by spożywanie kadmu wraz z dietą niosło ze sobą dodatkowe ryzyko[26]. Jego źródłem jest natomiast tytoń, więc to kolejny powód, by rzucić palenie, które prawdopodobnie samo w sobie jest kolejnym czynnikiem ryzyka, jeśli chodzi o to schorzenie nerek[27].



BIBLIOGRAFIA

1 Int J Mol Sci, 2018; 19: 765
2 J Pharm Technol, 2018; 34(2): 54–61
3 Urol Res, 2008; 36: 51–60; Int J Mol Sci, 2018; 19: 765
4 J Transl Med, 2020; 18: 106
5 Medicine (Baltimore), 2015; 94: e1042
6 J Urol, 2007; 177: 1358–62
7 Clin J Am Soc Nephrol, 2013; 8: 1389–95
8 Arch Ital Urol Androl, 2015; 87: 105–20; Adv Nutr, 2013; 4: 368S–77S
9 J Am Diet Assoc, 1993; 93: 901–6
10 J Am Soc Nephro, 2007; 18: 2198–204
11 Arch Ital Urol Androl, 2015; 87: 105–20
12 J Am Diet Assoc, 1993; 93: 901–6; Arch Ital Urol Androl, 2015; 87: 105–20
13 Urology, 2012; 79: 1226–9
14 Urolithiasis, 2016; 44: 27–32
15 J Urol, 2012; 187: 1645–9
16 BMC Nephrol, 2018; 19: 315
17 J Am Soc Nephrol, 2014; 25: 362–9
18 J Urol, 2015; 193: 864–8
19 J Med Assoc Thai, 1993; 76: 487–93; Am J Clin Nutr, 1987; 45: 115–21
20 J Urol, 1997; 158: 2069–73
21 Anticancer Res, 1999; 19(5A): 3717–22; Arch Esp Urol, 1999; 52: 94–9
22 J Clin Biochem Nutr, 1999; 27: 37–47; BJU Int, 2005; 96: 117–26
23 Am J Clin Nutr, 1967; 20: 393–9; Urol Res, 1994; 22(3): 161–5
24 Am J Kidney Dis, 2017; 70: 869–73; Rev Urol, 2003; 5: 227–31
25 Br J Ind Med, 1993; 50: 598–602
26 Environ Int, 2013; 59: 148–51
27 Nephrourol Mon, 2013; 5: 702–5

epirasa.pl/6686c4633e



Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.



Wsparcie procesów pamięciowych

Viridian
Viridian Ekologiczna Brahmi
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Brahmi (*Bacopa monnieri*) jest adaptogenem używanym przez pokolenia w tradycji ajurwedyjskiej m.in. do wspomagania i utrzymywania funkcji poznawczych. Jedną z jej najszerzej znanych właściwości jest poprawienie procesów pamięciowych. Ekologiczna Brahmi brytyjskiej marki Viridian to doskonałe wsparcie dla nas w wyzwaniach współczesnego stylu życia. Produkt ma certyfikat Soil Association gwarantujący najwyższą jakość, a wykorzystane w nim liście brahmi pochodzą z gospodarstw posiadających certyfikat Fair Trade.



Zdrowe kości i lepsza odporność

Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Naturalna witamina K2 w preparacie Menachinox® K2 + D3 otrzymywana jest ze sfermentowanej soi natto i pozyskana naturalnie w procesie biofermentacji, a witamina D3 – z lanoliny. Obie są rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, co sprzyja lepszemu przyswajaniu przez organizm. Duet K2 i D3 to wsparcie dla organizmu w utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi i odpowiednim wchłanianiu tego pierwiastka oraz fosforu – dzięki czemu kości są zdrowe, a układ odpornościowy wzmocniony. Produkt jest odpowiedni dla diabetyków.

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 6686c4633e

Naturalny sposób na przeziębienie



Singularis
Przeziębienie Andrographis
Paniculata Singularis®
Cena: ok 39,00 (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, to roślina, którą łatwo rozpoznać po jej bardzo gorzkim smaku. Zajmuje ważne miejsce w medycynie ludowej, gdzie stosowano ją już tysiące lat temu. Wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Regularna suplementacja pozwala na zyskanie nowej energii do życia i polepszenie samopoczucia. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Pierwszoligowe kwasy omega-3



Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Singularis® Superior
Cena: ok. 42 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

Łagodzenie objawów menopauzy



Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Doskonałe wyciszenie z olejkiem CBD



Singularis
Olej z Ekstraktem Konopi Włóknistych
Broad Spectrum 1500mg Singularis®
Cena: ok. 220 zł (10 ml)
www.singularis.com.pl

Olej CBD świetnie wycisza umysł, odpręża i relaksuje. Zawarty w nim kannabidiol to w 100% legalna i najważniejsza substancja aktywna konopi, o bardzo szerokim spektrum działania. Spośród wielu związków wykrytych w tej roślinie CBD posiada najsilniejsze właściwości zdrowotne. Kannabidiol w produkcie uzyskiwany jest przez ekstrakcję nadkrytyczną CO2 — metodę, którą cechuje wysoka efektywność, a także czystość i dbałość o środowisko. Dzięki niej substancje czynne z konopi nie tracą swoich cennych walorów.

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 6686c4633e



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 6686c4633e

Zdrowie kobiety w naturalnym rytmie



Fushi
Fushi Ekologiczna Shatavari
Cena: 62 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

W ajurwedzie korzeń shatavari jest niezwykle ceniony za swoje właściwości wspomagające zdrowie kobiety na każdym etapie życia. Ekologiczna Shatavari marki Fushi to suplement diety dla pań, stworzony z myślą o wspomaganiu naturalnego rytmu kobiecego organizmu. Powstał na bazie ziół najwyższej jakości, pochodzących z ekologicznych, zrównoważonych upraw. Zioła i rośliny wykorzystywane przez firmę Fushi są uprawiane zgodnie z zasadami rolnictwa biodynamicznego, przetwarzane w niskiej temperaturze oraz w 100% raw, aby zachowały swoje cenne właściwości odżywcze.

Zadbaj o swoją skórę



Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

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.

Koktajl białkowy idealny dla wegetarian i wegan



BeOrganic
Green Mix Białek roślinnych BIO
Cena: 29,90 zł (250 g)
beorganic.pl

Mieszanki białkowe BeOrganic to zbilansowane kompozycje białek roślinnych (64% protein), pochodzących wyłącznie z ekologicznych źródeł, doskonale wpisujące się w dietę wysokobiałkową, wegańską, wegetariańską. Zapewniają uczucie sytości przez dłuższy czas po spożyciu. W skład produktu wchodzi: białko dyni w proszku (50%), białko ryżu brązowego w proszku (30%) oraz białko konopne w proszku (20%). Nie zawiera on żadnych sztucznych dodatków, a jedynie naturalne i ekologiczne składniki. Jedno opakowanie zapewnia 16 porcji.

Moc ziół z amazońskiej dżungli



Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora
Sinergia Unica
Cena: 168 zł (120 kaps.)
www.vilcacora.biorelax.pl, konsultacje: 22 751 65 07, sprzedaż: 22 751 65 07, 22 751 85 43

Sinergia Unica to połączenie 2 ekstraktów atomizowanych z jergon sacha (*Dracontium loretense*) i gravioli (*Annona muricata*). Produkt został przebadany na Wydziale Biologii UW, a rośliny będące w jego składzie – w Instytucie Chemii Bioorganicznej PAN w Poznaniu. Wykazuje on działanie przeciwwirusowe (przeciw: Porto Rico szczep H1N1, wirusom opryszczki, HPV, HIV), antybakteryjne i antynowotworowe (m.in. w przypadku raka prostaty, piersi, żołądka, jelit). Wpływa też korzystnie na choroby autoimmunologiczne (tarczycy), cukrzycę oraz AIDS. Chroni błonę śluzową żołądka. Działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie.

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 6686c4633e



Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

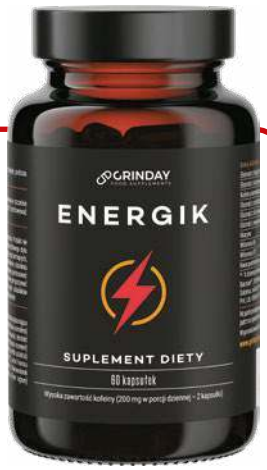
Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.



Zdrowo wspomagaj koncentrację

Grinday
Grinday Mind Up
Cena: 99,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Mind Up to kompilacja wyjątkowych składników: ashwagandhy, żeń-szenia koreańskiego i różeńca górskiego. Dzięki nim preparat wspiera pamięć i koncentrację oraz przyczynia się do poprawy ukrwienia mózgu, co wpływa na jego wydajność i szybkość reakcji. Produkt nie zawiera barwników i wypełniaczy oraz ma czysty skład. Zastosowano w nim opatentowany składnik: Ashwagandha KSM-66®. Idealny dla wegan.



Poczuj naturalną energię

Grinday
Grinday Energik
Cena: 109,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który powstał by naturalnie wesprzeć witalność ciała. Zawiera naturalną kofeinę, ekstrakty roślinne, w tym z witanii ospałej (ashwagandhy) i witaminy. Dzięki witaminie B6 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wyciąg z bakopy drobnolistnej przyczynia się do poprawy pamięci i koncentracji, a witamina B12 – do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Preparat ma czysty skład, bez barwników oraz wypełniaczy. Grinday Energik zawiera opatentowane składniki: enXtra™, KSM-66®, Bacopin®, Centellin®, BioPerine®. Idealny dla wegan.



Wspieraj swoją odporność

Grinday
Grinday Imuno
Cena: 119,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który dzięki zawartości jeżówki purpurowej i cynku stymuluje wrodzoną odporność. Zawartość beta-glukanu, witaminy C i witaminy D wpływa na wrodzone mechanizmy obronne organizmu. Wyciąg z jeżówki wpływa łagodząco na jamę ustną, gardło i struny głosowe. Produkt o czystym składzie, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: beta-glukan M-Gard®, witamina D z alg Vita-algae®. Idealny dla wegan.

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

eprasa.pl 6686c4633e



Wsparcie pamięci i koncentracji

Ginseng Poland
Ginkgo Biloba/Miłorząb dwuklapowy ekstrakt,
Mleczko pszczele, miód
Cena: 39,50 zł (10 x 10ml)
www.ginseng.com.pl

Ginkgo biloba, czyli miłorząb dwuklapowy (japoński), to roślina zawierająca substancje aktywne, które poprawiają przepływ i krążenie krwi oraz wspomagają profilaktykę przeciw otępieniu. Wzmacniają pamięć i koncentrację, sprawne myślenie, a także wspierają w okresach wzmożonego wysiłku umysłowego. Suplement diety Ginkgo Biloba ekstrakt wzbogacono miodem i mleczkiem pszczelim. Produkt certyfikowany jako Clean Label, bez zbędnych dodatków.



Łagodzenie uciążliwych objawów menopauzy

Herbal Pharmaceuticals
EstroBalans
Cena: ok. 29 zł (30 kaps.)
www.herbalpharmaceuticals.pl

EstroBalans to niehormonalna formuła naturalnych składników aktywnych o potwierdzonej efektywności w łagodzeniu uciążliwych objawów menopauzy. Zawiera standaryzowane ekstrakty wysokiej jakości. Koniczyna, szałwia, shatavari, koper i niepokalanek łagodzą objawy, takie jak uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój i drażliwość. Ashwagandha redukuje napięcie, rozdrażnienie, wspomaga koncentrację i dobre samopoczucie. Cykoria pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zaś w połączeniu z błonnikiem akacjowym stymuluje korzystną mikroflorę jelitową. Szałwia chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem.



Musująca porcja energii

Arbonne
Grapefruit EnergyFizz Proszek musujący z żeń-szeniem
Cena: 239 zł (168 g)
www.arbonne.com/pl/pl

Musujący napój EnergyFizz o smaku grejpfrutowym zapewni Ci dodatkową porcję energii, a ze względu na jego skład, możesz używać go np. jako zamiennik kawy. Ta wegańska mieszanka korzenia żeń-szenia, koenzymu Q10, chromu i witamin z grupy B (w tym ryboflawiny i niacyny) zawiera także naturalną kofeinę pozyskaną z guarany i zielonej herbaty. Nie zawiera sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, syropu kukurydzianego, nabiału i soi.



Zdrowe i mocne włosy z natury

Kaminomoto
Tonik dla kobiet
Ladies Kaminomoto Ex
Cena: 99 zł (150 ml)
www.kaminomoto.pl

W miarę upływu czasu włosy stają się słabe i łamliwe, a fryzura traci swą gęstość, elastyczność i połysk. Dodatkowo zimą problemy skóry głowy mogą się nasilać powodując dyskomfort. Ladies Kaminomoto Ex to preparat do codziennej pielęgnacji skóry głowy dla kobiet. Tonik odżywia cebulki włosa, wspomaga mikrokrążenie w skórze głowy, stymuluje porost zdrowych, mocnych i lśniących włosów. Zapobiega wypadaniu włosów w okresie menopauzy czy po porodzie i stymuluje porost nowych włosów. Zawiera m.in. ekstrakty z kujin i Isodon trichocarpus, pantenol oraz witaminę B6.

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 6686c4633e



OFERTA SPECJALNA
PRENUMERATY

W tym numerze

mamy dla Ciebie ofertę prenumeraty
z wyjątkowym gratisem:

**ZESTAW KOSMETYKÓW
DLA CERY WRAŻLIWEJ!**

OFERTY PRENUMERATY



Prenumerata roczna

mleczko 2w1
kojąco-nawilżające
+
krem kojąco-regenerujący

163,90 zł / kod: OCL + AA1



Prenumerata roczna

krem intensywnie
nawilżający
+
płyn micelarny

163,90 zł / kod: OCL + AA2



Prenumerata dwuletnia

płyn micelarny
+
mleczko 2w1 koąco-nawilżające
+
krem intensywnie nawilżający
+
krem kojąco-regenerujący

268,20 zł / kod: OCL + AA2

Oferta ważna do ukazania się kolejnego wydania O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą lub do wyczerpania zapasów.

Wybraną prenumeratę zamów w dogodny dla siebie sposób:
1) na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wybierz swój zestaw i od razu opłacić go szybką płatnością on-line.
2) wyślij przelew na nasze konto (dane do przelewu znajdziesz w stopce strony) i **pamiętaj** o dopisaniu w tytule przelewu kodu prenumeraty (np.: wpłata 163,90 zł – tytuł wpłaty: OCL + AA1 lub OCL + AA2, wpłata 268,20 zł – tytuł wpłaty: OCL + AA3).

Tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | E-mail: prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
numer konta: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 6686c4633e

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białystok

❑ Sklep zielarski FITO, ul. Ordonówny 1, tel. 85 651 22 06, http://fito.com.pl/

❑ Zioła Podlasia, ul. Ludwika Waryńskiego 3/5, tel. 603 882 838

❑ Zdrowie Rodzinne, ul. Bolesława Chrobrego 10A, tel. 790 617 611, https://www.zdrowierodzinne.pl/

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ ROLNIK EKOLOGICZNY Michał Zarzycki ul. Stefana Żeromskiego 64, 01-846 Warszawa tel. 505 028 953

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Magdalena Zienkiewicz /współpraca B2B/, magdalena.zienkiewicz@avt.pl, tel.: 22 257 84 22

eprasa.pl 6686c4633e

Zamów marcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Jak wyzwolić się z osobowościowych wzorców zmęczenia
- Temat numeru: Co obciąża serce?
- Niebezpieczna żywność GMO
- Jak sobie radzić ze skutkami ubocznymi szczepień przeciw covid-19?
- Opcja po chemio- i radioterapii – medycyna chińska
- Jak sobie radzić z… astmą podwyższonym fibrynogenem



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 2/2023
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 6686c4633e



PIEPRZYCA SIEWNA (*LEPIDIUM SATIVUM*)

Znana jest w Polsce też pod potoczną nazwą rzeżucha i pojawia się najczęściej jako dekoracja odświętnego stołu podczas Wielkanocy. Tymczasem to prawdziwa kopalnia witamin i warto jeść ją przez cały rok!

To, co nazywamy rzeżuchą, z naukowego punktu widzenia odnosi się do odrębnego rodzaju roślin (*Cardamine*). Jednak to właśnie ta nazwa pieprzycy mocno utrwaliła się i funkcjonuje w naszej codzienności. Pieprzyca dodaje energii, witalności, wzmacnia organizm, wspomaga leczenie anemii, doskonale oczyszcza organizm, walczy z infekcjami i reguluje trawienie. Pomaga osobom z reumatyzmem, cukrzycą i nowotworami.

W starożytności wojownicy przed walką spożywali chleb z rzeżuchą by nabrać sił. I słusznie, bo jest ona znana ze swoich właściwości wzmacniających siły fizyczne i psychiczne. Jest polecana osobom osłabionym, z anemią i przechodzącym rekonwalescencję po przebytych chorobach, a także narażonym na stres. Kiełki pomagają w pozbyciu się pasożytów przewodu pokarmowego oraz na owrzodzenia skóry i jamy ustnej. Są źródłem przeciwutleniaczy, które chronią przed nowotworami. Ma właściwości wykrztuśne, wspomaga leczenie bronchitu i infekcji dróg oddechowych, ale również podnosi odporność[1]. Pozytywnie wpływa na stan włosów i paznokci. Dzięki właściwościom moczopędnym poprawia stan dróg moczowych i pęcherza. Można ją stosować wspomagająco w kuracjach oczyszczających organizm. Dodatkowo nasiona zwiększają pożądanie i popęd seksualny zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.

Pieprzyca siewna jest bogata w witaminy A, B1, B2, B6, C, E, D, K, kwas foliowy, miedź, cynk, siarkę, jod, magnez, fosfor, sód i selen. Zawiera łatwo przyswajalne dla ludzkiego organizmu



żelazo oraz wapń, co wpływa na zdrowie kości. Jest źródłem olejków eterycznych, a także luteiny i zeaksantyny, które są bardzo istotne dla zachowania dobrego wzroku. Regularne jedzenie rzeżuchy pozwala zmniejszyć ryzyko ślepoty nocnej oraz barwnikowego zwyrodnienia siatkówki, zaćmy, a nawet związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej[2]. To roślina bardzo łatwa w uprawie domowej, o szerokim zastosowaniu w kuchni. Ma lekko pikantny smak i najlepiej spożywać ją w postaci świeżych listków lub kiełków.

Wsparcie układu trawiennego

Wspomaga procesy trawienne i przemianę materii. Codzienne spożywanie pieprzycy poprawia apetyt, reguluje trawienie, zapobiega niestrawności, pomaga usuwać z organizmu toksyny i produkty przemiany materii. W walce z zaparciami korzystnie działa śluz, który powstaje po namoczeniu nasion w wodzie i ma cenne właściwości lecznicze. Stymuluje pracę przewodu pokarmowego i wspiera w zaparciach jako środek przeczyszczający. Test na izolowanych preparatach jelitowych myszy i świnek morskich wykazał działanie stymulujące zarówno w jelicie czczym, jak i krętym[3].

Działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe

Jest to roślina bogata w wiele substancji czynnych: izotiocyjanian benzylu, flawonoidy, garbniki, triterpeny, alkaloidy, sterole i glukozynolany, które mają działanie przeciwbakteryjne[4]. Zawiera dużą ilość witaminy C, która poprawia funkcję białych krwinek i charakteryzuje się działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Natomiast bogactwo witaminy A uszczelnia błony śluzowe i utrudnia patogenom przedostawanie się do organizmu. Działanie wzmacniające i przeciwzapalne nasion wykorzystuje się w medycynie ludowej do dezynfekcji w infekcjach zapalnych gardła i krtani. Właściwości przeciwzapalne, antybiotyczne oraz moczopędne wpływają na oczyszczenie i dezynfekcję dróg moczowych, a także wsparcie dla pęcherza i nerek.

Zdrowy układ krwionośny

Dzięki wysokiej zawartości witaminy C nasiona pieprzycy siewnej pomagają utrzymać na dobrym

BIBLIOGRAFIA

1. Biomed Res Int, 2022: 3645038
2. IJCRT, 2020, 8(3): 1519-25
3. J Ethnopharmacol, 2011, 134(3): 878-83
4. Asian J Med Sci, 2011, 3(6): 261-6
5. Edwards S, Asfaw Z. (ed.): Plants used in Africa traditional medicine as practice in Ethiopia and Uganda. Naprech, Addis Ababa University Addis Ababa. 2000 Eat and Central Africa monograph series No. 5, 1992: 567
6. Ayu (an International Quarterly Journal of Research in Ayurveda), 2009, 30: 153
7. Cell Mol Biol (Noisy-le-grand), 2018, 64(3): 72-80
8. Drug Res (Stuttg), 2021, 71(5): 233-242
9. J Pharmacog Phytochem, 2018, 7(5): 140-3
10. IJAS, 2013, 9(3): 363-8

eprasa.pl 6686c4633e

Zastosowanie:

Pasta twarogowa
200 g twarogu dokładnie rozgnieć widelcem, wymieszaj z 2 łyżkami jogurtu naturalnego, dopraw do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem i szczyptą słodkiej papryki. Na koniec dodaj garść świeżo ściętych kiełków rzeżuchy i wymieszaj.

Pasta jajeczna
3 jajka ugotuj na twardo, wystudź i obierz, następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach. 1 dojrzałe awokado obierz, wyjmij pestkę, pokrój w kostkę. Pokrój drobno pół czerwonej, świeżej papryki. Wszystko wymieszaj i dodaj 3 łyżki kiełków pieprzycy. Dopraw do smaku szczyptą soli, pieprzu i łyżką majonezu lub jogurtu naturalnego.

Koktajl na zmęczenie
Szklankę maślanki (może to też być kefir) zmiksuj z połówką jabłka, gruszki, 3 łyżkami siewek rzeżuchy i 2 łyżkami natki pietruszki. Pij raz dziennie, najlepiej rano.

Napój regenerujący
1 garść świeżych listków pieprzycy zmiksuj ze szklanką świeżo wyciśniętego soku z buraków, 1 łyżeczką naturalnego miodu i łyżeczką rozpuszczonego tłuszczu np. oleju kokosowego lub masła. Pij na czczo co 2. dzień.

Sałatka
Wymieszaj składniki dressingu: 5 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, łyżkę łagodnej musztardy, ząbek rozgniecionego czosnku i łyżkę miodu. Dopraw solą i pieprzem. Do miski włóż miks sałat, dodaj kilka pomidorków koktajlowych, połówkę czerwonej cebuli pokrojonej w piórka i garść listków rzeżuchy. Całość polej sosem i posyp startym parmezanem lub pokruszoną fetą.

Pesto z rzeżuchy
Garść świeżych listków rzeżuchy wsyp do kielicha blendera, dodaj 80 g pestek słonecznika, 60 ml oliwy z oliwek i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Wszystko blenduj przez kilka minut, aż pasta stanie się gładka. Na koniec dopraw całość łyżką soku z cytryny, solą i pieprzem.

Maseczka ujędrniająca skórę
Posiekaj drobno 3 łyżki młodych listków rzeżuchy, dodaj 1 żółtko, łyżkę miodu, łyżkę gęstego jogurtu i dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz i szyję, pozostaw na 20 min i zmyj letnią wodą.

poziomie produkcję kolagenu, czyli białka, które odpowiada za elastyczność ścian tętnic. Oczyszczają krew, odmładzają komórki i tkanki wewnętrzne. Wpływają na poprawę funkcji żył, tętnic i serca. Hamują wzrost stężenia cholesterolu i obniżają ciśnienie[5]. Ponadto mają w składzie cenną ilość witaminy K, która zapobiega zwapnieniu tętnic. Obniżają też poziom cukru we krwi.

Wzmocnienie dla kości i stawów

Wapń zawarty w tej roślinie wzmacnia te struktury i zapobiega osteoporozie. Ma ona także właściwości przeciwzapalne dzięki zawartości flawonoidów, alkaloidów, glikozydów, garbników, glukozynolanów i steroli. Łagodzi reumatyzm i ataki dny moczanowej. 30-dniowe badanie z udziałem osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów wykazało, że większość pacjentów przyjmująca doustnie proszek z nasion odnotowała złagodzenie objawów choroby, takich jak: bóle i sztywność stawów, obrzęk, tkliwość oraz trudności w poruszaniu się, co, zdaniem naukowców, ma pozytywny wpływ na leczenie tego schorzenia[6]. Jak się okazuje, potłuczone nasiona zmieszane z sokiem z limonki można też stosować miejscowo w celu zmniejszenia stanu zapalnego i bólu reumatycznego.

Właściwości przeciwnowotworowe

Udowodniono, że ekstrakt metanolowy z *Lepidium sativum* ma wysoką zawartość związków fenolowych i flawonoidowych. Wyciąg ten wykazuje działanie przeciwutleniające, a także cytotoksyczne na komórki raka okrężnicy[7]. Glukozynolany i izotiocyjanianty także neutralizują wolne rodniki i wykazują właściwości antynowotworowe. Największa zawartość glukozynolanów znajduje się w warzywach świeżych, tracą zaś one swoje właściwości podczas przechowywania i gotowania. Regularne spożywanie rzeżuchy może więc wiązać się z profilaktyką m.in. raka piersi, prostaty, żołądka i wątroby[8].

Korzystna dla młodych matek

Nasiona rzeżuchy charakteryzują się wysoką wartość odżywczą, która jest korzystna dla kobiet karmiących. Uczeni z Anand w Indiach udowodnili, że pobudzają produkcję mleka zawierającego dużo białka i żelaza oraz pomagają w jego przepływie[9]. W jednym z badań przeprowadzonym na owcach rasy awassi dowiedziono, że włączenie ekstraktu z pieprzycy siewnej dodatkowo wpływa korzystnie na skład mleka. Naukowcy odnotowali w pokarmie zwierząt znaczny spadek cholesterolu oraz podniesienie poziomu witamin B6 i B12, a także wzrost o 34% stężenia kwasu lanolinowego (CLA), który ma właściwości przeciwnowotworowe. Ponadto u owiec karmionych wyciągami z rzeżuchy produkcja mleka zwiększyła się o 15%[10].



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z południowo-zachodniej Azji oraz z północno-wschodniej Afryki. Obecnie uprawiana na całym świecie.
Surowiec: do spożycia wykorzystuje się nadziemną część rośliny, najlepiej przed wytworzeniem pąków kwiatowych. Spożywana jest najczęściej w stanie pełnego rozwoju liścieni, w postaci małych roślinek, kiełków, wielkości ok. 7 cm.
Uprawa: pieprzycę można uprawiać w warunkach domowych przez cały rok. Wprost do gruntu nasiona wysiewa się w marcu. To roślina jednoroczna, może osiągać do 60 cm wysokości. Zbiór możliwy jest już w kwietniu-maju. Kwitnie w czerwcu.
Ważne: nadmierne spożycie może powodować problemy trawienne, reakcje alergiczne, doprowadzić do zapalenia pęcherza moczowego. Kobiety w ciąży powinny zrezygnować z jej spożywania.

eprasa.pl 6686c4633e

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ODPORNOŚĆ KOMPLEKS

Odporność Kompleks zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do normalnego funkcjonowania układu odpornościowego, Nigellin® ekstrakt z nasion czarnuszki oraz Curcumin C³ Complex® ekstrakt z kłączy kurkumy, a także witaminę C, witaminę D₃ oraz cynk.

Czarnuszka zawarta jest w opatentowanym składniku Nigellin®.



VEGAN CAPS

Sabinsa Formula

BEZ KONSERWANTÓW

NIE ZAWIERA ALERGENÓW

Czarnuszka

Jest powszechnie stosowana w leczeniu problemów zdrowotnych, w tym wspomaganiu układu oddechowego i odpornościowego. Chroni przed skurczami oskrzeli wywołanymi przez histaminę, łagodząc objawy astmy, zapalenia oskrzeli i kaszlu. Zbadany klinicznie efekt profilaktyczny u chorych na astmę. Tymochinon wzmacnia odpowiedź przeciwciał, zwiększa aktywność fagocytarną i podnosi status antyoksydacyjny.

Kurkuminoidy

Zawarte w Curcumin C³ Complex® kurkuminoidy to dobrze poznane fenolowe przeciwutleniacze i środki przeciwzapalne, które wraz ze swoimi metabolitami wykazują działanie przeciwwirusowe poprzez hamowanie wychwytu i replikacji wirusa. Schyłkowe stadium wielu chorób wirusowych jest często związane z burzą cytokin. Kurkumina może hamować burzę cytokin związaną z zespołem ostrej niewydolności oddechowej (ARDS).

Witamina C

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich. Witamina C, witamina D₃, cynk, selen zawarte w suplemencie przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

20% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP2-20

Kod ważny do: 31.03.2023r.



eprasa.pl 6686c4633e

kenay®



Zdrowi i Naturalni z Kenay

kenay.com.pl

KENAY Sp. J.
ul. Częstochowska 25
62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88
62 757 35 89

FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

www.kenay.com.pl
sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl 6686c4633e