O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Jadowite stworzenia mogą ochronić przed zawałem, zakrzepicą i cukrzycą...

Nakarm tarczycę i wreszcie ciesz się życiem

Jak cofnąć zegar biologiczny i zachować młodość?

Uważaj! Kleszcze prócz boreliozy przenoszą nową chorobę

Zdrowe tłuszcze

dbają o oczy, mózg, i nie tylko

ODS: 28,04,2025
Numer 5 | maj 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

14 sposobów na detoks

Jak sobie radzić z...
- nadpotliwością
- szkodliwością NLPZ

eprasa.pl 6a1b03873d

Cisza w głowie.
Siła w mięśniach.
Spokój w sercu.
5 form, 5 korzyści, 1 kapsułka

Poznaj siłę precyzyjnego połączenia:

- ***Glicynian magnezu*** – wspiera układ nerwowy i zdrowy sen
- ***Taurynian magnezu*** – wsparcie dla zdrowia serca i prawidłowego ciśnienia krwi
- ***Cytrynian magnezu*** – łatwo przyswajalny, wspiera układ trawienny
- ***Jabłczan magnezu*** – przywraca energię i wspomaga mitochondria
- ***Tlenek magnezu*** – dopełnia formułę, chroni jelita

Kompleksowy magnez dla wymagających.

Neutrient Magnez 5 Form

120 kapsułek | Wegański | Bez glutenu i sztucznych dodatków

Jakość premium z Wielkiej Brytanii

Tylko na: https://.vitallabs.pl

+48 881 0311 788

VITALLABS

eprasa.pl 6a1b03873d

BIOWEN
the world of nature

Lista zadań się nie kończy?

oddać projekt

odpo-cząć!

zrobić trening

e-mail za

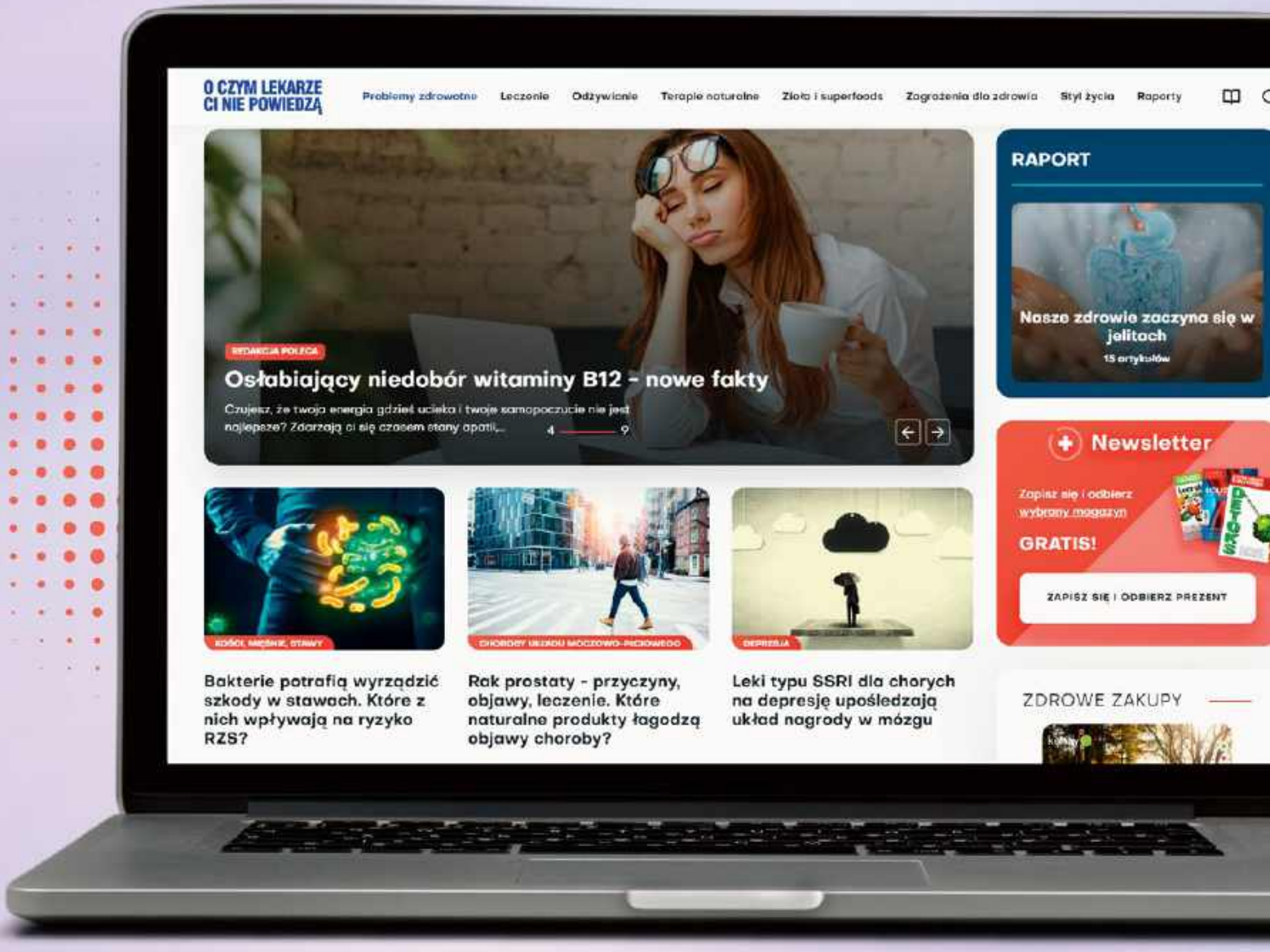
Twoja energia też nie musi!

KOD na 20% na suplementy Biowen: OCLK20

Kod uprawnia do 20% zniżki na stronie www.biowen.eu i nie łączy się z innymi promocjami oraz nie działa na zestawy. Jest ważny do 31.07.2025 r.

eprasa.pl 6a1b03873d

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 6a1b03873d

Lecznicza trucizna

Zaczyna działać z wielogodzinnym opóźnieniem, a po ostrych bólach brzucha, wymiotach oraz biegunkach następuje chwila pozornego spokoju. Nieodwracalne uszkodzenia wątroby i nerek w ciągu tygodnia stają się przyczyną śmierci. Tak zabija alfa-amanityna. Toksyna ta w przeważającej mierze odpowiada za trujące właściwości muchomorów: sromotnikowego, jadowitego i wiosennego. To właśnie z jej śmiertelnych szponów wyrwał swoich pierwszych pacjentów dr Burt Berkson, podając im zastrzyk z kwasem alfa-liponowym.

Dziś naukowcy próbują wykorzystać zabójcze właściwości alfa-amanityny do walki z komórkami nowotworowymi. Toksyn, które nauka usiłuje zaprząc do walki z rakiem, jest zresztą znacznie więcej. Na liście zainteresowań onkologów znajdują się: ulubiona broń średniowiecznych trucicieli – arszenik, przyjaciółka agentów KGB – rycyna, czy zawarta w jadzie pewnego skorpiona – chlorotoksyna. Mają już zresztą w tej dziedzinie pewne uzyski. Dowiedziono, że lektyna pochodząca z jadu żmii lewantyńskiej hamuje proliferację i zmniejsza żywotność komórek nowotworowych 100 razy skuteczniej niż cisplatyna stosowana w chemioterapii!

Co nas nie zabije, to nas wyleczy?

Poszukując ratunku dla chorych, medycy niejednokrotnie sięgali po substancje oraz produkty, które powszechnie uznawano za co najmniej szkodliwe dla zdrowia. Kierowali się przy tym słowami uznawanego za ojca nowożytnej medycyny Paracelsusa, który mawiał: „wszystko jest trucizną, decyduje tylko dawka".

Natura często ofiarowuje nam substancje, które zarówno mogą nieść za sobą śmierć, jak i przywracać zdrowie. 50 lat temu babcia mojego męża zmarła z powodu zakażenia jadem kiełbasianym – jedną z najsilniejszych trucizn świata, wytwarzaną przez beztlenową bakterię *Clostridium botulinum*. Najczęściej występuje ona w nieświeżym mięsie, konserwach (również tych jarzynowych czy owocowych) oraz przetworach domowych. Powoduje nudności, wymioty, zaparcia i bóle brzucha, wywołuje też porażenie różnych grup mięśni oraz podwójne widzenie. 10-25% zatruć prowadzi do zgonu, a doustna dawka śmiertelna to zaledwie milionowa część grama!

Toksyna botulinowa, bo tak elegancko nazywa się jad kiełbasiany, zdobyła jednak szpitale i kliniki przebojem. Ba, dziś można śmiało powiedzieć, że jest jedną z ulubionych trucizn ludzkości… Pod nazwą botoks wykorzystuje się ją w stanach chorobowych charakteryzujących się nadmiernym napięciem mięśniowym, przy bruksizmie, zezie, nadpotliwości, choć dla zdecydowanej większości botoks jest i będzie lekiem na zmarszczki.

Inną trucizną, która ma podobne działanie i na stałe weszła do arsenału chirurgów, jest kurara. Dawniej południowoamerykańscy Indianie nasączali tą zabójczą substancją strzałki do dmuchawek. Gdy kurara przedostawała się do krwiobiegu ofiary, eliminowała ją, powodując wiotczenie mięśni i porażając jej układ oddechowy. Był w tym jednak mały haczyk. Można było przeżyć atak, o ile, ktoś przeprowadził sztuczne oddychanie. I właśnie z tego powodu kurara trafiła do arsenału anestezjologów. Wyizolowana z niej d-tubokuraryna skutecznie zwiotcza mięśnie. To zaś pozwala lekarzom na użycie mniejszej dawki środków znieczulających, co jest bezpieczniejsze dla pacjenta oraz pozwala lepiej kontrolować jego stan podczas operacji.

W tej sytuacji można chyba pokusić się o sparafrazowanie słynnego powiedzenia Friedricha Nietzschego: „Co nas nie zabije, to nas wzmocni", prawda?

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 6a1b03873d

28

SPIS TREŚCI

Maj 2025

Z OKŁADKI

Tłuste błogosławieństwo 28

Kwasy ALA, EPA, DHA i inne pomogą odwrócić uszkodzenia wątroby i zadbać o oczy, mózg, a to dopiero początek listy

Jak cofnąć zegar biologiczny? 56

Cate Montana sprawdza, co trzeba zrobić, by pozostać młodym i sprawnym jak najdłużej

Nakarm tarczycę 72

Marcelle Pick przybliża produkty i składniki odżywcze, których potrzebujesz, by w naturalny sposób zadbać o swój gruczoł tarczowy

W kleszczach choroby 88

Uważaj! Te małe pajęczaki prócz krętek borelii przenoszą nową niebezpieczną bakterię. Jak się skutecznie chronić?

Lecznicze toksyny 92

Węże, jadowite pająki i ślimaki budzą coraz większe zainteresowanie badaczy jak źródła atrakcyjnych medycznie substancji aktywnych

14 sposobów na detoks 106

56

TEMAT NUMERU

20

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

eprasa.pl 6a1b03873d

49

106

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Poranna mała czarna 20
Nowe badanie pokazało, że kawę najlepiej pić rano, bo to przynosi różnego rodzaju korzyści zdrowotne

NEWS FOCUS

EMF: nasza nowa milcząca wiosna? 24
Pola elektromagnetyczne z urządzeń mogą mieć równie niszczycielski wpływ na życie na Ziemi, jak pestycydy

RAPORT SPECJALNY

Tłuste błogosławieństwo 28
Płynne złoto 36
Oleje roślinne to cenne źródła bioaktywnych związków wpływających korzystnie na zdrowie
Eteryczna równowaga 42
Sięgnij po aromaterapię, by złagodzić stres, zrównoważyć hormony i odzyskać pełnię sił

ZDROWY STYL ŻYCIA

Wywiad 46
O potrzebie snu, jego zaburzeniach i stosowaniu melatoniny rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. Moniką Białecką
Zmień jedną rzecz 49
Trzyma cukrzycę w karbach, spowalnia starzenie się – uczeni coraz to odkrywają nowe właściwości berberyny
Przesuszona skóra na łokciach 52
Co możesz zrobić, by skutecznie uporać się z tym nieestetycznym problemem?
Pozostać młodym jak najdłużej 56

TEMAT NUMERU

Rak tarczycy 64
Dr Leigh Erin Connealy radzi, jak utrzymać ten gruczoł w dobrej kondycji i z dala od nowotworu
Terapia mitochondrialna na hashimoto 69
Poznaj nowatorskie podejście do leczenia chorób przewlekłych i autoimmunologicznych
Nakarm tarczycę 72

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Szkodliwością NLPZ 78
Nadpotliwością 83

PROFILAKTYKA I LECZENIE

W kleszczach boreliozy i nie tylko 88
Lecznicze jady 92
Homeopatia na alergię 100
David Needleman podpowiada, jak położyć kres katarowi siennemu
Nigdy więcej białego nalotu! 102
Pleśń powiązano z mnóstwem różnego rodzaju problemów zdrowotnych, a nawet z rakiem!

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 114
Prenumerata 119
Nasz zielnik: Babka płesznik 121

92

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

LICZBY i FAKTY

Przedawkowanie paracetamolu jest **przyczyną** **1/6** wszystkich przypadków niewydolności wątroby kwalifikujących się do przeszczepu

Od II Wojny Światowej telefony bezprzewodowe zwiększyły **naturalne promieniowanie tła ok. 1 018 razy**

Melatonina obniża ryzyko rozwoju wielu rodzajów raka **nawet o 34%!**

U tych, którzy **piją kawę rano**, ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia jest **o 31% niższe** niż u jej niepijących

Mitochondria mięśnia sercowego stanowią **ok. 36%** całkowitej jego wagi

eprasa.pl 6a1b03873d

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Dlaczego tak trudno?

Droga Redakcjo, od dawna próbowałam schudnąć i wreszcie zmobilizowałam się do działania. Zaczęłam od wizyty u lekarza, który mnie cały czas prowadzi i monitoruje moje zdrowie. Od kilku miesięcy dobrze się odżywiam – stosuję dietę, przepisaną mi przez dietetyka, jestem aktywna fizycznie, opieram się słodkim pokusom, ale po początkowych wręcz spektakularnych sukcesach wszystko jakby zwolniło. Nie tracę już masy ciała w takim tempie jak na początku. To mnie trochę załamało, bo wkładam mnóstwo sił i pracy w to, by wreszcie osiągnąć wymarzoną sylwetkę. Może robię gdzieś błąd? Może coś mi umknęło?

Daria

Gratuluję Ci decyzji i wytrwałości, ponieważ samo utrzymanie reżimu dietetycznego to już nie lada wyzwanie. Jeśli, jak czytam, odchudzasz się pod opieką lekarza i dietetyka to wybrałaś najzdrowszą i najlepszą opcję. Nie dziwi mnie zatem Twoja frustracja, gdy efekty są mniejsze od oczekiwanych. Prawdopodobnie nie jest to spowodowane jakimś zaniedbaniem. Tym, co przeszkadza Ci dalej chudnąć, może być… Twój mózg. Dr Giles Yeo, amerykański neuroendokrynolog, pracujący na Uniwersytecie Cambridge, zwrócił ostatnio uwagę na ten problem. Otóż twierdzi on, że nasz mózg „nie lubi", gdy chudniemy. Jego reakcja jest automatyczna i niezależna od tego, czy chcemy zrzucić jedynie 2-3 kg nadwagi, czy próbujemy się pozbyć kilkudziesięciu. Mózg przyzwyczaja się bowiem niejako do naszej masy ciała i utratę kilogramów odczytuje jako zagrożenie – bo oto ciało traci zapasy, których zadaniem jest umożliwienie organizmowi przetrwania w czasie głodu. Aby temu przeciwdziałać i „ratować" organizm, mózg uruchamia wszystkie dostępne mu mechanizmy, służące magazynowaniu cennej energii w postaci tkanki tłuszczowej.

Jak to robi? Pobudza uczucie głodu i sprawia, że mamy ochotę głównie na wysokokaloryczne pokarmy. Ogranicza także naszą aktywność – choć procesy te dzieją się bez udziału naszej woli, nagle tracimy werwę i zapał do ćwiczeń, chętniej wylegujemy się na kanapie, słowem ciało robi wszystko, by otrzymać jak najwięcej energii i jak najmniej jej wydatkować. Spowolnieniu ulega także metabolizm, byśmy zgromadzili jak najwięcej zapasów. W efekcie jedząc dokładnie to samo, co do tej pory, albo przestajemy tracić na wadze, albo wręcz tyjemy. To jest ten moment, w którym wiele odchudzających się osób poddaje się i wraca do dawnych nawyków, szybko doświadczając efektu jo-jo.

Co możesz zrobić? Trzymaj się nadal ustalonego planu działania i samodzielnie go nie zmieniaj, porozmawiaj jednak z dietetykiem i lekarzem – zahamowanie utraty masy ciała to znany specjalistom problem. Pomóc może modyfikacja diety, zmiana sposobu ćwiczeń, wdrożenie pewnych suplementów i, o czym często zapominamy, pomoc psychodietetyka lub psychologa, doświadczonego w odchudzaniu. Te zmiany pomogą Twojemu mózgowi zaakceptować spadek masy ciała, a korekta diety i suplementy, dobrane pod kątem zapotrzebowania mózgu na określone substancje, korzystnie wpłyną na jego funkcje

eprasa.pl 6a1b03873d

i zapewnią mu odpowiednie odżywienie, aby „nie bał się” utraty kilogramów.

Konkretna jelitowa porada

Szanowni Państwo, od wielu lat mam problemy z zaparciami i dysbiozą jelit. Oczywiście trzymam się zaleceń, stosuje dietę i przyjmuję zalecone przez lekarza preparaty rozluźniające. Jednak jednego mi brakuje w tych zaleceniach – takiego typowego konkretu, po męsku – co jeść, aby sobie pomóc, nie ogólnych zaleceń typu: „jedz warzywa i owoce, bo zawierają błonnik”, ale dosłownie, jakie warzywa i owoce? Czy możecie mi coś podpowiedzieć?

Robert

Problem, który poruszasz, dotyczy dużej części pacjentów, którzy pragnąc konkretnych porad, otrzymują bardzo ogólne zalecenia. Oczywiście nic w nich złego, wielu osobom one wystarczają, ale czasami potrzeba bardziej szczegółowych informacji i tu dobrze jest oddać się w ręce specjalistów – w Twoim przypadku dietetyka. U niego otrzymasz precyzyjny plan żywienia z wyszczególnieniem konkretnych produktów.

W opublikowanym niedawno materiale znany brytyjski chirurg i promotor zdrowia, dr Karan Rajan, poruszył dokładnie ten sam problem, o którym piszesz – został poproszony o polecenie konkretnych produktów. Okazuje się, że z zaparciami, czego dowiodły liczne badania, doskonale radzi sobie owoc kiwi, który działa o wiele skuteczniej niż znane Ci zapewne nasiona babki płesznik i suszone śliwki. Spożywanie kiwi zmniejsza uczucie pełności i wzdęcia oraz ułatwia wypróżnianie, owoc ten bowiem zawiera duże ilości rozpuszczalnego włókna pokarmowego, które rozmiękcza masy kałowe i zwiększa częstotliwość wypróżnień, ale działa o wiele łagodniej niż środki na przeczyszczenie. Drugim polecanym przez lekarza produktem jest kawa, zarówno ziarnista, jak i rozpuszczalna lub bezkofeinowa. Ziarna kawy zawierają bowiem nie tylko włókno rozpuszczalne, ale także polifenole, które wspomagają mikrobiotę jelitową. Ponadto pobudzają delikatnie perystaltykę jelit, zapobiegając odwadnianiu kału i tym samym zaparciom. Co ważne, kawa wspomaga także pracę wątroby.

Z dysbiozą poradzą sobie natomiast orzechy, które są doskonałym źródłem błonnika, będącego pożywką dla mikrobioty jelitowej. Jak dowodzą uczeni, już ok. 30 g orzechów dziennie (to mniej więcej garść) korzystnie wpływa na skład mikrobiomu i promuje jego różnorodność oraz działa przeciwzapalnie, zapobiegając chorobom jelit, zaparciom i dysbiozie. Podobne działanie ma jogurt, po który powinniśmy sięgać codziennie, ponieważ nie tylko wspomaga on mikrobiotę, ale także zasila jej szeregi, ze względu na obecne w nim żywe kultury bakterii probiotycznych.

Skoki cukru

Dzień dobry, kilka lat temu zdiagnozowano u mnie cukrzycę typu 2. Od tamtej pory bardzo uważam na to, co jem, sprawdzam indeks glikemiczny potraw i unikam słodyczy. Jednak czasami chciałabym zjeść coś słodkiego, tak dla dobrego samopoczucia, ale sobie nie zaszkodzić. Przeczytałam ostatnio, że suszone daktyle nie powodują skoków poziomu glukozy we krwi, ale gdy spojrzałam na ich skład, to prawie same cukry. Czy to prawda, że mogę po nie bezpiecznie sięgać?

Izabela

Z badań wynika, że tak, to prawda – spożycie daktyli nie powoduje gwałtownego i wysokiego skoku poziomu glukozy we krwi. W jednym z nich 79 pacjentom z rozpoznaną cukrzycą typu 2 podawano 60 g daktyli lub rodzynek dziennie, przez 12 tygodni. Okazało się, że spożycie daktyli, w przeciwieństwie do rodzynek, nie wpłynęło negatywnie na stężenie glukozy na czczo, poziom hemoglobiny glikowanej, insulinooporności i kondycję komórek beta trzustki, wydzielających insulinę. Co więcej, dowody naukowe wskazują także, że spożywanie 3 daktyli dziennie obniża poziom złego cholesterolu, nie wpływając negatywnie na poziom glukozy!

Jak to możliwe? Otóż poza cukrami, daktyle zawierają duże ilości błonnika (aż ok. 7 g na 100 g daktyli), który opóźnia wchłanianie cukrów i zapobiega gwałtownym skokom stężenia glukozy. Dodatkowo znajdziemy w nich witaminę B6, magnez i polifenole, które korzystnie wpływają na metabolizm i hamują stany zapalne, co poprawia stan chorych na insulinooporność i cukrzycę typu 2.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki Yves Rocher składający się z Szamponu i Wzmacniającej odżywki przeciw wypadaniu włosów z białym łubinem, dzięki którym włosy stają się wyraźnie gęstsze, odżywione i silniejsze oraz Wielozadaniowego lekkiego roślinnego balsamu do włosów z olejem z awokado, którego lekka formuła nie powoduje przetłuszczania ani obciążania włosów, odżywia je i sprawia, że włosy są 30 razy bardziej odporne na uszkodzenia. Więcej na www.yves-rocher.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 6a1b03873d

Zapachy mogą ułatwić poród

Kobiety, które stosowały aromaterapię zawierającą olejek ze słodkiej pomarańczy (*Citrus sinensis*) podczas porodu, zgłaszały „znaczną redukcję bólu". Olejek wspomagał również rozszerzanie szyjki macicy w pierwszych etapach porodu, szczególnie u pań rodzących pierwsze dziecko, oraz zmniejszał niepokój pacjentek.

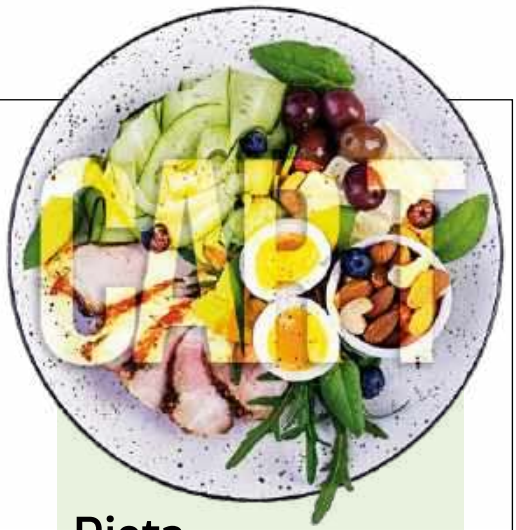
Naukowcy z Federalnego Uniwersytetu Sergipe w Brazylii testowali aromaterapię na grupie 42 ciężarnych. Połowa wdychała prawdziwe olejki eteryczne, a reszta używała placebo z wody destylowanej. Rejestrowano poziom bólu standardowymi środkami oraz monitorowano tętno płodu.

Oprócz redukcji bólu i niepokoju aromaterapia obniżała też ciśnienie tętnicze, częstość oddechów i tętno.

Explore (NY) 2025; 21(1): 103081

ZDROWOTNY FAKT

Ludzie spożywający posiłki wysokobiałkowe odczuwają o 25% mniejszy głód niż ci konsumujący typowe ilości białka.



Dieta ketogeniczna wzmacnia nowe leczenie onkologiczne

Terapia CAR-T, która polega na genetycznej modyfikacji próbek krwi pacjenta, zyskuje na skuteczności, gdy organizm czerpie energię z metabolitu beta-hydroksymaślanu (BHB). Jest on wytwarzany przez wątrobę podczas diety ketogenicznej.

Limfocyty CAR-T preferują BHB jako źródło pożywienia zamiast glukozy, którą organizm pozyskuje z węglowodanów – wyjaśniają naukowcy z amerykańskiej Akademii Medycznej Uniwersytetu Pensylwanii. Oceniali oni sposób, w jaki zmodyfikowane komórki odpornościowe reagują na różne diety. Odkryli, że dieta ketogeniczna z niską zawartością węglowodanów sprawia, że skuteczniej zwalczają raka i sprzyjają dłuższemu życiu pacjentów. W testach laboratoryjnych na komórkach nowotworowych naukowcy zauważyli, że żywiące się suplementami BHB limfocyty CAR-T „unicestwiały" guzy.

Terapię CAR-T stosowano dotychczas w leczeniu nowotworów krwi, ale naukowcy uważają, że można by ją wykorzystać w przypadku innych rodzajów raka w połączeniu z suplementami BHB lub ścisłą dietą ketogeniczną. Metoda jest prosta, niedroga i pozbawiona toksyczności chemioterapii – stwierdziła jedna z badaczek dr Maayan Levy. Terapia ta polega na wykorzystaniu własnych limfocytów T organizmu w celu zwalczania raka przez genetyczną modyfikację próbek krwi i ponowne podanie ich pacjentowi.

Blood 2024; 144 (Suppl 1): 4

eprasa.pl 6a1b03873d

Liliann Kristinn Elmborg

Kosmetyki z wibracją kryształu

Nowatorstwo i skuteczność kosmetyków firmy Medi-Flowery polegają na tym, że naturalne olejki i wyciągi roślinne służące do ich wyrobu poddawane są działaniu kryształu górskiego.

Dzięki temu przejmują one korzystną dla organizmu energię tego minerału, co wzmacnia pozytywne działanie składników roślinnych. Wibracje kryształu wchodząc w rezonans z naturalnymi wibracjami ciała, przynoszą odczucie spokoju, ciepła, lekkości i wewnętrznej siły.

Kryształ górski pomaga w koncentracji i ułatwia podejmowanie decyzji. Przede wszystkim jednak przynosi najpiękniejszą i najbardziej wartościową wibrację: radość życia. Tym samym optymizm i większą wiarę w siebie.

W zastosowaniu zewnętrznym kryształ górski ma własności tonizujące, ujędrniające i regenerujące skórę. Jego wibracja zawarta w naszych kosmetykach to najlepsza droga do świeżości i blasku cery.

Kosmetyki firmy Medi-Flowery nie mają w sobie żadnych substancji szkodliwych, takich jak sztuczne konserwanty, zapachy czy barwniki. Składniki w nich zawarte są tak przyjazne dla organizmu, że można by je wręcz zjeść.

„Kryształowe" produkty

Firma Medi-Flowery poleca następujące kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała.

Serum regenerujące do twarzy z olejem arganowym, olejkiem z pestek granatu, ekstraktem ziołowym i witaminami. Doskonale odżywia cerę. Delikatnie nawilża i natłuszcza. Rewitalizuje i rozświetla. Wspomaga regenerację skóry i przeciwdziała procesom starzenia. Wygładza zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych. Dobre dla każdego wieku i każdego rodzaju cery.

Tonik ziołowy regenerujący do skóry twarzy i ciała poprawia mikrokrążenie. Ujędrnia i głęboko nawilża skórę, poprawiając jej kondycję. Można go również stosować w formie okładów regenerujących naskórek i działających łagodząco na podrażnienia skóry. Oczyszcza i niweluje niedoskonałości cery trądzikowej. Doskonały do pielęgnacji skóry całego ciała po kąpieli.

Luksusowy olejek do pielęgnacji i masażu ciała – harmonijna kompozycja oleju arganowego i starannie wyselekcjonowanych ziół oraz olejku lawendowego. Dzięki bogatej zawartości kwasów tłuszczowych oraz antyoksydantów zwalcza wolne rodniki, niezwykle efektywnie pielęgnuje skórę i opóźnia jej procesy starzenia się. Stymuluje produkcję kolagenu, działa przeciwzmarszczkowo i antycellulitowo. Odmładza, regeneruje, energetyzuje i uelastycznia skórę. Odpowiedni dla każdego rodzaju cery.

Doskonały do masażu mięśni i stawów. Pobudza krwiobieg i układ limfatyczny. Taki zabieg najlepiej wykonać bezpośrednio po ciepłej kąpieli, kiedy pory skóry są otwarte.

Płyn ziołowy do kąpieli regenerującej to kompozycja wielu starannie dobranych ziół poddanym działaniu kryształu górskiego dodatkowo wzbogacona olejkiem lawendowym. Dzięki tym składnikom – oprócz dogłębnego regenerowania i odświeżania skóry – znakomicie relaksuje i zmniejsza uczucie zmęczenia. Łagodzi dolegliwości stawowo-mięśniowe. Poprzez działanie relaksujące odpręża, wpływa korzystnie na układ nerwowy, limfatyczny i trawienny, podnosi energię w meridianach oraz poprawia krążenie.

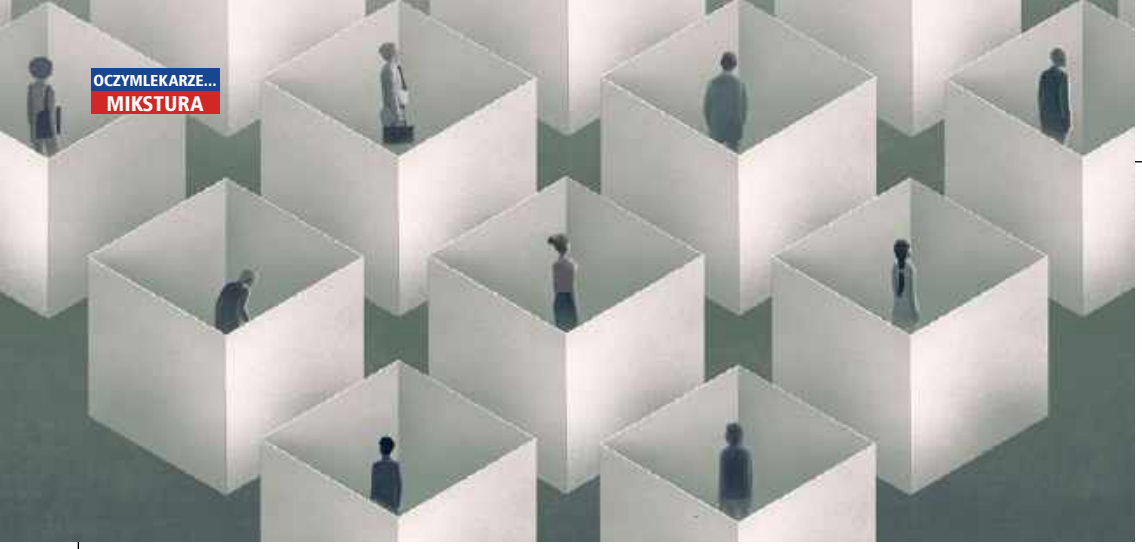
Eteryczne wody kwiatowe firmy Medi-Flowery sporządzane na bazie naturalnych olejków eterycznych działają korzystnie na cerę, przywracając jej naturalny blask, uczucie świeżości i przyjemny zapach. Każda woda ma niepowtarzalną woń tworzącą pełną ciepła atmosferę z nutką zmysłowości, optymizmu i radości. Wody kwiatowe mają znakomite właściwości nawilżające i dlatego dobrze jest rozpylać je na skórze wielokrotnie w ciągu dnia. Po każdorazowym spryskaniu dodają świeżej energii, a skórze zapewniają odpowiednie nawilżenie i piękny zapach. Rozpylone w pomieszczeniu podnoszą skuteczność i komfort różnego rodzaju zabiegów relaksacyjnych, takich jak: masaż, medytacja czy odpoczynek.

Płyn ziołowy po goleniu z dodatkiem ekstraktu ziołowego, oleju arganowego i naturalnych olejków eterycznych. Łagodzi podrażnienia i uczucie pieczenia skóry. Przyspiesza gojenie mikrourazów. Dezynfekuje, wygładza, odżywia i nawilża cerę, przydając jej jędrności oraz gładkości. Pozostawia długotrwałe uczucie świeżości.

Kosmetyki firmy Medi-Flowery
– im lepiej je poznasz, tym bardziej je polubisz.

Więcej informacji:
www.medi-flowery.com
lub pod numerem telefonu + 48 518 414 369.

eprasa.pl 6a1b03873d



Samotność nierozpoznanym zagrożeniem dla zdrowia

Wyalienowanie jest niedostrzeganą przyczyną chorób przelękłych, a relacje społeczne są dla zdrowia równie istotne, jak zdrowa dieta i aktywność fizyczna.

Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Cambridge i chińskiego Uniwersytetu Fudan przeanalizowali wpływ izolacji na grupę ok. 42 tys. uczestników badania UK Biobank. Badali próbki krwi i aktywność społeczną ludzi w wieku 40-69 lat. We krwi osób, które doświadczyły samotności i izolacji, zidentyfikowali wyższe poziomy pewnych białek. Wiele z nich powiązano również z zaburzeniami serca, cukrzycą typu 2, udarem mózgu i przedwczesnym zgonem.

Następnie uczeni zawęzili analizę do 5 białek, których wysokie poziomy wywoływała samotność. Jedno z nich – ADM – jest wytwarzane pod wpływem stresu. Reguluje hormony stresu i „społeczne", takie jak oksytocyna, zwana również hormonem miłości, i jest związane z wyższym ryzykiem wczesnego zgonu.

Inne zidentyfikowane białka były związane z zaburzeniami serca, kurczeniem obszaru mózgu odpowiedzialnego za procesy emocjonalne, społeczne i nagrody, insulinooopornością oraz rozwojem raka.

– To daje nam wskazówki na temat biologicznych podstaw złego stanu zdrowia osób wyalienowanych lub samotnych, pokazując, dlaczego relacje społeczne odgrywają tak ważną rolę w utrzymywaniu dobrej kondycji zdrowotnej – skomentował jeden z autorów prof. Jianfeng Feng.

Nat Hum Behav 2025; doi: 10.1038/s41562-024-02078-1

Wapń zmniejsza ryzyko raka jelita grubego

Naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego odkryli, że codzienne spożywanie ok. 300 mg wapnia z nabiału obniża ryzyko nowotworowe o mniej więcej 17%.

Wapń był jednym z wyróżniających się czynników o najsilniejszym działaniu ochronnym – twierdzą badacze. Przeanalizowali oni 97 różnych składników odżywczych w ludzkiej diecie i ich wpływ na raka jelita grubego w grupie blisko 542,8 tys. kobiet, spośród których u prawie 12,3 tys. wystąpił nowotwór. Odkryli, że owoce, produkty pełnoziarniste, węglowodany, błonnik, folian i witamina C również chroniły przed rakiem, jednak w mniejszym stopniu niż wapń.

Nat Commun 2025; 16(1): 375

Spaliny samochodowe przyczyną trudności w uczeniu się

A dokładniej pochodzący z nich ołów to główna przyczyna kłopotów z nauką i psychiką – wynika z nowego ważnego badania.

Ponad 150 mln przypadków zaburzeń psychicznych w ciągu ostatnich 75 lat tylko w USA można bezpośrednio przypisać spalinom samochodowym – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Duke'a. Problemy te obejmują depresję, zaburzenia lękowe i ADHD (czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi).

Naukowcy uważają, że Amerykanie urodzeni przed 1996 r. – kiedy to zakazano dodawania ołowiu do benzyny – doświadczali „znacznie częściej problemów ze zdrowiem psychicznym" z powodu narażenia na ten metal. W rezultacie doszło u nich do zmian osobowości, przez które odnieśli w życiu mniej sukcesów i byli mniej odporni na wyzwania.

Ołów, który po raz pierwszy dodano do benzyny w 1923 r., najwyższe stężenie w środowisku osiągnął w latach 60. i 70. XX w. Jest neurotoksyną, która może niszczyć komórki mózgowe i zmieniać funkcje mózgu, więc nie istnieje jego bezpieczny poziom – stwierdził główny badacz dr Aaron Reuben, a choć skutki narażenia na ten metal mogą dotknąć każdego, szczególnie wrażliwe na jego negatywny wpływ są dzieci. Obecnie zanieczyszczenie ołowiem może pochodzić również z rur wodociągowych.

J Child Psychol Psychiatry 2024; doi: 10.1111/jcpp.14072

eprasa.pl 6a1b03873d

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

PAZNOKCIE [1,4]

WŁOSY [1,4]

SKÓRA [1]

METABOLIZM [4]

SYSTEM ODPORNOŚCIOWY [1,2,3,4]

ENERGIA [2,3]

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

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

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

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

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

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 6a1b03873d

Ruch dzisiaj to bystrość umysłu jutro

Czujesz się przytomniej po aktywności fizycznej? To uczucie większej żywotności i świadomości może utrzymywać się również następnego dnia – twierdzą naukowcy z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie. Chociaż po ćwiczeniach można mieć wrażenie lepszych zdolności poznawczych, do tej pory nikt nie śledził, jak długo to trwa.

Uczeni przeprowadzili testy na grupie 76 osób w wieku 50-83 lat, które wykonały umiarkowane lub intensywne ćwiczenia fizyczne. Odkryli, że następnego dnia nadal wykazywały się większą sprawnością umysłową. Oprócz tego, że uczestnicy mniej siedzieli bezczynnie i byli bardziej aktywni, głębiej też spali i mieli lepszą pamięć kolejnego dnia. Działa to również w drugą stronę. Osoby, które więcej czasu spędzały w pozycji siedzącej i nie podejmowały żadnego wysiłku fizycznego, miały gorsze zdolności poznawcze następnego dnia.

Każde ćwiczenie lub aktywność, które podnoszą tętno – np. szybki spacer, taniec lub wejście kilka kondygnacji po schodach – mogą mieć pozytywny wpływ na zdolności poznawcze, ponieważ zwiększają napływ krwi do mózgu i stymulują uwalnianie neuroprzekaźników. To coś, co może robić większość ludzi i nie wymaga chodzenia na siłownię ani wykonywania ustrukturyzowanych ćwiczeń – stwierdziła jedna z badaczek Mikaela Bloomberg.

J Formos Med Assoc 2024; 123(12): 1239-1245

Przetworzona żywność główną przyczyną raka jelita grubego

Rak jelita grubego jest jednym z najbardziej śmiercionośnych nowotworów, a jego przyczyną może być tzw. zachodnia dieta. Powoduje ona przewlekły stan zapalny, który zapoczątkowuje rozwój raka – twierdzą amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Południowej Florydy.

Zaobserwowali oni nawet stan zapalny w komórkach rakowych.

– Rak jest jak przewlekła rana, która się nie goi. Jeśli organizm codziennie żywi się ultraprzetworzonymi produktami, jego zdolność do gojenia rany maleje z powodu stanu zapalnego i tłumienia układu odpornościowego, co ostatecznie umożliwia rozwój raka – wyjaśnia jeden z naukowców dr Timothy Yeatman.

Jak dodał, epidemia raka oznacza, że nadszedł czas na ponowną ocenę standardowej diety zachodniej, która składa się z dodanych cukrów, ultraprzetworzonej żywności, chemikaliów i prozapalnych olejów roślinnych. Ten sposób żywienia powoduje nie tylko nowotwory, lecz także inne powszechne schorzenia przewlekłe, takie jak choroba Alzheimera, cukrzyca i problemy z sercem.

Gut 2024; doi: 10.1136.gutjnl-2024-332535

Twardnik japoński hamuje chorobę wątroby

Japońscy badacze z Uniwersytetu Metropolitalnego w Osace odkryli, że zawarte w tym grzybie związki chemiczne hamują stłuszczeniową chorobę wątroby, na którą cierpi ok. 30% populacji i nawet o tym nie wie.

Twardnik japoński (shiitake) zawiera związek skorelowany z aktywną heksozą. Jak odkryli naukowcy, dzięki jego ekstrakcji z grzybów i podawaniu myszom z indukowaną chorobą wątroby uzyskano efekt ochronny i zahamowanie postępu zaburzenia.

Stłuszczeniowa choroba wątroby sygnalizuje nieprawidłowe gromadzenie się lipidów, czyli tłuszczów, i stanowi początek zapalenia i zwłóknienia narządu. Punktem końcowym mogą być potencjalnie śmiertelne rak lub marskość wątroby.

Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2024; 327(6): G741-G753

eprasa.pl 6a1b03873d

Dlaczego po kuracji przeciwpasożytniczej nadal źle się czujesz?

Parazyt to organizm, który żyje kosztem swojego żywiciela, nic nie dając w zamian. Co gorsza – uszkadza jego tkanki i zatruwa metabolitami. Nic dziwnego, że gdy wykryjemy pasożyty, chcemy jak najszybciej się ich pozbyć – sięgamy po leki, zioła i inne metody. Czasem jednak mimo skutecznego leczenia objawy nie ustępują. Dlaczego tak się dzieje? Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Często bywa tak, że mimo powodzenia kuracji odrobaczającej dolegliwości związane z infekcją zostają na dłużej. Jakie mogą być tego przyczyny?

Martwe pasożyty w przewodzie pokarmowym

Podczas kuracji parazyty obumierają i stają się częścią papki pokarmowej. Następnie trafiają do jelita grubego, gdzie razem z resztkami tworzą kał. Dlatego **w trakcie kuracji zaleca się często stosowanie preparatów absorbujących** (np. węgiel aktywny). Zmniejsza się dzięki temu wchłanianie pozostających w jelicie toksyn produkowanych przez te organizmy. Ma to sens, ale niestety chwilowo!

Kał bowiem formuje się i zostaje wydalony przeciętnie w ciągu 20 godz. Są jednak osoby, u których spowolniony pasaż jelitowy może wydłużyć ten czas do 70 godz., a w przypadku zaparć nawet do 5 dni! Z tego powodu często proponuje się także stosowanie leków przeczyszczających, aby ten proces maksymalnie skrócić.

Pamiętajmy jednak, że objawy utrzymujące się powyżej 5 dni nie są już spowodowane infekcją pasożytniczą.

Efekty uboczne kuracji przeciwpasożytniczej

Należy zdawać sobie sprawę, że różne stosowane przez nas środki przeciwpasożytnicze nie pozostają obojętne dla tkanek układu pokarmowego oraz dla zamieszkującego go mikrobiomu jelitowego.

Należy liczyć się więc z tym, że nieprzyjemne objawy pozostaną z nami, dopóki środowisko jelit nie zostanie naprawione. **Kurację przeciwpasożytniczą należy więc traktować tak samo, jak kurację antybiotykową i wdrożyć działania naprawcze.**

Uszkodzenia tkanek przez pasożyty

Należy pamiętać, że bytujące w naszym organizmie pasożyty spowodowały uszkodzenia tkanek. **Proces gojenia bardzo często jest dłuższy niż proces pozbywania się organizmów pasożytniczych.**

Wiadomo, że niektóre pasożyty powodują duże zniszczenia, np. *Giardia lamblia* uszkadza kosmki jelitowe i rozluźnia połączenia ścisłe między komórkami w jelicie (narusza barierę jelitową). Chorobom pasożytniczym często towarzyszy też stan zapalny. Dlatego warto nie tylko uzbroić się w cierpliwość, ale i zastosować działania wspierające regenerację tkanek w układzie pokarmowym. Takie zadanie wypełnia właśnie mieszanka ziół zawarta w CEMMUNIX Herbal.

Inne towarzyszące choroby

Warto też pamiętać, że objawy zakażeń pasożytniczych są nieswoiste. W związku z tym mogą one maskować objawy innych chorób. Jeśli dolegliwości ustąpiły tylko częściowo lub nie ustąpiły, trzeba prowadzić dalszą diagnostykę, by znaleźć ich przyczynę.

Dlaczego warto zastosować CEMMUNIX Herbal po kuracjach przeciwpasożytniczych?

Po kuracjach przeciw jakimkolwiek drobnoustrojom należy naprawić barierę jelitową. Termin ten funkcjonuje w nauce stosunkowo od niedawna, dopiero się go bada. Jednak już lata temu ojciec Klimuszko dawał swoim pacjentom mieszankę, którą nazwał „naprawa szkód po antybiotykach". Nie mając dzisiejszej wiedzy, zupełnie intuicyjnie skomponował te zioła w sposób faktycznie świetny.

Ziołowa mieszanka CEMMUNIX Herbal jest wsparciem w:

- zmniejszeniu stanu zapalnego;
- odżywianiu komórek jelitowych i „dobrych bakterii" (działanie prebiotyczne);
- gojeniu tkanek układu pokarmowego;
- wzmocnieniu bariery jelitowej;
- wiązaniu toksyn i nadmiaru histaminy;
- hamowaniu biegunek i nadmiernego napięcia w jelitach;
- hamowaniu rozwoju patogennych bakterii i grzybów;
- wzmocnieniu wydzielania soków trawiennych;
- przywracaniu regularnej perystaltyki;
- usuwanie nadmiaru gazów;
- ochronie wątroby i wspieraniu jej pracy;
- wydalaniu zbędnych produktów przemiany materii przez nerki.

Dlatego zastosowanie kuracji gojącej ziołami jest tak ważne po kuracjach przeciwpasożytniczych.

Opracowanie:
mgr farmacji
Marta Koziarska,
ekspertka
merytoryczna
marki Dr Las.

eprasa.pl 6a1b03873d

Cały dzień przy biurku to przepis na kiepski sen

Jak twierdzą akademicy z Uniwersytetu Południowej Florydy, ok. 80% ludzi siedzi w pracy przy biurku, co utrudnia zasypianie w nocy. Odkryli oni, że praca biurowa zwiększa ryzyko wystąpienia bezsenności o ok. 37%, a zapotrzebowanie na odsypianie w weekendy nawet o 66%.

Naukowcy przeanalizowali dane dotyczące stylu życia ok. 1,3 tys. pracowników biurowych i sklasyfikowali ich jako osoby dobrze śpiące, odsypiające lub cierpiące na bezsenność. Większość z nich należała do tej ostatniej grupy, co obejmowało problemy z zasypianiem, wybudzanie się i częste zmęczenie w ciągu dnia.

Jak twierdzą naukowcy, ważne jest, aby zacząć się ruszać w ciągu dnia i nie kontynuować pracy do wieczora oraz w nocy, chociaż zmiany te mogą nie przynieść natychmiastowego efektu. Większość osób cierpiących na bezsenność nadal zmagała się z niektórymi problemami ze snem nawet 10 lat po przejściu na emeryturę po pracy przy biurku.

J Occup Health Psychol 2024; 29(6): 409-430

Serce ma zdolność do samoleczenia

Badacze byli zdumieni zdolnościami regeneracyjnymi organu po jego niewydolności.

– Komórki mięśnia sercowego rzeczywiście mogą się regenerować, co jest naprawdę ekscytujące, ponieważ umacnia pogląd, według którego ludzkie serce ma wrodzoną zdolność do regeneracji – powiedział dr Hesham Sadek, kardiolog z Kolegium Medycznego Uniwersytetu Arizony.

Jego zespół zastosował techniki datowania węglowego, aby sprawdzić, czy tkanka serca pobrana od osób, które cierpiały na niewydolność narządu, tworzy nowe komórki. Jednak zjawisko to zaobserwowano głównie w próbkach pochodzących od pacjentów ze sztucznymi sercami, zwanymi też urządzeniami wspomagającymi pracę lewej komory. Mechanicznie wspierane narządy regenerowały się 6 razy szybciej niż te zdrowe.

Odkrycie to sugeruje, że serce – jeśli ma się zregenerować – potrzebuje czasu na „odpoczynek". To zaś rodzi pytania. Czy w takim razie niektórym pacjentom można by usunąć sztuczne serca po wyleczeniu narządu? Jednak regeneracja jest widoczna tylko u 25% tej grupy... Naukowcy chcą zrozumieć, dlaczego nie dochodzi do niej u wszystkich osób z mechanicznie wspomaganym krążeniem. Nasuwa się też jeszcze ważniejsze pytanie: w jaki sposób zdrowe serce może wytwarzać nowe komórki i zachowywać biologiczną młodość, skoro – jak wykazano – ma taką zdolność?

Circulation 2024; 151(3): 245-256

Nowe leki – świetny interes, ale dla kogo?

Firmy farmaceutyczne uwielbiają nowe leki, gdyż stanowią one źródło ich zysków. Jednak jeśli chodzi o stosunek wartości do ceny, a nawet wydłużenie życia, często nie spełniają one oczekiwań. Korzyści płynące ze stosowania nowych farmaceutyków, które w ciągu ostatnich 20 lat dopuszczono do stosowania w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia Wielkiej Brytanii – National Health Service (NHS), badali brytyjscy naukowcy z Londyńskiej Szkoły Ekonomii.

Nowe leki kosztowały ok. 75 mld funtów (94,5 mld dolarów). Były droższe i – jak szacują badacze – przyniosły 3,75 mln więcej lat dobrego zdrowia. Jednak gdyby NHS pozostał przy starszych i tańszych farmaceutykach, osiągnięto by ok. 5 mln więcej lat zdrowego życia.

Przed wprowadzeniem do stosowania w ramach NHS nowe leki i metody leczenia muszą zostać zatwierdzone przez Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) Wielkiej Brytanii. Decyzja ta opiera się na ocenie kosztów w stosunku do skuteczności i bezpieczeństwa.

Lancet 2025; doi: 10.1016/S0140-6736(24)02352-3

eprasa.pl 6a1b03873d

OCZYMLEKARZE...
PREZENTACJA

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Dbaj o jakość życia!

Kolagen odbudowuje organizm!

Korzyści zażywania kolagenu są nieocenione. Zalety są szeroko znane, a dostarczanie z zewnątrz tego składnika, np. pod postacią kolagenowych produktów, jest zalecane. KolagenCito-produkt na medal!

Codziennej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Zastanawiasz się, czy suplementacja kolagenem jest dla Ciebie? Sprawdź, na co może pomóc?

Wiotka skóra

Kolagen jest stosowany w leczeniu problemów skórnych, takich jak łuszczyca, trądzik. Pomaga zapobiegać starzeniu się skóry, ponieważ stymuluje produkcję elastyny. Dodatkowo stosowanie kolagenu może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci.

Opadające policzki, zmarszczki

Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry są wiotkie i opadające policzki oraz zmarszczki. To efekt braku produkcji kolagenu, który jest podporą dla skóry. Dzięki przyjmowaniu kolagenu poprawia się elastyczność i skóra staje się napięta oraz sprężysta.

Opadające powieki

To kolejny sygnał wysyłany przez nasz organizm, że stan elastyczności naszej skóry wymaga poprawy. Opadające powieki to efekt osłabienia mięśni wokół oczu, które podtrzymują powieki w bardziej uniesionej pozycji. Winna jest także suchość skóry. Oba te problemy może wspomóc stosowanie kolagenu.

Dekolt – dobre efekty po kolagenie

Dekolt podobnie jak twarz i dłonie, stosunkowo częściej niż inne części ciała jest wystawiony na promieniowanie słoneczne. Dlatego może dotyczyć go problem tzw. fotostarzenia i elastozy posłonecznej. Warto stosować dobry kolagen, dzięki któremu zmarszczki na dekolcie ulegają spłyceniu.

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

Kolagen jest również korzystny podczas leczenia stawów i kręgosłupa. Przyczynia się do utrzymania elastyczności stawów oraz pomaga w regeneracji uszkodzonych tkanek. Może pomóc zmniejszyć dyskomfort i sztywność stawów, a także poprawia ich ruchomość. Unikatowy KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz witaminę C wspierającą odbudowę włókien kolagenowych.

Niska odporność

Kolagen jest znany ze wspomagania układu odpornościowego. Wspiera produkcję przeciwciał i wspomaga ochronę organizmu podczas wirusów.

Słaba koncentracja i pamięć

Regularne przyjmowanie kolagenu może również pomóc w poprawieniu koncentracji i pamięci. Upływające lata powodują, że włókna kolagenowe rozpadają się! Dlatego warto wspierać się dobrej klasy kolagenem, jak na przykład KolagenCito. Wybieraj produkty od renomowanych producentów. Firma Reutter jest znana od ponad wieku w produkcji preparatów wyprodukowanych z najwyższą starannością. Eksperci firmy Reutter zadbali o łatwość podania produktu – KolagenCito, to miękkie pastylki do ssania (do 3 szt. dziennie). Stosując wysokogatunkowy KolagenCito masz pewność, ze jest to produkt 100% oryginalny – chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Dobra cena ok. 43 zł.

Adwertorial

eprasa.pl 6a1b03873d

Czy dobrze słyszysz?

Dobry słuch ma ogromny wpływ na codzienne życie, pozwalając w pełni uczestniczyć w pracy i życiu społecznym. Tymczasem co 3. Polak nigdy go nie badał. Tylko 4% rodaków bada słuch co pół roku. 10% decyduje się na kontrolę raz do roku, a 18% wykonuje badanie raz na 2-3 lata. Natomiast 15% uzależnia badanie od ewentualnych objawów.

Warto wiedzieć, że w salonach protetyków słuchu można umówić się na bezpłatne badanie *słuchu*. Można też przeprowadzić je online na www.amplifon.pl.

Zamieszczone dane pochodzą z badania opinii publicznej zrealizowanego przez IQS Polska na zlecenie firmy Amplifon, przeprowadzonego metodą CAWI na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków w marcu 2025 r.

Słuch absolutny

Tylko 1 osoba na 10 tys. została obdarzona umiejętnością rozpoznawania bezwzględnej wysokości dźwięku tylko na podstawie percepcji sensorycznej, bez uciekania się do pomocy dźwięku referencyjnego.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco przeanalizowali wyniki trwających 3 lata badań. Składały się one z 2 elementów: kwestionariusza internetowego i testu muzycznego, w którego czasie trzeba było określić wysokość dźwięku (nie podawano dźwięku odniesienia). W 20-minutowym sprawdzianie wzięło udział ponad 2 200 ludzi.

– Zauważyliśmy, że umiejętność identyfikowania dźwięku jest zdolnością typu „wszystko albo nic". Albo się ją ma, albo nie. Osoby ze słuchem absolutnym umieją prawidłowo rozpoznać zarówno dźwięki pianina, jak i generowane komputerowo czyste brzmienia, nieprzypominające żadnego konkretnego instrumentu – mówi autorka badania dr Jane Gitschier.

Proc Natl Acad Sci U S A. 2007 Sep 11;104(37):14795-800

Geny mogą Cię ogłuszyć!

Odkrycie belgijskich naukowców może wyjaśnić, dlaczego niektórzy ludzie tracą słuch po wystawieniu na działanie bardzo głośnych dźwięków.

Zespół prof. Guya Van Campa z Uniwersytetu w Antwerpii trafił na trop genów, studiując przypadki ponad 1 000 mężczyzn, którzy utracili słuch podczas pracy w szwedzkich wytwórniach papieru i hutach stali. Blisko 80% tych ludzi przez przynajmniej 20 lat przebywało w hałasie o dużym natężeniu.

Po przetestowaniu ich słuchu naukowcy przeprowadzili analizę genetyczną próbek pobranych od najbardziej wrażliwych i najbardziej opornych na hałas panów, a następnie porównali ze sobą uzyskane wyniki.

Znaczącą różnicę między tymi 2 grupami znaleziono w obrębie sekwencji 3 genów: KCNE1, KCNQ1 oraz KCNQ4. Geny te są zaangażowane w bardzo ważny dla normalnego słyszenia recykling potasu w uchu wewnętrznym. Tymczasem badacze odkryli, że pierwszy z nich może powodować, że kodowane przez niego kanały jonowe otwierają się szybciej niż ich normalne wersje.

Wywołana hałasem utrata słuchu jest skutkiem oddziaływania dźwięków o natężeniu 120-150 decybeli. W tym zakresie mieszczą się dźwięki emitowane przez motocykle, petardy oraz broń palną.

Hum Mutat. 2006 Aug;27(8):786-95

eprasa.pl 6a1b03873d

eprasa.pl 6a1b03873d

Kawa rano (i wystarczy)

Nowe badanie pokazało, że ranek jest najlepszą porą do spożywania kawy i że przynosi ona różnego rodzaju korzyści zdrowotne

1 lub 2 filiżanki kawy mogą dobrze nam zrobić – ale zależy to także od tego, kiedy je wypijemy. Ranek jest najlepszą porą dnia na czerpanie z kawy korzyści zdrowotnych, które najwyraźniej zanikają, jeżeli pijemy ten napar po południu lub wieczorem.

Jak stwierdzili badacze z Tulane University oraz z Brigham and Women's Hospital, u tych, którzy piją kawę rano, ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia jest o 31% niższe niż u osób niepijących kawy, a o 16% niższe jest też ich ryzyko zgonu z jakichkolwiek powodów zdrowotnych.

Badanie obejmujące 40 725 osób dowiodło, iż miłośnicy porannej kawy są zdrowsi niż ci, którzy piją ją przez cały dzień lub nie piją wcale. Ok. 36% uczestników piło kawę rano, a 14% – przez cały dzień.

Podczas 10 lat trwania badania zmarło 4 295 uczestników, z czego 1 268 w wyniku chorób układu krążenia, a 934 na raka. W grupie pijących kawę rano zmarło jednak o wiele mniej osób, a po odliczeniu wpływu innych możliwych przyczyn badacze doszli do wniosku, że najbardziej znaczącym czynnikiem była pora dnia, w której spożywano ten napój.

Kolejna filiżanka lub 2 pomagały także obniżyć ryzyko choroby wieńcowej i raka pod warunkiem, że ta dodatkowa kawa spożywana była rano. Korzyści zaczynały się jednak zmniejszać, gdy uczestnicy wypijali więcej niż 3 filiżanki.

Wprawdzie dotychczas mnóstwo badań wykazało zdrowotne zalety picia kawy, to jednak żadne nie analizowało najlepszej pory dnia do jej spożywania. Badacze nie ustalili definitywnie, dlaczego to właśnie poranna filiżanka ma takie znaczenie, ale podejrzewają, że picie kawy o późniejszej porze dnia zaburza nasze rytmy dobowe i poziom hormonów wspomagających sen, takich jak melatonina.

„To z kolei prowadzi do zmian czynników ryzyka chorób układu krążenia, takich jak stan zapalny i ciśnienie krwi," wyjaśnia Lu Qi, jeden z badaczy.

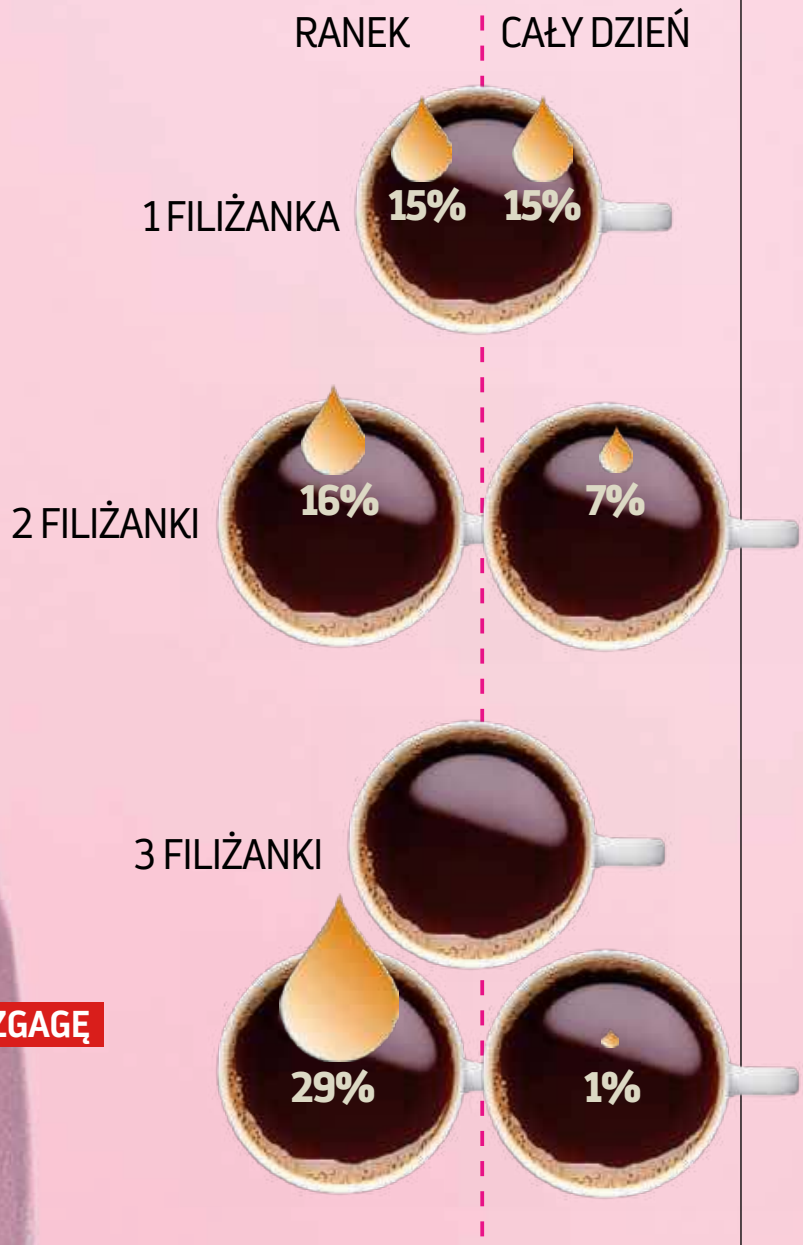
Co zawdzięczamy kawie?

Mała czarna może mieć doskonały wpływ na nasze zdrowie. Jej wady ujawniają się często wtedy, gdy pijemy jej za dużo, a napoje kawowe z dużą ilością cukru i dodatków mogą nie działać tak dobroczynnie, jak te, które są ich pozbawione.

eprasa.pl 6a1b03173d

Moc porannego naparu

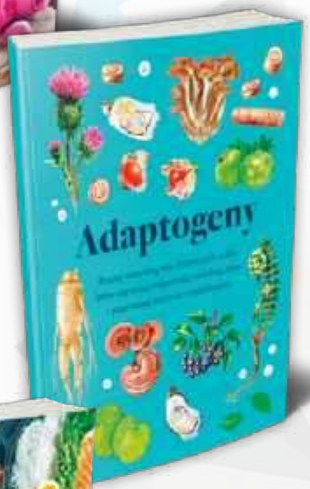
Kawa jest dla nas dobra, szczególnie jeśli pijemy ją rano. Oto, o ile procent picie kawy rano lub w ciągu dnia obniża nasze ryzyko śmierci w porównaniu do niespożywania jej wcale.



BIBLIOGRAFIA
Eur Heart J, 2025; doi: 10.1093/eurheartj/ehae871

eprasa.pl 6a1b03873d

WARTO WIEDZIEĆ



Stwórz swoją wonną apteczkę

Olejki eteryczne, ekstrahowane bezpośrednio z kory kwiatów, żywic, liści czy korzeni to wysoce skoncentrowane związki chemiczne, które od tysięcy lat stanowią podstawę medycyny naturalnej. Bez względu na to, w jaki sposób je stosujesz – miejscowo, w diecie, czy rozpylając w powietrzu, mają zbawienny wpływ na Twój organizm. Leczą stany zapalne, eliminują ból, pomagają w zwalczaniu infekcji. Łagodzą stres i wahania nastrojów. Działają łagodnie i szybko. Dlatego coraz więcej osób cierpiących na schorzenia przewlekłe, takie jak bezsenność, depresja, choroba Parkinsona, nadciśnienie czy cukrzyca, sięga po nie jako terapię uzupełniającą. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób wprowadzić te „pachnące lekarstwa" do swojej codzienności! Co więcej, w przeciwieństwie do leków stosowanych w farmakoterapii chorób przewlekłych, jeśli prawidłowo używasz olejków eterycznych, nie odczujesz żadnych skutków ubocznych! W tej książce dr Eric Zielinski, światowej sławy aromaterapeuta, wraz z żoną Sabriną Ann odkrywają lecznicze możliwości ponad 70 olejków eterycznych oraz podają 150 łatwych do przygotowania receptur, które zlikwidują stan zapalny w organizmie i pomogą w walce z chorobami.
Dr Eric Zielinski i Sabrina Ann Zielinski: „Apteczka olejków eterycznych. Ponad 150 sprawdzonych I bezpiecznych przepisów na stosowanie olejków eterycznych w leczeniu chorób przewlekłych i stanów zapalnych", cena: 58,21 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Sięgnij po rośliny, które Cię wzmocnią na każdym froncie

Rokitnik zwyczajny, żeń-szeń, pyłek sosnowy, bez czarny, pokrzywa, proszek kakaowy, chlorella, cynamon… Certyfikowana dietetyczka Melissa Petitto przekonuje, że adaptogeny warto włączyć do diety, ponieważ charakteryzują się one wyjątkowym wpływem na ludzkie ciało i umysł – niwelują skutki stresu oraz wspomagają adaptację organizmu do niesprzyjających warunków zewnętrznych, a przy tym poprawiają pamięć i koncentrację, równoważą nastroje, niwelują zmęczenie, ograniczają apetyt na cukier itd.

Melissa Petitto stworzyła przewodnik przedstawiający ponad 50 najpopularniejszych adaptogenów, do którego dołączyła pyszne, bogate w składniki odżywcze przepisy pomagające funkcjonować „z wyższą częstotliwością". Wśród nich znajdziesz np. różowe kakaowe latte, które ze względu na dużą zawartość antyoksydantów jest korzystne dla serca, jelit oraz wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi, a niejako w bonusie poprawia też nastrój.
Melissa Petitto: „Adaptogeny. Poznaj naturalną moc leczniczych roślin, które wspierają odporność, redukują stres i poprawiają zdolności intelektualne", cena: 34,99 zł, Wydawnictwo Buchmann, www.gwfoksal.pl

Jedz, pość i chudnij

Większość z nas choć raz w życiu była na jakiejś diecie. Mówi się, że 95% osób, które znacznie straciły na wadze podczas odchudzania, wraca do wagi wyjściowej. To niezwykle frustrujące? Jednak nie musisz sobie odmawiać przyjemności lub katować się jedzeniem, jakiego nie lubisz. Gin Stephens zapewnia, że stosując post przerywany, jesteś w stanie cieszyć się przyjemnościami stołu i chudnąć. Jej naczelna zasada brzmi: „odkładaj, ale sobie nie odmawiaj"! To znaczy, że wolno Ci wziąć czekoladkę lub poczęstować się ciastem, ale zjeść je możesz, dopiero kiedy otworzysz swoje okno żywieniowe.

Stosowanie postu przerywanego pozwala wyregulować poziom cukru, tętna i ciśnienia krwi. Wzmacnia skuteczność treningu wytrzymałościowego, przyczynia się do utraty masy ciała, a zwłaszcza tak niebezpiecznej dla zdrowia otyłości brzusznej. Nie dość na tym, stosowanie postu przerywanego łagodzi też objawy chorób autoimmunologicznych oraz pomaga zresetować mikrobiom jelitowy, działa przeciwnowotworowo i hamować procesy starzenia się. W tej rzetelnie napisanej i popartej naukowymi tezami książce znajdziesz odpowiedzi na pytania, jak szybko schudnąć, przyspieszyć metabolizm, odzyskać energię i odnieść niesamowite zwycięstwo w walce o swoje zdrowie, nawet jeśli cierpisz na którąś z chorób autoimmunologicznych lub zaburzenia hormonalne.
Gin Stephens: „Ucztuj. Pość. Powtórz. Post przerywany – praktyczny przewodnik wraz z 28-dniowym programem startowym dla początkujących", cena: 45,65 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 6a1b03873d

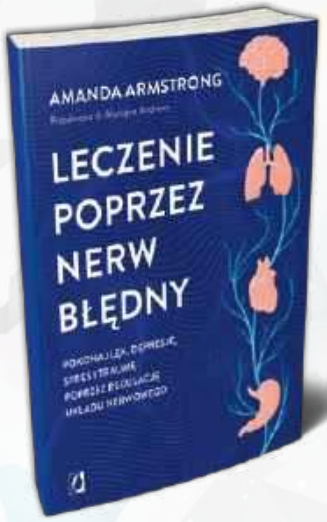
Pokonaj lęk, stres, depresję i traumę

„Leczenie poprzez nerw błędny" to kompleksowy przewodnik, który pomoże Ci poprawić reakcję na stres poprzez optymalizację funkcjonowania nerwu błędnego i układu nerwowego. Dowiedz się, jak współpracować ze swoim układem nerwowym, zamiast działać wbrew niemu. Nerw błędny to główna „autostrada" układu nerwowego, która biegnie przez całe ciało i wpływa na wszystkie główne układy organizmu. Działanie na ten nerw może pomóc ciału w reagowaniu na stres, depresję, traumę i może stać się kluczem do lepszej jakości życia.

Amanda Armstrong, zainspirowana swoją własną drogą do zdrowia i samopoznania, została terapeutką zdrowia psychicznego oraz założycielką praktyki coachingowej Rise as We. W tej książce przekazuje najważniejsze lekcje płynące ze swojej pracy, a przede wszystkim łączy wiedzę naukową z praktycznymi wskazówkami. Celem „Leczenia poprzez nerw błędny" jest przełamanie bariery między wymagającą literaturą naukową a codziennymi potrzebami ludzi, którzy pragną lepiej zrozumieć działanie układu nerwowego i kluczową rolę, jaką odgrywa w nim nerw błędny.

Autorka w swojej książce przedstawia praktyczne, szybko przynoszące efekty i oparte na badaniach narzędzia, które pomogą Ci działać i rozpocząć proces uzdrawiania; inspirujące historie pacjentów, oraz techniki oddechowe, sposoby masażu i inne praktyki, które mogą się przyczynić do poprawy funkcjonowania układu nerwowego:

Amanda Armstrong: „Leczenie poprzez nerw błędny. Pokonaj lęk, depresję, stres i traumę poprzez regulację układu nerwowego", cena: 52,99 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl



Odmładzająca moc baniek

Masaż twarzy bańkami to bezpieczna, nieinwazyjna i łatwa metoda, która podkreśla kości policzkowe, ujędrnia skórę, redukuje zmarszczki oraz modeluje linię żuchwy i przywraca pierwotny owal twarzy (zwalczając m.in. niechciane opadające policzki). Jest to jeden z najpopularniejszych zabiegów przeciwstarzeniowych, a jednocześnie jeden z mających najdłuższą historię, gdyż stosowano go już wieki temu.

W tym poradniku znajdziesz ponad 60 fotografii, które wraz z jasnymi instrukcjami pokazują krok po kroku, jak stosować masaż twarzy bańkami. Nauczysz się przygotowywać skórę do zabiegu, poznasz zalecane produkty i sprzęt, a także odkryjesz metody gwarantujące najlepsze efekty.

Shannon Gilmartin jest ekspertką w tej dziedzinie i ma ponad 20-letnie doświadczenie, którym od dłuższego czasu dzieli się z innymi podczas szkoleń. Dzięki jej radom szybko opanujesz tajniki masażu bańkami i będziesz mogła sprawdzić jego zdumiewające odmładzające efekty na własnej skórze, a przy tym zaoszczędzisz na kosztownych wizytach u dermatologa czy kosmetologa.

Shannon Gilmartin: „Odmładzająca moc baniek. Naturalny lifting twarzy w kilku prostych krokach", cena: 54,99 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

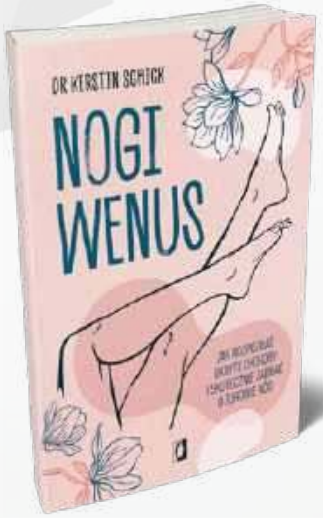
Co nogi mówią o Twoim zdrowiu?

Nasze kończyny dolne codziennie wykonują ogromną pracę, a ich stan może wiele powiedzieć o stanie naszego zdrowia. Ból, drętwienie, uczucie ciężkości, zimne stopy czy zmiany na skórze to sygnały, których nie warto ignorować. Często są one bowiem pierwszymi objawami problemów z krążeniem, a nawet poważniejszych chorób, takich jak schorzenia serca czy zakrzepica.

Siedzący tryb życia, zmęczenie i brak ruchu sprawiają, że coraz więcej kobiet zmaga się z bólem nóg. Dr Kerstin Schick specjalizująca się w chirurgii naczyniowej, codziennie spotyka pacjentki, które mierzą się z tym problemem. W swojej książce tłumaczy, co Twoje nogi chcą Ci powiedzieć oraz pokazuje, jak dbać o ich zdrowie. Ponadto radzi, kiedy warto zgłosić się do lekarza i jakie zabiegi mogą pomóc. Znajdziesz tu także praktyczne wskazówki, które będziesz mogła zastosować od razu, aby złagodzić dokuczliwe objawy.

W książce znajdziesz też inspirujące historie 10 kobiet, ich diagnozy oraz zalecone im sposoby leczenia.

Dr Kerstin Schick: „Nogi Wenus. Jak rozpoznać ukryte choroby i skutecznie zadbać o zdrowie nóg", cena: 54,99 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl



eprasa.pl 6a1b03873d

EMF: nasza nowa milcząca wiosna?

Pola elektromagnetyczne z telefonów komórkowych i urządzeń bezprzewodowych mogą mieć równie niszczycielski wpływ na ludzkie zdrowie i życie na Ziemi jak pestycydy, o czym ostrzegają Iver Mysterud i Einar Flydal

W 1962 r. amerykańska biolog Rachel Carson zaalarmowała świat o dokonywanym przez człowieka chemicznym zniszczeniu przyrody. W swej przełomowej książce pt. „Milcząca wiosna" opisała, jak środki owadobójcze zanieczyszczają środowisko, zagrażając naszemu zdrowiu. A przecież „każdy wiedział", że te substancje chemiczne są bezpieczne – tak jak dziś każdy wie, że pola elektromagnetyczne (EMF) są nieszkodliwe.

O skutkach EMF pisze się jednak niewiele lub prawie nic, przemysł telekomunikacyjny zaprzecza istnieniu problemu, a organy rządowe wyraźnie nie mają chęci badać sprawy.

Ani lekarze, ani instytucje ochrony środowiska nie mają systemów rejestracyjnych, zbierających i ujawniających informacje o wpływie EMF. Istnieją wprawdzie standardy bezpieczeństwa, które pomagają ograniczać poziom EMF, ale ok. 75% prac naukowych opublikowanych od 1990 r. wykazuje szkodliwe skutki przy natężeniu niższym od „bezpiecznych" limitów[1]. Poza tym, standardy te opracowano jedynie dla ochrony ludzi, a nie innych form życia.

Oto kilka spośród licznych niepokojących odkryć, które wymagają podjęcia działań.

Znikają owady

Na całym świecie spada obecnie liczebność populacji owadów. Przeglądowe badanie pokazuje, że promieniowanie z wszelkich urządzeń bezprzewodowych jest ważnym czynnikiem w ich wymieraniu.

Ekspozycja na mikrofale nie jest prawdopodobnie jedyną przyczyną, ale może ona nakładać się na inne problemy środowiskowe, takie jak intensywne rolnictwo, monokultury, użycie pestycydów, gatunki inwazyjne i zmiana klimatu[2]. Choć wciąż potrzebne są dalsze badania, to jednak EMF najprawdopodobniej stanowią znaczące zagrożenie dla owadów na całym globie.

Niektóre gatunki owadów mają nieocenione znaczenie dla naszego przetrwania i choćby tylko z tego względu powinniśmy przyjąć zasadę ostrożności: jeśli nie znasz skutków, nie rób tego. Zamiast wdrażać nowe, bardziej inwazyjne techniki komunikacyjne, ludzie powinni zająć się zbadaniem ich wpływu na wszystkie istoty żywe.

Szkodliwe i dla ludzi, i dla żab

W niedawno opublikowanym artykule wyrażono oparte na dowodach twierdzenie, iż zwiększanie poziomu tła wytwarzanego przez człowieka niejonizującego promieniowania elektromagnetycznego aż do 300 GHz może szkodzić życiu[3]. Odnosi się to do wszystkich organizmów w całych ekosystemach i poza nimi – w istocie, do całej biosfery.

Wiele gatunków innych niż człowiek wykazuje wybitną wrażliwość zarówno na naturalne, jak i sztucznie wytworzone pola elektromagnetyczne. Jest bardzo prawdopodobne, że pola wytwarzane przez człowieka – zarówno statyczne, skrajnie niskie częstotliwości (ELF), jak i fale radiowe (RF) z telefonów komórkowych – mogą mieć negatywny wpływ na wszystkie gatunki zwierząt i roślin, nawet przy bardzo niskich natężeniach.

Limity bezpieczeństwa mają za główny cel ochronę ludzi, ale wyznaczono je tak, by chroniły tylko przed ostrymi uszkodzeniami, wynikającymi z podgrzewania tkanek. Na tym ich rola się kończy, chociaż wiemy, że szereg innych zmian fizjologicznych pojawia się nawet wtedy, gdy promieniowanie jest tak słabe, że nie może wystąpić żadne znaczące podgrzanie.

Od dziesięcioleci badacze ostrzegają globalną populację i jej rządy o potencjalnych szkodach wyrządzanych przez EMF. Jeden z zespołów naukowych stwierdził niedawno, że większość badań dowodzi występowania skutków biologicznych, z których wiele jest potencjalnie szkodliwych i pojawia się przy ekspozycji niewykraczającej poza „bezpieczny" poziom, zgodny z aktualnymi standardami bezpieczeństwa.

W badaniach wykryto „zmiany dotyczące neuroprzekaźników i receptorów" oraz „uszkodzenia komórek, białek, DNA, spermy, układu odpornościowego i ludzkiego zdrowia, włącznie z rakiem". Dodatkowo naukowcy ujawnili wpływ na owady, ptaki, żaby oraz inne zwierzęta i rośliny[4].

Zbyt słabe, by szkodzić?

To prawda, że całe życie na Ziemi jest w naturalny sposób wystawione na działanie energii elektromagnetycznej, pochodzącej m.in. ze słońca i ziemi pod naszymi stopami. Nasze komórki wykorzystują taką energię, by porozumiewać się między sobą. Zwierzęta używają jej do nawigacji. Każdy żywy organizm emituje własne EMF.

Jednak promieniowanie wytworzone przez człowieka różni się od promieniowania naturalnego. Pola elektryczne z różnego rodzaju urządzeń i nadajników wytwarzają siły dodatnie i ujemne, które są spolaryzowane i uporządkowane. Oznacza to, że nie są chaotyczne (wzajemnie się znoszące) tak jak pola naturalne.

Choć więc naturalne pola elektromagnetyczne są bardziej intensywne niż te wytworzone przez człowieka,

eprasa.pl 6a1b03873d

Istnieją wprawdzie standardy bezpieczeństwa, które pomagają ograniczać poziom EMF, ale ok. 75% prac naukowych opublikowanych od 1990 r. wykazuje szkodliwe skutki przy natężeniu niższym od „bezpiecznych" limitów

RADION

Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021

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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

REKLAMA

eprasa.pl/6a1b03873d

to jednak sztuczne EMF wywierają siłę w określonym kierunku, wzmacniając się, zamiast znosić, co potęguje ich oddziaływanie. Mogą one przyciągać i odpychać cząsteczki, hamować ich naturalny przepływ, a także wyzwalać w żywych organizmach reakcje, które nazywamy stresem biologicznym[5].

Wytworzone przez człowieka pola elektromagnetyczne zakłócają procesy naturalne, podczas gdy naturalnie występujące EMF tego nie robią.

Życie budowane jest przez złożone procesy chemiczne napędzane siłami elektrycznymi i siły takie mogą również zaburzać je w najróżniejszy sposób. Do najbardziej wrażliwych należą kanały jonowe błon komórkowych, czyli białka otwierane i zamykane przez oscylacyjne siły elektryczne, regulujące wszystko, co dostaje się do komórek i z nich wychodzi.

Określone częstotliwości wywierają wpływ na kolagen, niezbędny składnik tkanki łącznej, a ich działanie może wyzwalać ataki padaczkowe[6]. Wiemy, że wytwarzane przez człowieka pola elektryczne zaburzają te struktury, i wiemy także, iż nawet skrajnie słabe pulsacje mogą mieć takie działanie, jeśli ich częstotliwości będą „odpowiednie”[7]. Krótko mówiąc, użycie EMF otwiera puszkę Pandory z możliwymi skutkami zdrowotnymi na poziomie komórkowym[8].

Nawet ekosystem naszej planety – rozciągający się aż do górnych warstw atmosfery – odczuwa obecnie skutki ludzkiej aktywności elektrycznej[9], a niektórzy badacze ostrzegają, że zagrożona może być warstwa ozonowa[10].

Reszta jest milczeniem

Te obawy spotkają się z milczeniem i apatią. Jednak nauce od dawna wiadomo, że pola elektromagnetyczne, myląco nazywane „niejonizującymi”, są biologicznym czynnikiem stresu i mogą mieć swój udział w występowaniu najczęstszych chorób przewlekłych[11].

Krótki film dokumentalny z 2018 r. ilustruje dramatyczny wzrost poziomu promieniowania, stanowiący fundamentalną zmianę w stosunku do środowiska, w jakim

Sztuczne EMF wywierają siłę w określonym kierunku, która pozwala im przyciągać i odpychać cząsteczki, hamować ich naturalny przepływ, a także wyzwalać reakcje, które nazywamy stresem biologicznym

powstało życie na Ziemi. Od czasów II Wojny Światowej telefony komórkowe i inne telekomunikacyjne urządzenia bezprzewodowe zwiększyły naturalne promieniowanie tła ok. 10^{18} razy – a liczba ta oznacza 10 z następującymi po nim 18 zerami[12]! Promieniowanie takie, wytwarzane zarówno przez zastosowania wojskowe, jak i cywilne, stworzyło środowisko fizyczne, do jakiego ziemskie organizmy żywe po prostu nie są przystosowane.

Podobnie jak w przypadku innych stresorów środowiskowych, takich jak ołów i PVC, istnieją potężne czynniki wpływu, które nie chcą, by obawy te były przedmiotem publicznej dyskusji. Zamiast tego, naciskają na szybkie wdrażanie nowych technik. Firma Telcos rwie się do instalowania sieci 5G i wi-fi o szerokim zasięgu, ignorując wielokrotne ostrzeżenia ze strony czołowych badaczy, jak również liczne apele do Komisji Europejskiej, Amerykańskiej Federalnej Komisji Łączności i rządów państw w sprawie odroczenia ich wprowadzania[4].

Zwrot w stronę bardziej zrównoważonej przyszłości, tak jak ją sobie dziś wyobrażamy, wiąże się z rosnącym wykorzystaniem elektryczności i łączności bezprzewodowej. Nie jest wcale oczywiste, czy przyroda i ludzkie zdrowie będą w stanie znieść taki rozwój produkcji, dystrybucji i konsumpcji elektryczności, nawet gdy będzie ona generowana przez „przyjazne dla środowiska” turbiny wiatrowe na morzu, panele słoneczne lub nowy typ kompaktowych elektrowni atomowych. Nadszedł czas, by ludzkość zaczęła zajmować się sprawą wciąż rosnącego zapotrzebowania na energię elektryczną i będących jej rezultatem pól elektromagnetycznych.

Rachel Carson prawdopodobnie przewraca się w grobie z powodu braku zainteresowania tą sprawą. Analogiczny problem dostrzegła 70 lat temu: wtedy chodziło o środowiskową truciznę DDT, powszechnie uważaną za przynoszącą korzyści ludziom. Teraz inny wytwór człowieka może mieć znaczący materialny wpływ na życie na Ziemi.

Dr Iver Mysterud jest redaktorem naukowym norweskiego czasopisma poświęconego zdrowiu, zatytułowanego *Helsemagasinet VO*. Einar Flydal jest absolwentem wydziału nauk politycznych oraz wydziału strategii telekomunikacyjnych i zarządzania technologiami. Od blisko 40 lat pracuje w dziedzinie komputerów i telekomunikacji oraz w społeczności akademickiej jako badacz, doradca strategiczny i wykładowca.

BIBLIOGRAFIA

1 Henry Lai, Research Summaries, 2022, bioinitiative.org
2 Sci Total Environ, 2021; 767: 144913
3 Front Public Health, 2022; 10: 1000840
4 Rev Environ Health, 2022; 39(1): 47–64
5 Sci Rep, 2015; 5: 14914
6 Seizure, 1995; 4(4): 303–6
7 Int J Oncol, 2021; 59(5): 92
8 Susan Pockett, *Electrosmog: The Health Effects of Microwave Pollution* (STANZ, 2021)
9 Geophysical Research Letters, 2008; doi: 10.1029/2008GL033194
10 Annals of Geophysics, 2004; doi: 10.4401/ag-3295
11 Arthur Firstenberg, *The Invisible Rainbow: A History of Electricity and Life* (AGB Press, 2017)
12 Lancet Planet Health, 2018; 2(12): e512–e514

eprasa.pl 6a1b03873d

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 nieposprzątany 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.

Dieta Neera jest łatwiejsza niż trudne posty na wodzie (napój Neera jest energetyzujący i smaczny) lub sokach warzywnych (są pracochłonne!), a zapewnia głębokie efekty lecznicze.

Paracelsus: „Post jest najlepszym lekarstwem".

Syrop Neera poleciła mi jedna z moich Pacjentek. Borykała się z przewlekłymi zaparciami, była ciągle zmęczona. Moja Pacjentka zastosowała 13-dniową wersję oczyszczania syropem Neera. Rzuciła palenie, zaparcia ustąpiły, a ona tryska energią.

Ja zachęcona tą fantastyczną opinią sprawdziłam to również na swojej skórze. Zanim zacznę coś polecać moim Pacjentom muszę być pewna produktu i znać jego działanie. Moje oczyszczanie trwało 10 dni. Byłam mega zaskoczona efektem działania głodówki. Jelita zostały oczyszczone z większości złogów. Po trzecim dniu przypływ energii był zaskakujący. Obecnie jestem już prawie miesiąc po oczyszczaniu. Zero jakiegokolwiek efektu jojo, organizm jest oczyszczony i pełny energii. Nie sądziłam, że głodówka może mieć tak pozytywny wpływ na organizm. Koncerny farmaceutyczne prześcigają się w wymyślaniu cudownych suplementów na wszelkie dolegliwości. Nikt tu jednak nie myśli o Pacjencie, w większości ważny jest tylko zysk ze sprzedaży. Pacjenci w większości zamiast słuchać swojego organizmu, zdrowo się odżywiać, wolą brać wiele suplementów.

Syrop Neera polecam swoim Pacjentom.

Mgr farmacji Katarzyna Choroś

eprasa.pl 6a1b03873d

Tłuste błogosławieństwo

Kwasy ALA, EPA, DHA, palmitooleinowy i wakcenowy potrafią uratować uszkodzoną wątrobę, chronią wzrok i serce, przeciwdziałają suchości skóry oraz zapobiegają nowotworom

eprasa.pl 6a1b03873d

– Pewnego słonecznego poranka w październiku 1977 r., kiedy byłem jeszcze rezydentem w dużym szpitalu klinicznym w Cleveland (Ohio), przydzielono mi pod opiekę dwoje po-ważnie chorych pacjentów. Miła kobieta po pięćdziesiątce poprzedniego dnia zebrała kilka pięknych okazów białych grzybów. Ona i jej mąż zjedli je na obiad, przy czym jego porcja była znacznie większa. Posiłek był pyszny i para czuła się dobrze jeszcze przez cały dzień, aż do wieczora. Jednak o 2 nad ranem w niedzielę (14 godz. po zjedzeniu grzybowego posiłku), obudził ich ostry ból brzucha i gwałtowne wymioty. Niedługo potem pojawiła się silna biegunka, a mężczyzna dostał drgawek. Przerażona kobieta zadzwoniła po syna (ratownika medycznego), który natychmiast zabrał ich na ostry dyżur. Wstępnie zdiagnozowano infekcję wirusową (grypę żołądkową) i podano zastrzyk, który miał ukoić układ trawienny. Lekarz wysłał pacjentów do domu z zaleceniami picia dużej ilości wody, żeby zapobiec odwodnieniu i sugerował odpoczynek. Jednak diagnoza okazała się błędna. Z powodu opóźnionej reakcji organizmu na trujące grzyby ani lekarz, ani pacjenci, nie zdawali sobie sprawy, że to one były przyczyną wystąpienia silnych objawów – wspomina dr Burt Berkson.

No i przez te grzybki...

– Mąż z żoną wrócili do domu, a ich stan się pogarszał. Ich syn przypomniał sobie o artykule w gazecie opisującym przypadek 12-letniej dziewczynki, która zmarła z powodu zatrucia grzybami, a wykazywała podobne objawy, co jego rodzice. Zapamiętał z artykułu także moje imię oraz to, że miałem doktorat z badań nad grzybami. Zapytał rodziców, czy jedli dziko rosnące grzyby, a ci opowiedzieli mu o swoim ostatnim obiedzie. Zabrał ich więc do izby przyjęć w szpitalu, w którym pracowałem. Kierując się treściami zawartymi w moim artykule, wydedukował, że rodzice zjedli muchomora wiosennego (*Amanita verna*). Nie mylił się.

Moje pierwsze spotkanie z tym małżeństwem miało miejsce w niedzielny poranek, mniej więcej 24 godz. po tym, jak oboje spożyli niefortunny grzybowy posiłek. Mężczyzna, który zjadł kilka grzybów, był w znacznie cięższym stanie niż jego żona, która zjadła niecały jeden okaz. Był bardzo osłabiony, odwodniony i wymiotował niemal cały czas, mimo pustego żołądka. Odczuwał duży dyskomfort, męczyły go skurcze mięśni i cierpiał na bolesną biegunkę. Silne mdłości uniemożliwiały mu znalezienie wygodnej pozycji choćby na kilka minut. Wyniki badań laboratoryjnych były niepokojące. Wynik próby wątrobowych, który powinien oscylować między 0 a 30, plasował się w tysiącach jednostek. Główny lekarz na oddziale oznajmił mi 3 rzeczy – że ci pacjenci znajdują się wyłącznie pod moją opieką; że nie możemy zrobić nic więcej oprócz obserwacji, podawania płynów

eprasa.pl 6a1b03873d

i w miarę możliwości uśmierzenia bólu; oraz że mężczyzna najpewniej umrze.

Jako młody i pełen optymizmu lekarz rezydent byłem zdeterminowany, żeby znaleźć skuteczny sposób na przywrócenie tych pacjentów do zdrowia. Choć nigdy wcześniej nie widziałem nikogo w takiej agonii, nie przyjmowałem do wiadomości, że nic nie można już zrobić. Odrzuciłem diagnozę przełożonego i zacząłem szukać sposobu, żeby jakoś im pomóc. Przypomniałem sobie ciekawy artykuł w czasopiśmie medycznym o pewnym lekarstwie z Europy, skutecznym w leczeniu poważnych uszkodzeń wątroby. Natknąłem się na niego kilka lat wcześniej, jeszcze jako profesor mykologii (nauki o grzybach) na Uniwersytecie Rutgers. Artykuł wzbudził moje zainteresowanie, ponieważ główną przyczyną śmierci u osób, które spożyły trujące grzyby, była ostra niewydolność wątroby.

Zadzwoniłem do doktora Dreda Barttera, wspomnianego w artykule szefa kliniki endokrynologii w Narodowym Instytucie Zdrowia (National Institute of Health, NIH) i zapytałem, czy wie coś na temat jakiegokolwiek leku na prawie obumarłą wątrobę. Powiedział, że ma w magazynie pewną eksperymentalną substancję, która według europejskich naukowców wspierała odbudowę tego narządu. Zgodził się, żeby natychmiast ją przesłać, dzięki czemu zaledwie kilka godzin później mogłem odebrać ów specyfik na lotnisku.

Tą substancją był kwas alfa-liponowy (ALA), środek wytwarzany naturalnie w większych lub mniejszych ilościach przez ludzki organizm. Podałem go obu pacjentom tamtej niedzielnej nocy i w ciągu kilku godzin mężczyzna, który był bliski śmierci, zaczął czuć się znacznie lepiej. Po 3 dniach kobieta niemal całkowicie powróciła do zdrowia, a jej mąż mógł regularnie wstawać z łóżka. Był gotów opuścić szpital w ciągu kolejnego tygodnia. Co zadziwiające, jego enzymy wątrobowe wróciły do normy, a większa część wątroby została zregenerowana.

Kiedy małżeństwo wróciło do zdrowia, ordynator oddziału oznajmił, że oboje wyzdrowieliby prawdopodobnie i bez leczenia ALA, mimo że jeszcze niedawno mówił z przekonaniem, że ich śmierć jest nieunikniona. Zapewniał

też, że czasami tego typu ozdrowienia się zdarzają, choć należą do rzadkości.

Niesubordynacja zakończona sukcesem

Sezon na grzyby trwał w najlepsze, toteż tydzień później w szpitalu pojawiła się kolejna para z tą samą diagnozą. Ich wyniki laboratoryjne były jeszcze gorsze, niż u mężczyzny, którego leczyłem wcześniej. Raz jeszcze władze szpitala twierdziły, że ci ludzie nie mają szans na przeżycie – nie z takimi wynikami. Ponownie powierzono mi opiekę nad nimi, ale tym razem otrzymałem wyraźny zakaz ponownego użycia ALA – farmaceuci nigdy o nim nie słyszeli, nie było go także na szpitalnym wykazie leków. Jak powiedział mój przełożony, ponieważ kwas alfa-liponowy nie znajdował się na liście zatwierdzonych leków, ani nie został jeszcze rozpoznany przez żadną znaną mu organizację, nie mogłem wykorzystać go ponownie.

Podobnie jak poprzedni pacjenci, ci również wykazywali objawy śmiertelnych uszkodzeń wątroby, a ich ciała szybko słabły. Poinstruowano mnie, żeby nie dzwonić do NIH, dopóki szpitalna komisja farmaceutyczna nie zatwierdzi leczenia za pomocą ALA.

Niestety ich procedura mogłaby trwać dni lub tygodnie, a moi pacjenci nie mogli tyle czekać, ponieważ śmierć odliczała minuty, żeby zabrać ich z tego świata. Czas był na wagę złota. Podobnie jak poprzednim razem, ordynator nakazał mi podawać środki przeciwbólowe, elektrolity i płyny w kroplówkach dożylnych. Postawiono mnie przed wyborem – czekać bezczynnie i pozwolić pacjentom umrzeć albo zrobić swoje i liczyć się z reprymendą.

Cóż, musiałem działać! Moim lekarskim obowiązkiem było ratowanie ludzkich istnień. W szpitalu nadal mieliśmy trochę kwasu alfa-liponowego, a ja czułem się zobligowany do pomocy. Nie byłem w stanie siedzieć bezczynnie i patrzeć jak ktoś umiera. Choć było to wbrew poleceniom przełożonego, podałem obojgu zastrzyk z ALA. Niedługo potem oboje zaczęli wracać do zdrowia. Po kilku dniach czuli się już całkiem dobrze, a czynność wątroby niemal wróciła do normy. Oboje zostali wypisani do domu po 10 dniach pobytu w szpitalu, bez dalszych zdrowotnych komplikacji.

Prawdopodobnie zostałbym wyrzucony z pracy za niesubordynację, gdyby nie fakt, że Narodowy Instytut Zdrowia zainteresował się cudownym ozdrowieniem tych 4 pacjentów.

Od tamtej pory wyleczyłem za pomocą ALA ponad 100 innych osób, generalnie z takim samym doskonałym rezultatem.

NIH wysłał specjalną ekipę medyczną, żeby zbadać moich pacjentów. Nie można już było zignorować faktu wyleczenia

eprasa.pl 6a1b03873d

> Spożywanie kwasów omega-3 z ryb i suplementów oleju rybiego zmniejsza wskaźniki śmiertelności z wszystkich przyczyn, zgonów sercowych, nagłych zgonów i udarów mózgu

4 osób z poważnymi uszkodzeniami wątroby. Wtedy też miałem wreszcie okazję podziękować osobiście doktorowi Bartterowi. Porozumieliśmy się również w sprawie dalszych wspólnych badań nad ALA. *Summa summarum* otrzymałem zgodę od Urzędu ds. Żywności i Leków (FDA) na rozpoczęcie badań klinicznych z udziałem ludzi nad leczeniem w postaci dożylnie podawanego kwasu alfa-liponowego[1]. […]

W 1997 r. – 20 lat po tym, jak pierwsza para trafiła na mój oddział z zatruciem grzybami *Amanita* – dr Julian Whitaker zaprosił naszą trójkę do udziału w jego audycji radiowej. Moi pacjenci nadal mają się bardzo dobrze i nie wykazują żadnych oznak uszkodzeń wątroby. Nigdy nie żałowałem swojej decyzji, żeby użyć ALA w ich leczeniu i jestem przekonany, że to uratowało im życie – opisuje Burt Berkson w przedmowie do swojej książki pt. „Fenomen kwasu alfa-liponowego" (polskie wydanie Wydawnictwo Biały Wiatr, Rzeszów 2021 r.).

Detoks w tłuszczu

Kwas alfa-liponowy należy do grupy kwasów karboksylowych. Jest to 8-węglowy, nasycony kwas tłuszczowy, w którym atomy węgla 6, 7 i 8 wraz z 2 atomami siarki tworzą pierścień 1,2-ditiolanowy. Tłuszcz ten jest antyoksydantem, wykazuje też rolę w regeneracji zredukowanych postaci innych przeciwutleniaczy, takich jak witaminy C i E. Ponadto ma zdolność chelatowania jonów metali.

W ciągu ponad 20 lat praktyki dr Berkson odkrył, że ALA jest nadzwyczaj skuteczny nie tylko w ratowaniu wątroby, ale również w leczeniu pacjentów cierpiących na różnego rodzaju dolegliwości, od powikłań cukrzycy, schorzeń układu krążenia, RZS, przez łuszczycę, egzemy, stwardnienie rozsiane i zanikowe boczne, zwyrodnienie plamki żółtej, zaćmy i innych chorób oczu po chorobę Parkinsona i inne zaburzenia neurologiczne oraz schorzenia autoimmunologiczne. Pomaga również pacjentom uniknąć skutków ubocznych związanych z innymi rodzajami terapii.

Potężna rodzina

Skrót ALA może być nieco mylący, bowiem taki sam przypisano innemu tłuszczowi – kwasowi alfa-linolenowemu. Należy on do rodziny wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (polyunsaturated fatty acids, PUFA), których ostatnie wiązanie podwójne w łańcuchu węglowym znajduje się przy trzecim od końca atomie węgla. Znajduje się tam w ekskluzywnym towarzystwie kwasów eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA). Kwas alfa-linolenowy o łańcuchu 18-węglowym jest najkrótszym spośród nich (EPA ma 20, a DHA 22 atomy węgla) i bywa zaliczany do tzw. krótkołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych[2]. Jednocześnie jest on kwasem omega-3 najpowszechniej występującym w pożywieniu. Występuje w olejach roślinnych np. olejach lnianym, sojowym i rzepakowym, a także w nasionach chia i orzechach. Podczas gdy DHA i EPA znajdziemy się w rybach i oleju z kryla. Mało kto wie, ale kwasy omega-3 pierwotnie są syntetyzowane przez mikroalgi znajdujące się u podstawy morskiego łańcucha pokarmowego, a nie przez ryby! W miarę jak mikroalgi przesuwają się w górę łańcucha pokarmowego, ryby nabywają kwasy omega-3 i gromadzą je w swoich tkankach.

Kwasy omega-3 odgrywają ważną rolę w organizmie jako składniki fosfolipidów, które tworzą struktury błon komórkowych[3]. DHA w szczególności występuje w szczególnie wysokich stężeniach w siatkówce, mózgu i plemnikach[4]. Oprócz ich strukturalnej roli w błonach komórkowych kwasy omega-3 (wraz z kwasami omega-6) do-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNY OLEJ Z KRYLA ANTARKTYCZNEGO

Ten suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*. Dzięki czemu stanowi synergiczne połączenie kwasów tłuszczowych NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w Naturalnym oleju z kryla antarktycznego wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, wpływają na utrzymanie właściwego poziomu trójglicerydów we krwi oraz regulację ciśnienia krwi, jak również usprawniają widzenie. Natomiast będąca silnym antyoksydantem astaksantyna chroni go przed utlenianiem oraz wiąże wolne rodniki, które uszkadzają nasz organizm. Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP5-15
Kod ważny do: 31.05.2025 r.

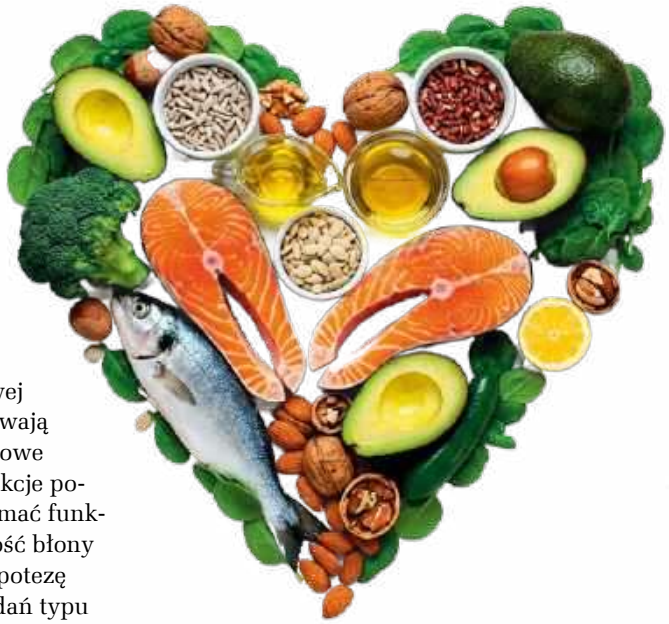
eprasa.pl 6a1b03873d

starczają organizmowi energii i są wykorzystywane do tworzenia eikozanoidów. Są to cząsteczki sygnałowe, które mają szeroki zakres funkcji w układzie sercowo-naczyniowym, płucnym, odpornościowym i hormonalnym organizmu[5].

Jednak to niesamowite korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania kwasów omega-3 czynią z nich jedne z najbardziej prominentnych składników odżywczych, którym poświęcono setki badań. Dzięki tym pracom wiemy, że jak szerokie spectrum oddziaływania mają te tłuszcze.

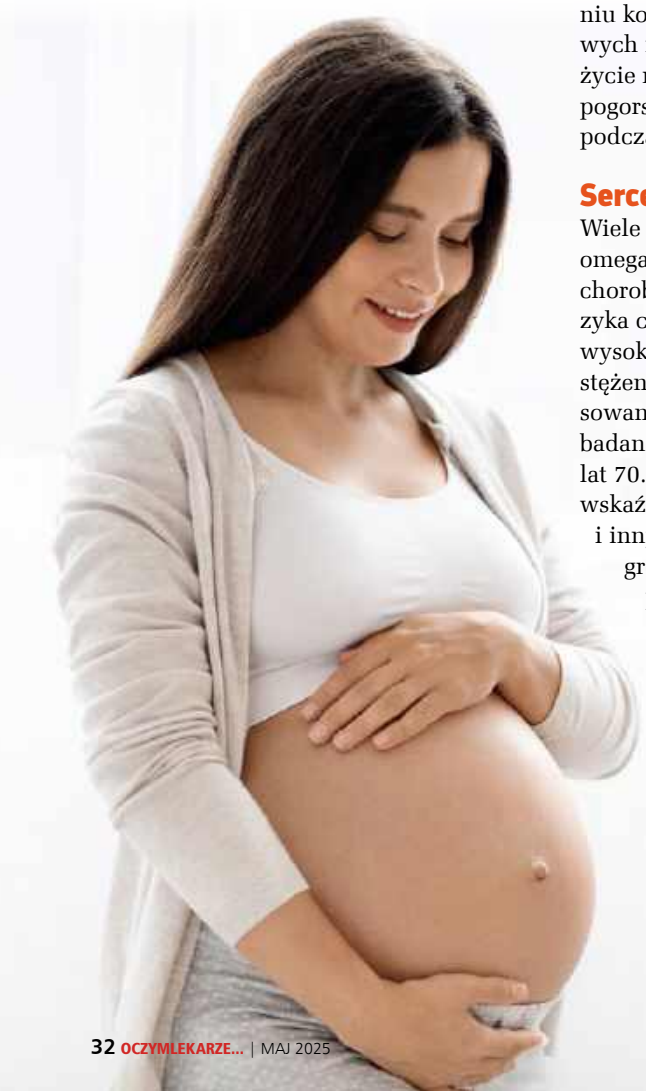
Ważne od narodzin do późnej starości

Badania obserwacyjne wskazują, że spożycie przez matkę, w czasie ciąży i karmienia piersią, co najmniej 226,8 g owoców morza zawierających DHA tygodniowo wiąże się z lepszymi wynikami zdrowotnymi niemowląt[6]. W prospektywnym badaniu kohortowym 341 par matka-dziecko w USA, jedzenie ryb przez matkę częściej niż 2 razy w tygodniu w porównaniu z brakiem ich spożycia co tydzień wiązało się z poprawą umiejętności motorycznych wzrokowych u ich dzieci w wieku 3 lat[7].



Ponieważ DHA jest niezbędnym składnikiem fosfolipidów błony komórkowej w mózgu, naukowcy wysuwają hipotezę, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą chronić funkcje poznawcze, pomagając utrzymać funkcje neuronalne i integralność błony komórkowej w mózgu[8]. Hipotezę tę potwierdzają wyniki badań typu case-control wskazujące, że pacjenci z chorobą Alzheimera mają niższe poziomy DHA w surowicy niż osoby o zdrowych funkcjach poznawczych[9].

W kilku badaniach obserwacyjnych zbadano wpływ spożycia ryb, EPA i/lub DHA na funkcje poznawcze u zdrowych osób starszych. W prospektywnym badaniu kohortowym obejmującym 210 zdrowych mężczyzn w wieku 70-89 lat, spożycie ryb wiązało się z mniejszym pogorszeniem funkcji poznawczych podczas obserwacji 5 lat później[10].



Serce pod parasolem

Wiele prac oceniało wpływ kwasów omega-3 – głównie EPA i DHA – na choroby układu krążenia i czynniki ryzyka chorób układu krążenia, takie jak wysokie ciśnienie krwi i podwyższone stężenie lipidów w osoczu. Zainteresowanie to zostało pobudzone przez badania epidemiologiczne sięgające lat 70. XX w., które wykazały niskie wskaźniki zawału mięśnia sercowego i innych zdarzeń wieńcowych wśród grenlandzkich Inuitów i innych populacji jedzących ryby, takich jak te w Japonii. Wyniki badań obserwacyjnych były zgodne z tymi ustaleniami, a kilka systematycznych przeglądów i metaanaliz wykazało, że większe spożycie ryb i wyższe poziomy kwasów omega-3 w diecie lub osoczu są związane z niższym ryzykiem niewydolności serca, choroby wieńcowej i śmiertelnej choroby wieńcowej[11].

Autorzy przeglądu systematycznego, który obejmował 6 badań profilaktyki wtórnej i 1 badanie profilaktyki pierwotnej suplementacji omega-3 opublikowane w latach 1966-2005, doszli do wniosku, że spożywanie kwasów omega-3 z ryb i suplementów oleju rybiego zmniejsza wskaźniki śmiertelności z wszystkich przyczyn, zgonów sercowych, nagłych zgonów i udarów mózgu[12].

Systematyczny przegląd i metaanaliza z 2019 r. 13 badań obejmowały ASCEND, VITAL i REDUCE-IT oraz łącznie 127 477 uczestników[13]. Dawki kwasów omega-3 wahały się od 0,376 do 4 g/dzień, a średni czas trwania leczenia wynosił 5 lat. Autorzy doszli do wniosku, że suplementacja zmniejsza ryzyko zawału mięśnia sercowego, zgonu z powodu choroby wieńcowej, całkowitej choroby wieńcowej, zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych i całkowitej choroby sercowo-naczyniowej, a efekty wydają się zależne od dawki.

Zapobieganie nowotworom

Uczeni wysunęli hipotezę, że wyższe spożycie kwasów omega-3 może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka ze względu na ich działanie przeciwzapalne i potencjał hamowania czynników wzrostu komórek[14].

W prospektywnym badaniu Singapore Chinese Health Study obejmującym 35 298 kobiet w wieku 45-74 lat, te w 3 najwyższych kwartylach spożycia kwasów omega-3 w diecie

eprasa.pl 6a1b03873d

Produkty Dr. Jacob's

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA

Nienasycone kwasy tłuszczowe DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) to niezbędne składniki budulcowe wszystkich komórek organizmu. Należy dostarczać je z pożywieniem. W suplementach diety **Dr. Jacob's** są one pozyskane z mikroalg Schizochytrium sp. Dzięki temu są one wolne od zanieczyszczeń resztkami ryb czy metalami ciężkimi.

DHA-EPA – kapsułka zawiera aż 250mg kwasów DHA i EPA w proporcji 2:1.

DHA-EPA + Witamina E – oliwa z kwasami Omega-3 i tokoferolami (witamina E).

DHA przyczynia się m.in. do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. **EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią spożywanie kwasów DHA i EPA jest ważne dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe i intelektualne), w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania narządu wzroku u dziecka.

Więcej informacji – zeskanuj kod lub na **DrJacobs.pl**.

GWARANCJA PRODUKT MIESIĄCA Dr. Jacob's

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.

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.

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.

Witamina B Complex

Wszystkie witaminy z grupy B w najlepszych, bioaktywnych formach. Bardzo szerokie spektrum działania **ośmiu witamin.** Dodatkowo produkt zawiera **betainę i cholinę**, dla prawidłowej pracy wątroby.

Kurkumina liposomalna

Liposomalna kurkumnima ma ponad 29-krotnie większą biodostępność i bez trudu przenika do mózgu, gdzie wzmaga działanie DHA, które jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania neuronów.

Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.

Witamina B_{12} Forte

Dla sprawnej pracy układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych, dla odporności, wytwarzania energii w komórkach i dla tworzenia krwinek czerwonych. Krople – B_{12} wchłania się już w ustach.

Witamina C Liposomalna

Liposomalna witamina C z dzikiej róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Wchłania się już w ustach! Dla odporności, wytwarzania kolagenu dla stawów, kości, zębów, skóry, naczyń.

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 6a1b03873d

miały o 26% niższe ryzyko raka piersi po średnio 5,3 roku obserwacji niż te w najniższym kwartylu[15]. Podobnie, wśród 35 016 uczestniczek w wieku 50-76 lat w kohorcie Vitamins And Lifestyle, te, które zgłosiły bieżące stosowanie suplementów z olejem rybim, miały o 32% niższe ryzyko raka piersi po średnio 6 latach niż te, które nie przyjmowały oleju rybiego[16].

Zdaniem naukowców z Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles mężczyźni z rakiem prostaty we wczesnym stadium powinni zacząć suplementować kwasy tłuszczowe omega-3 i jeść więcej ryb – może to zatrzymać rozwój komórek rakowych. Jednocześnie należy ograniczyć spożycie kwasów tłuszczowych z grupy omega-6, które znajdują się w przetworzonej żywności, takiej jak chipsy, ciasteczka i potrawy smażone. Ta zmiana proporcji może spowolnić, a nawet cofnąć wzrost komórek raka prostaty – twierdzą Amerykanie.

W ich badaniu wzięło udział stu mężczyzn z rakiem prostaty we wczesnym stadium, którzy wybrali „aktywną obserwację", polegającą na regularnym monitorowaniu postępu choroby przed podjęciem decyzji o kolejnych krokach. U tych, którzy stosowali dietę bogatą w kwasy tłuszczowe omega-3, poziom markerów nowotworowych spadł o 15%, podczas gdy u tych, którzy odżywiali się w typowy dla siebie sposób, wzrósł on o 24%[17].

Ochrona wzroku

Wyniki badań obserwacyjnych sugerują, że osoby spożywające większe ilości tłustych ryb i/lub kwasów tłuszczowych omega-3 mają niższe ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (AMD). W badaniu przekrojowym EUREYE z udziałem 2 275 uczestników w wieku 65 lat i starszych, osoby, które jadły tłuste ryby przynajmniej raz w tygodniu, miały o 53% niższe ryzyko wystąpienia AMD neowaskularnego niż ludzie, którzy spożywali je rzadziej[18]. Podobne wyniki uzyskano w badaniu z udziałem 681 starszych bliźniaków płci męskiej[19] oraz w analizie 38 022 zdrowych kobiet będących pracownikami służby zdrowia[20]. W tym ostatnim badaniu kobiety w najwyższych tercylach spożycia DHA i EPA w diecie (mediana 330 mg/dzień) miały o 38% niższe ryzyko wystąpienia AMD w ciągu średnio 10 lat obserwacji niż kobiety w najniższym tercylu (mediana spożycia 80 mg/dzień).

Nowi gracze

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-7 należą do najmniej poznanej klasy omeg. Jednak w ostatnim czasie doczekały zainteresowania społeczności naukowej, a pokłosiem tego, jest coraz więcej doniesień naukowych potwierdzających ich korzystny wpływ m.in. na błony śluzowe, kłopoty skórne oraz zespół suchego oka.

BIBLIOGRAFIA

1. Burt Berkson „Fenomen kwasu alfa-liponowego" (polskie wydanie Wydawnictwo Biały Wiatr, Rzeszów 2021 r.)
2. Mol Biol Evol. 2017 Jun 1;34(6):1307-18; Crit Rev Food Sci Nutr. 2012;52(9):795-803
3. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington, DC: National Academy Press; 2005
4. Prog Retin Eye Res. 2005 Jan;24(1):87-138
5. Jones PJH, Papamandjaris AA. Lipids: cellular metabolism. In: Erdman JW, Macdonald IA, Zeisel SH, eds. Present Knowledge in Nutrition. 10th ed. Washington, DC: Wiley-Blackwell; 2012:132-48
6. Neurotoxicol Teratol. 2013 Sep-Oct:39:19-25
7. Am J Epidemiol . 2008 May 15;167(10):1171-81
8. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Jun 13;2012(6):CD005379
9. JAMA. 2015 Aug 25;314(8):791-801; Br J Nutr. 2003 Apr;89(4):483-9
10. Am J Clin Nutr. 2007 Apr;85(4):1142-7
11. Clin Nutr. 2012 Dec;31(6):846-53; JAMA Intern Med. 2016 Aug 1;176(8):1155-66
12. Am J Clin Nutr. 2006 Jul;84(1):5-17
13. J Am Heart Assoc. 2019 Oct;8(19):e013543
14. Biomed Res Int. 2015:2015:143109
15. Br J Cancer. 2003 Nov 3;89(9):1686-92
16. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Jul;19(7):1696-708
17. J Clin Oncol 2024; doi: 10.1200/JCO.24.00608
18. Am J Clin Nutr. 2008 Aug;88(2):398-406
19. Arch Ophthalmol. 2006 Jul;124(7):995-1001
20. N Engl J Med. 2018 May 3;378(18):1681-90
21. Bezpieczeństwo i Higiena Żywności, 2007; 1, 28-31
22. Postępy Fitoterapii, 2016; 17, 4, 298-306; J Agric Food Chem. 2001 Apr;49(4): 1939-47
23. Przegląd Mleczarski, 2005; 6, 4-6,
24. Advances in research and development, vol. III. New Delhi, India: Dya Publishing House; 2008. p. 254-67; Yksityislääkäri No. 4, 2006, p. 20-21
25. J Nutr. 2010 Aug;140(8):1462-8

eprasa.pl 6a1b03873d

> W podwójnie ślepym randomizowanym badaniu krzyżowym u kobiet cierpiących na zespół Sjögrena olej z rokitnika zwyczajnego łagodził objawy związane z suchością błon śluzowych narządów płciowych

Najbardziej znane omega-7 to kwasy oleopalmitynowy (inaczej palmitooleinowy) i wakcenowy[21]. Pierwszy znaleźć można w anchois, łososiu, awokado i orzechach makadamia, a jego największym znanym źródłem jest olej z miąższu jagód rokitnika zwyczajnego (*Hippophae rhamnoides*)[22]. Źródłem kwasu wakcenowego jest przede wszystkim nabiał, a najwięcej jest go w: mleku, maśle oraz tłuszczu wołowym.

Precz z suchością!

Wykazano, że przyjmowanie kwasów omega-7 poprawia nawodnienie błon śluzowych jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka jelit oraz dróg moczowych i rodnych. Te delikatne tkanki są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – m.in. ułatwiają pasaż treści pokarmowej i wydalin, jak również odgrywają istotną rolę w ochronie przed patogenami.

Kwas wakcenowy po wbudowaniu do fosfolipidów błon komórkowych korzystnie wpływa na ich płynność i selektywną przepuszczalność[23].

W podwójnie ślepym randomizowanym badaniu krzyżowym u kobiet cierpiących na zespół Sjögrena olej z rokitnika zwyczajnego łagodził objawy związane z suchością błon śluzowych narządów płciowych[24].

Nie dość na tym kwasy omega-7 przeciwdziałają zespołowi suchego oka. W podwójnie ślepym randomizowanym równoległym badaniu przeprowadzonym z udziałem 86 osób z zespołem suchego oka, które przez 12 tygodni otrzymywały oparty na oleju z rokitnika suplement kwasów omega-7 (2 g dziennie) lub placebo, zaobserwowano niższą osmolarność filmu łzowego oraz zmniejszenie pieczenia i zaczerwienienie oka. Zdaniem uczonych wynika to z faktu, że dzięki suplementacji zwiększył się skład kwasów tłuszczowych w filmie łzowym, co znacznie zmniejszyło dolegliwości[25].

Nie dość na tym kwasy omega-7 przeciwdziałają zespołowi suchego oka. W podwójnie ślepym randomizowanym równoległym badaniu przeprowadzonym z udziałem 86 osób z zespołem suchego oka, które przez 12 tygodni otrzymywały oparty na oleju z rokitnika suplement kwasów omega-7 (2 g dziennie) lub placebo, zaobserwowano niższą osmolarność filmu łzowego oraz zmniejszenie pieczenia i zaczerwienienie oka. Zdaniem uczonych wynika to z faktu, że dzięki suplementacji zwiększył się skład kwasów tłuszczowych w filmie łzowym, co znacznie zmniejszyło dolegliwości[25].

Jak widać, spektrum działania tłuszczy na nasze zdrowie jest ogromne, dlatego nie pomijajmy ich, planując swoje codzienne menu.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych

- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

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

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

eprasa.pl 6a1b03873d

Płynne złoto

Oleje roślinne to nie tylko tłuszcze wykorzystywane w kuchni, ale również cenne źródła bioaktywnych związków wpływających korzystnie na zdrowie

Odgrywają istotną rolę w codziennej diecie, dostarczając organizmowi niezbędnych składników o wysokiej wartości biologicznej. Wiele z nich zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty, witaminy i fitosterole, które wspierają funkcje metaboliczne, pracę serca, mózgu, układu odpornościowego czy hormonalnego. Ich odpowiedni dobór i regularne spożycie może wspomagać zdrowie i zapobiegać wielu chorobom przewlekłym.

Olej lniany

Jest często stosowany w diecie wegetariańskiej i wegańskiej jako alternatywne źródło kwasów omega-3 pochodzenia roślinnego. Pozyskiwany z nasion lnu, jest bogatym źródłem kwasu alfa-linolenowego (ALA), należącego do grupy kwasów tłuszczowych omega-3. Nasz organizm nie potrafi go sam syntetyzować, dlatego musimy go sobie dostarczać wraz z pożywieniem. Działa przeciwzapalnie, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, poprzez obniżenie poziomu cholesterolu LDL oraz regulację ciśnienia krwi[1].

Olej lniany zawiera również lignany, naturalne fitoestrogeny, które mają właściwości antyoksydacyjne i wykazują działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w odniesieniu do raka piersi i prostaty[2].

Regularne spożywanie tego oleju może korzystnie wpływać na funkcje mózgu, poprawiając koncentrację i funkcje poznawcze. Ponadto ALA bierze udział w utrzymaniu prawidłowej struktury błon komórkowych, co jest istotne dla stabilności komórek i przewodzenia impulsów nerwowych. Aby zachować jego wartości odżywcze, najlepiej spożywać go na zimno, dodając do sałatek, koktajli lub musli.

Olej z wiesiołka

Ma pozytywy wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Dzięki wysokiej zawartości fitosteroli i kwasów omega-6 w tym kwasu gamma-linolenowego (GLA), który jest rzadkim składnikiem w diecie, wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów i cholesterolu[3]. Obniża ciśnienie tętnicze, zapobiega odkładaniu się tłuszczów w żyłach i tętnicach oraz wchłanianiu cholesterolu LDL co zmniejsza ryzyko wystąpienia zakrzepów, miażdżycy[4], choroby niedokrwiennej serca, zawału czy udaru mózgu. GLA wykazuje działanie przeciwzapalne, wspomaga regenerację skóry, chroniąc ją jednocześnie przed uszkodzeniami i pomagając w utrzymaniu prawidłowej bariery lipidowej.

eprasa.pl 6a1b03873d

Działa przeciwświądowo i przeciwalergicznie co jest wykorzystywane w leczeniu i łagodzeniu objawów zapalenia skóry, takich jak egzema czy łuszczyca[5].

Olej z wiesiołka jest też stosowany w terapii hormonalnej, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy, aby łagodzić objawy związane z zaburzeniami hormonalnymi. Zalecany jest też w walce ze zbędnymi kilogramami. Wpływa na poprawę metabolizmu, przyspiesza przemianę materii i procesy trawienne, co zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej i pomaga w redukcji masy ciała[6].

Olej z pestek dyni

To cenne źródło składników odżywczych i związków bioaktywnych, jest łatwo przyswajany przez organizm. Bogaty w kwasy tłuszczowe omega-6 (kwas linolowy) oraz omega-9 (kwas oleinowy), które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dodatkowo zawiera dużą ilość antyoksydantów, takich jak tokoferole (witamina E), karotenoidy i fitosterole, które wspierają obronę organizmu przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniami komórek. Regularne spożycie oleju z pestek dyni wpływa na obniżenie poziomu „złego" cholesterolu LDL we krwi[7]. Jest istotny dla utrzymania zdrowych naczyń krwionośnych, pomaga w ich rozkurczaniu i obniżeniu ciśnienia krwi[8]. Bierze udział w zwalczaniu stresu oksydacyjnego, który może uszkadzać naczynia krwionośne i prowadzić do miażdżycy.

Dodatkowo fitosterole obecne w oleju mogą ograniczać ryzyko rozwoju schorzeń prostaty. Jest również źródłem minerałów takich jak magnez, cynk oraz żelazo, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Cynk wspiera system odpornościowy i funkcje hormonalne, magnez pomaga w utrzymaniu zdrowia kości i układu nerwowego, a żelazo jest niezbędne do transportu tlenu w organizmie. Ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, jest stosowany wspomagająco w leczeniu zapalenia stawów czy chorobach skórnych. Aby zachować pełnię wartości odżywczych oleju z pestek dyni, zaleca się jego przechowywanie w chłodnym i ciemnym miejscu oraz unikanie gotowania, co niszczy cenne składniki odżywcze.

Oliwa z oliwek

Zwłaszcza ta extra virgin (z pierwszego tłoczenia na zimno), to jeden z najcenniejszych tłuszczów roślinnych w diecie człowieka. Bogata w jednonienasycony kwas oleinowy (omega-9), wpływa korzystnie na profil lipidowy krwi, obniżając poziom „złego" cholesterolu LDL, jednocześnie podnosząc poziom frakcji HDL. Dzięki wysokiej zawartości polifenoli, takich jak oleuropeina czy hydroksytyrozol, oliwa działa silnie przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Badania kliniczne wykazują, że regularne spożywanie oliwy może prowadzić do zmniejszenia ryzyka choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia[9]. Zawarte w niej witaminy A, E, F i K wspomagają regenerację tkanek i prawidłowe krzepnięcie krwi. Działa na skórę odżywczo i łagodząco, spowalnia procesy starzenia oraz utrzymuje właściwy stopień nawilżenia[10]. Bogata w naturalne przeciwutleniacze zwalcza oznaki starzenia. Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia przesuszonej skóry, zapobiega pękaniu. Jest również doskonałym środkiem regenerującym włosy i paznokcie. Najlepiej spożywać ją na surowo, by nie traciła wartości odżywczych i zachowała pełen potencjał prozdrowotny.

Olej konopny

Ten pozyskiwany z nasion konopi siewnych (*Cannabis sativa*) tłuszcz, wyróżnia się silnymi właściwościami przeciwzapalnymi, neuroprotekcyjnymi i immunomodulującymi. Obecny w nim główny związek aktywny – kannabidiol (CBD) oddziałuje z układem endokannabinoidowym organizmu, regulując homeostazę, czyli wewnętrzną równowagę biologiczną. Badania wykazują, że CBD może zmniejszać przewlekły stan zapalny, łagodzić ból neuropatyczny, poprawiać jakość snu i redukować poziom lęku.

Dzięki tłoczeniu w temperaturze nieprzekraczającej 50°C nierafinowane oleje nie tracą swoich cennych właściwości.

Naturalne oleje najlepiej przechowywać w chłodnych miejscach. Niektóre powinny być trzymane w lodówce, ponieważ szybko się utleniają i tracą swoje wartości odżywcze.

Olej ten nie zawiera THC, co oznacza, że nie ma działania psychoaktywnego. Poza CBD zawiera korzystne proporcje nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, idealnie dopasowane do potrzeb ludzkiego organizmu (w stosunku 3:1), a także aminokwasy, które są niezbędne do budowy białek, minerały, witaminy, fitosterole i fosfolipidy[11]. Może poprawiać odporność oraz wspomagać układ nerwowy i hormonalny. Łagodzi stany zapalne towarzyszące atopowemu zapaleniu skóry, egzemie i łuszczycy, działa natłuszczająco i wspomaga usuwanie obumarłych komórek[12]. Zabezpiecza przed utratą wilgoci i poprawia nawilżenie skóry[13].

Olej z rokitnika

To wyjątkowy olej roślinny. Zawiera ok. 35% rzadkiego i cennego kwasu oleopalmitynowego, składnika tłuszczu skórnego, znanego ze swojej zdolności do wspierania regeneracji tkanek, błon śluzowych i przyspieszania gojenia się ran[14]. Przyspiesza także regenerację przewodu pokarmowego. Zawiera kwasy omega-3, -6 i -9, a także imponującą ilość antyoksydantów: karotenoidów (szczególnie beta-karotenu), tokoferoli (witamina E), fitosteroli i flawonoidów. Dzięki temu działa silnie przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Z literatury przedmiotu wynika, że olej z rokitnika może łagodzić objawy zespołu suchego oka, nadżerek szyjki macicy, wrzodów żołądka, ostrych i przewlekłych stanów zapalnych jamy ustnej i gardła oraz zapobiegać zapaleniu przyzębia[15].

Inne doniesienia naukowe wskazują na jego działanie hepatoprotekcyjne, ograniczające uszkodzenia wątroby związane z narażeniem na kontakt z le-

eprasa.pl 6a1b03873d

kami i zanieczyszczeniami środowiska. Dzięki zawartości witamin C i E oraz beta-karotenu tłuszcz ten działa przeciwstarzeniowo, wspomagając produkcję kolagenu, uelastycznia i intensywnie regeneruje skórę, chroni przed działaniem wolnych rodników oraz może spowalniać procesy starzenia.

Stosowany na włosy nawilża i odbudowuje ich strukturę, zmniejsza łamliwość, nadaje blask oraz wzmacnia cebulki.

Olej z czarnuszki

Od wieków ceniony w tradycyjnej medycynie Bliskiego Wschodu, bywa określany mianem „złota faraonów". Zawiera unikalne związki bioaktywne, takie jak tymochinon, nigellon i melatyna, które nadają mu silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwbakteryjne[16]. Dzięki tymochinonowi hamuje procesy zapalne i neutralizuje wolne rodniki, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym.

Olej ten korzystnie wpływa na gospodarkę węglowodanową, obniża poziom glukozy we krwi, poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i wspiera regenerację komórek beta trzustki, co czyni go cennym wsparciem w terapii cukrzycy typu 2.

Działa też rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli, przynosząc ulgę w astmie i przewlekłym zapaleniu oskrzeli. Wzmacnia odporność, łagodzi objawy infekcji górnych dróg oddechowych i chroni przed ich nawrotami.

Skład kwasów tłuszczowych (omega-6, omega-9 i niewielka ilość omega-3), witaminy A, E, biotyna oraz sterole roślinne sprawiają, że tłuszcz ten wspomaga detoksykację organizmu i ogólną równowagę immunologiczną. Ponadto działa regenerująco na skórę i reguluje pracę gruczołów łojowych. Wspomaga także walkę z łupieżem i świądem. Można go wcierać w skórę głowy przed myciem włosów lub dodawać do masek i szamponów.

Olej z ostropestu plamistego

Jest cenionym surowcem roślinnym, który ma wyjątkowe właściwości wspomagające zdrowie wątroby. Dzięki wysokiej zawartości sylimaryny – kompleksu flawonoidów – działa ochronnie na wątrobę, wspomagając jej regenerację oraz chroniąc przed szkodliwym działaniem toksyn, takich jak alkohol, leki, pestycydy czy metale ciężkie[17].

Sylimaryna pomaga w usuwaniu z organizmu substancji toksycznych i wspiera naturalne mechanizmy detoksykacyjne wątroby. Zapobiega stresowi oksydacyjnemu[18]. Ma również działanie żółciotwórcze, co poprawia trawienie tłuszczów i zapobiega powstawaniu kamieni żółciowych.

Ponadto, badania wskazują na jej zdolność obniżania poziomu cukru we krwi, co może być korzystne w przypadku osób z cukrzycą typu 2.

Olej z ostropestu wykazuje także właściwości przeciwnowotworowe, hamując podziały komórek nowotworowych i wspierając naturalne mechanizmy obronne organizmu. Z tego względu jest on dopuszczany w trakcie chemioterapii i radioterapii, jako środek wspierający walkę z komórkami rakowymi[19].

Działa także regulująco na trawienie i poprawia apetyt.

Olejek lawendowy

To jeden z najbardziej wszechstronnych i najlepiej przebadanych olejków eterycznych. Jest destylowany parą wodną z kwiatów lawendy i ceniony zarówno w aromaterapii, jak i w zastosowaniach leczniczych oraz dermatologicznych. Jego głównymi składnikami aktywnymi są linalol i octan linalylu, które wykazują silne właściwości uspokajające,

przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwlękowe. Jednym z najlepiej udokumentowanych działań olejku lawendowego jest jego zdolność do łagodzenia objawów stresu, niepokoju i bezsenności. W licznych badaniach klinicznych wykazano, że aromaterapia z jego użyciem może obniżać poziom kortyzolu (hormonu stresu), a nawet być skuteczna jako wsparcie w leczeniu łagodnych stanów lękowych[20]. Działa także nasennie, skracając czas zasypiania i poprawiając jakość snu.

Dodatkowo może przynosić ulgę w bólach głowy i napięciowych, szczególnie gdy jest stosowany miejscowo na skronie lub kark. Inhalacja z olejku lawendowego może być skuteczna w redukcji bólów migrenowych[21].

Ma też właściwości przeciwskurczowe, które mogą pomagać w łagodzeniu dolegliwości trawiennych i menstruacyjnych. Warto jednak pamiętać, że choć olejek lawendowy jest uznawany za bezpieczny, nie powinien być stosowany wewnętrznie bez konsultacji z lekarzem.

Promieniowanie UV rozkłada cenne kwasy tłuszczowe i antyoksydanty. Dlatego dobre oleje sprzedawane są w ciemnych butelkach. Po otwarciu trzymaj je z dala od okna.

Olej z awokado

To tłuszcz roślinny tłoczony najczęściej na zimno z miąższu owoców. Jego bogaty skład i wysoka biodostępność sprawiają, że jest nie tylko wartościowym składnikiem diety, ale i cenionym środkiem w profilaktyce zdrowotnej oraz pielęgnacji skóry. Jest wyjątkowo zasobny w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwas oleinowy (omega-9), który stanowi nawet do 71% jego składu. Tłuszcze te wspierają zdrowie serca, regulując poziom cholesterolu, obniżają frakcję LDL, a podnoszą HDL[22]. Olej z awokado zawiera również fitosterole (np. beta-sitosterol), które mają działanie przeciwzapalne i mogą wspomagać leczenie nadciśnienia oraz chorób autoimmunologicznych. Jest również bogaty w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E i K. Szczególnie bogaty jest w witaminę E, przez co działa silnie antyoksydacyjnie, chroniąc komórki przed wolnymi rodnikami, a także wspiera regenerację skóry oraz układu nerwowego.

Może wspomagać walkę z bólem, wykazał bowiem działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie enzymów COX 1 i COX 2 w podobny sposób jak ibuprofen[23].

Olej z awokado poprawia wchłanianie składników odżywczych z innych pokarmów, zwłaszcza karotenoidów, co czyni go doskonałym dodatkiem do sałatek i warzyw.

Dzięki wysokiemu punktowi dymienia (ok. 250°C) nadaje się także do smażenia, zachowując swoje właściwości odżywcze.

Zewnętrznie stosowany wspiera nawilżenie skóry, łagodzi podrażnienia i przyspiesza gojenie mikrourazów, dzięki czemu znajduje zastosowanie m.in. przy pielęgnacji skóry atopowej oraz łuszczycowej.

Olej rzepakowy

Nasz rodzimy i najbardziej popularny tłuszcz to jeden z najbardziej wartościowych olejów roślinnych pod względem zdrowotnym. Wyróżnia się bardzo niską zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych (ok. 7%) oraz wyjątkowo korzystnym stosunkiem omega-6 do omega-3 (ok. 2:1), co wspomaga utrzymanie równowagi lipidowej i przeciwdziała stanom zapalnym. Jest doskonałym źródłem kwasu oleinowego (omega-9), który korzystnie wpływa na profil lipidowy, obniżając poziom „złego" cholesterolu LDL i zwiększając poziom „dobrego" HDL[24].

Dodatkowo zawiera znaczne ilości kwasu alfa-linolenowego (ALA), który wspiera funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i mózgu. Obecność witaminy E czyni go naturalnym przeciwutleniaczem, a fitosterole działają hipolipemicznie i przeciwnowotworowo. Ma również pozytywny wpływ na metabolizm.

Olej ten jest stabilny termicznie (rafinowany) i odpowiedni do smażenia, a jego łagodny smak sprawia, że sprawdza się także na zimno w sałatkach, pastach czy surówkach.

Olej z ogórecznika

Jest jednym z najlepszych źródeł kwasu gamma-linolenowego (GLA) z grupy omega-6, który ma działanie przeciwzapalne, wspomaga zdrowie skóry oraz regulację poziomu cholesterolu. Dzięki wysokiej zawartości GLA olej z ogórecznika wpływa korzystnie na układ hormonalny, szczególnie w przypadku zaburzeń związanych z menstruacją i menopauzą.

W medycynie ludowej znalazł zastosowanie w leczeniu astmy, łago-

eprasa.pl 6a1b03873d

Osad i mętnienie to nie zawsze wada. W przypadku niektórych olejów (np. z pestek dyni, lnu czy konopi) naturalny osad na dnie i lekkie zmętnienie świadczą o ich nieoczyszczonym, surowym charakterze.

dzi bowiem takie objawy jak kaszel, duszności czy świszczący oddech[25].

Ponadto olej z ogórecznika działa wspomagająco w leczeniu chorób serca, obniżając ciśnienie krwi oraz poprawiając krążenie.

Zawiera witaminy A, C i E oraz minerały, które wzmacniają system odpornościowy i poprawiają stan skóry. Miejscowe stosowanie oleju z ogórecznika pomaga także w leczeniu trądziku, atopowego zapalenia skóry oraz innych chorób dermatologicznych, łagodząc stany zapalne i przyspieszając regenerację tkanek[26].

Olej z opuncji figowej

To cała gama kwasów tłuszczowych, aminokwasów, antyoksydantów i witamin A, C, E, B1 i B6. Poza tym owoc tego sukulenta wytwarza substancję zwaną opuntia G o właściwościach przeciwzmarszczkowych[27]. Zawiera również kwas linolowy, który intensywne nawilża i regenerujące uszkodzony naskórek. Wspomaga gojenie, łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia skóry. Wykazuje działanie przeciwzapalne, co sprawia, że jest pomocny w leczeniu trądziku, egzemy i łuszczycy. Dzięki polifenolom przyspiesza regenerację skóry, zmniejsza widoczność zmarszczek i poprawia ogólny wygląd cery. Olej ten ma również właściwości rozjaśniające, dzięki czemu ma zastosowanie w walce z przebarwieniami skóry.

Olej z kiełków pszenicy

Zawiera najwięcej witaminy E spośród wszystkich olejów roślinnych, w 100 g oleju znajduje się jej aż 310 mg. Szczególnie alfa-tokoferol wykazuje silne działanie przeciwutleniające. Badania wykazały, że olej ten może mieć działanie przeciwzapalne i cytoprotekcyjne w komórkach wątroby[28]. Dodatkowo bogaty jest w lecytynę i cholinę, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Spowalnia procesy starzenia, wzmacnia naczynia krwionośne, zapobiega tworzeniu się blaszek miażdżycowych[29]. Właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne oleju z kiełków pszenicy zostały potwierdzone w badaniach *in vitro* i *in vivo*, które wskazują na jego potencjalne zastosowanie w profilaktyce hiperlipidemii, stresu oksydacyjnego oraz insulinooporności[30].

Olej z pestek brzoskwini

To lekki, szybko wchłaniający się tłuszcz roślinny, bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak oleinowy i linolowy, oraz witaminy A i E. Dzięki ich zawartości wykazuje silne właściwości nawilżające, przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Badania na myszach wykazały, że może obniżać poziom cholesterolu całkowitego, trójglicerydów oraz LDL, jednocześnie podnosząc poziom HDL. Jednocześnie olej z pestek brzoskwini zmniejszał powierzchnię zmian miażdżycowych w aorcie, co sugeruje jego potencjalne działanie ochronne przed miażdżycą[31].

Związki zawarte w pestkach brzoskwini mogą hamować enzymy związane z rozwojem cukrzycy typu 2, co ułatwia kontrolę poziomu glukozy we krwi.

Regularne stosowanie oleju z pestek brzoskwini może poprawić elastyczność skóry, zredukować drobne zmarszczki oraz wspomóc regenerację naskórka. Jest również pomocny w łagodzeniu stanów zapalnych skóry, takich jak egzema czy łuszczyca. Dodatkowo chroni skórę przed promieniowaniem UV[32].

epressa.pl 6a160387

Wybieraj oleje w szklanych butelkach. Plastik może wchodzić w reakcje z tłuszczami, szczególnie przy dłuższym przechowywaniu.

Olej z orzechów włoskich

To jedno z najcenniejszych źródeł zdrowych tłuszczy, charakteryzujące się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-3, w szczególności kwasu alfa-linolenowego (ALA), który wspomaga zdrowie serca i układu krążenia. Obniża poziom „złego" cholesterolu LDL, a jednocześnie podnosi poziom „dobrego" cholesterolu HDL. Jest również bogaty w przeciwutleniacze, takie jak witamina E. Olej ten ma także właściwości przeciwzapalne, co czyni go pomocnym w walce z chorobami stawów czy skóry[33].

Zawarte w nim związki bioaktywne, takie jak ellagitanniny, mogą wykazywać działanie przeciwnowotworowe poprzez hamowanie proliferacji komórek nowotworowych[34].

Ponadto olej z orzechów włoskich wspiera funkcje mózgu i układu nerwowego, poprawiając koncentrację i pamięć.

Zaleca się go osobom mającym problem ze wzrokiem, ponieważ zawiera luteinę, która jest korzystna dla zdrowia oczu.

Olej kokosowy

To łagodny i wysoko ceniony emolient, chętnie wykorzystywany również w kosmetykach przeznaczonych dla dzieci. Ze względu na swoje właściwości znajduje zastosowanie w naturalnej profilaktyce atopowego zapalenia skóry[35]. Charakteryzuje się kokosowym aromatem, a poniżej temperatury 25°C przybiera stałą konsystencję. Nie wykazuje działania alergizującego ani drażniącego, co czyni go odpowiednim dla osób z wyjątkowo suchą, popękaną czy łuszczącą się skórą. Skutecznie łagodzi uczucie pieczenia, szorstkości i suchości, przywracając właściwe nawilżenie. W pielęgnacji włosów tworzy barierę ochronną, zabezpieczającą przed ich łamliwością i przesuszeniem[36]. Dodatkowo zamyka łuski włosów, nadając im gładkość oraz zdrowy blask.

Olej arganowy

Określany mianem „płynnego złota", zawdzięcza swoją renomę nie tylko bogactwu składników aktywnych, ale i pracochłonnemu, tradycyjnemu procesowi pozyskiwania. Dzięki dużej zawartości witaminy E oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych wspiera regenerację skóry i włosów, a także skutecznie chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wolnymi rodnikami. Zawiera ponadto polifenole, tokoferole, sterole, skwalen oraz alkohole triterpenowe – związki wykazujące silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Regularne stosowanie oleju arganowego poprawia elastyczność skóry, wspomaga jej barierę ochronną i zdolność do zatrzymywania wilgoci, co sprzyja głębokiemu i długotrwałemu nawilżeniu[37].

Z badań wynika również, że olej ten może wspierać gojenie się oparzeń drugiego stopnia, przyspieszając regenerację naskórka i łagodząc stany zapalne[38]. Ponadto olej arganowy wykazuje korzystne działanie w pielęgnacji skóry atopowej oraz dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym i seboregulującym może łagodzić objawy trądziku.

Świeży, dobrej jakości olej ma naturalny, delikatny zapach. Zjełczały ma zapach stęchły, mdły lub chemiczny. Taki olej należy wyrzucić.

BIBLIOGRAFIA

1. J Cardiovasc Pharmacol. 2009 Nov;54(5):369-77
2. J Food Sci Technol. 2014 Jan 10;51(9):1633-53
3. Nutrition, 10, 1994, 170
4. Zbiór Prac I Sympozjum nt. Olej z nasion wiesiołka w profilaktyce i terapii, Łódź 1992, 111
5. Arch. Dis. Child., 75, 1996, 494
6. J. Nutr., 2007; 137: 1430-1435
7. Int J Mol Sci. 2015 Jun; 16(6): 12871-90
8. Vopr Pitan. 2015;84(1):80-8
9. J Am Coll Cardiol. 2020 Mar 5;75(15):1729-39
10. B. Frohn: Oliwa z oliwek dla zdrowia i urody, Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2006
11. J Agric Food Chem. 2014 Feb 5;62(5):1105-10
12. Post Fitoter 2016; 17(4): 332-7
13. Pharmaceutics. 2021 Nov 12;13(11):1919
14. Food Res. Int. 2011;44:1718–1727
15. Journal of Applied Microbiology, Volume 126, Issue 5, 1 May 2019, Pages 1594-605
16. BMC Complement med ther 24, 266 (2024)
17. Annales Horticulturae, 28(4):15-32
18. Strahlenther Onkol. 2011;187:485-91
19. Integr Cancer Ther. 2007;6(2):158-65
20. Journal of the Royal Society of Health, Volume 117, Issue 5; p. 324-9
21. Planta Med. 2011 Jan;77(1):7-15
22. Foods. 2023 Jun 28;12(13):2516
23. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 017;119:1600406
24. Eur J Clin Nutr. 2005 Dec;59(12):1374-8
25. Tanaffos. 2016;15(3):168-74
26. Acta Derm. Venereol. 1993; 73:18-20
27. Jędrzejko K, Kowalczyk B, Bacler B. Rośliny kosmetyczne. Wyd Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2006; 147
28. Heliyon. 2022 Sep 23;8(9):e10748
29. Pakistan Journal of Nutrition 10 (5): 424-32, 2011
30. Br J Nutr. 2017 Aug;118(4):241-9
31. Int J Mol Sci. 2019 Jan 18;20(2):405
32. European Food Research and Technology (2019) 245:1123-36
33. European Food Research and Technology 227(2):425-31
34. Antioxidants (Basel). 2023 Apr 22;12(5):982
35. Int J Dermatol 2014; 53(1):100-8
36. J Cosmet Sci 2011; 62:203-7
37. Clin. Interv. Aging. 2015;10:339-49
38. Ostomy Wound Manage. 2016 Mar;62(3):2

Eteryczna równowaga

Marcelle Pick poleca olejki eteryczne, które mogą pomóc Ci złagodzić stres, zrównoważyć hormony i odzyskać pełnię sił i dobrego samopoczucia

Czy zauważyłaś kiedyś, jaki wpływ na Twój nastrój może mieć zapach? Ja doświadczam tego bardzo często – gdy głęboko wdycham powietrze nad oceanem lub ziemisty zapach lasu podczas wędrówki, czuję, jak mój organizm uspokaja się, a nastrój poprawia.

Potęga zapachu jest tylko jednym ze sposobów, w jaki olejki eteryczne mogą pozytywnie oddziaływać na nasze zdrowie. Mogą one pomagać w przywróceniu równowagi hormonalnej, mającej zasadnicze znaczenie dla wszystkich aspektów zdrowia.

Wiele kobiet zgłasza się do mnie z dotkliwymi objawami związanymi z nierównowagą hormonalną. I nie mówię tu tylko o zespole napięcia przedmiesiączkowego czy objawach menopauzalnych.

Nieustanny stres codziennego życia sprowadza do mojego gabinetu kobiety przeciążone kortyzolem, hormonem stresu, lub zmagające się ze stresem od tak dawna, że ich tarczyca i nadnercza nie funkcjonują już tak, jak powinny.

Olejki eteryczne, jako część zdrowego stylu życia, obejmującego techniki redukcji stresu, dobrą jakość snu i odżywczą dietę, mogą naprawdę odmienić nasze samopoczucie.

Czym są olejki eteryczne?

To całkowicie naturalne oleje, stanowiące złożoną mieszankę naturalnych związków chemicznych ekstrahowanych z pewnych części roślin – liści, kory, łupin i korzeni.

Wydobywanie i zatężanie tych olejów może odbywać się kilkoma różnymi metodami. Może to być, na przykład, destylacja z wodą i/lub parą wodną, mechaniczne przetwarzanie znane jako wytłaczanie (stosowane tylko do uzyskiwania olejków ze skórek cytrusów) oraz proces zwany macerację, czyli namoczenie rośliny w oleju, stosowane tylko w bardzo ograniczonej liczbie przypadków.

Po destylacji olejek zostaje oddzielony od wody, a więc staje się czystym olejem. Dzięki temu olejki są niezwykle silnie stężone – i bardzo silnie działają. Odrobina wystarcza na długo, a bar-

eprasa.pl 6a1b03873d

dzo nieliczne olejki eteryczne można stosować w postaci w pełni stężonej.

Badania dotyczące działania olejków eterycznych są ograniczone, ale kilka prac wykazało ich zalety, szczególnie dla aktywności hormonalnej. Wiele osób używa olejków eterycznych w celach leczniczych po prostu dlatego, że widzi ich skuteczność.

Olejki eteryczne przeciwko stresowi

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możemy zrobić dla naszego zdrowia, jest zmniejszenie stresu, a przyjemne zapachy mogą pomóc to osiągnąć.

Nasze opuszki węchowe połączone są z ciałem migdałowatym – częścią mózgu odpowiadającą za reakcje emocjonalne – jak również z hipokampem, gdzie przechowywane są wspomnienia. Badania psychologiczne ujawniły siłę, z jaką zapachy oddziałują na pozytywne lub negatywne skojarzenia[1]. Skojarzenia te mogą wpływać na poziom zarówno hormonów dobrego samopoczucia[2], jak i hormonu stresu, kortyzolu[3], który może nasze samopoczucie bardzo popsuć.

Lekarze konwencjonalni, chcąc pomóc nam poczuć się lepiej, opierają się przede wszystkim na lekach farmakologicznych. Ale gdyby coś mogło sprawić, że poczujesz się równie dobrze bez interwencji chemicznej, czyż nie warto byłoby tego spróbować?

Żadna interwencja nie będzie jednakowo skuteczna u wszystkich. Każdy z nas jest tak wyjątkową osobą, że to, co działa w pewien sposób u jednych, może przynieść przeciwny skutek u innych. Jednak użycie olejków eterycznych nie wiąże się niemal z żadnym ryzykiem, o ile stosuje się je we właściwy sposób.

Nierównowaga hormonalna

Nasz organizm wytwarza liczne hormony, z których każdy ma określone zadania do wykonania, i jeśli poziom któregokolwiek z nich jest zbyt wysoki lub zbyt niski, organizm może cierpieć. Nieprzyjemnych objawów możemy doświadczać także wtedy, gdy zaburzony zostanie stosunek jednych hormonów do innych.

W naszym organizmie mamy bardzo dużo hormonów, przenoszących istotne informacje do wielu układów. I nie chodzi tu tylko o hormony płciowe, które od razu przychodzą nam na myśl, choć, oczywiście, są one ważne.

Nierównowaga estrogenu, progesteronu i testosteronu może odpowiadać za przykre objawy, jakich doświadczają kobiety podczas menopauzy – uderzenia gorąca, zmęczenie, przybieranie na wadze – oraz podczas cyklu miesiączkowego.

Badania ujawniły siłę, z jaką zapachy oddziałują na pozytywne lub negatywne skojarzenia, mogące wpływać na poziom zarówno hormonów dobrego samopoczucia, jak i hormonu stresu, kortyzolu

Równie silny wpływ mają kortyzol, insulina, hormony tarczycy i ludzki hormon wzrostu (HGH). Jeśli poziom któregoś z tych hormonów będzie zbyt niski lub zbyt wysoki, nasze zdrowie również na tym ucierpi. Objawy mogą obejmować wzrost wagi, skrajne zmęczenie, depresję, lęk lub inne zaburzenia nastroju, bezsenność, bóle głowy i problemy z płodnością.

Długotrwała nierównowaga najważniejszych hormonów może spowodować dysfunkcję nadnerczy i tarczycy, co może prowadzić do jeszcze poważniejszych schorzeń. Dlatego tak ważne jest zrobienie wszystkiego, co w naszej mocy, by wyrównać poziom hormonów.

Jakie są przyczyny braku równowagi?

Hormony są wrażliwe, a bardzo wiele czynników może wywierać wpływ na ich poziom. Dlatego, oceniając nasze zdrowie, musimy patrzeć na nie całościowo.

Gdy prowadzimy możliwie jak najzdrowszy tryb życia, nasz organizm znacznie lepiej radzi sobie z zadaniem wyprodukowania odpowiedniej ilości hormonów w każdej sytuacji. Gdy jednak organizm zostanie rozchwiany przez czynniki takie jak przewlekły stres, kontakt z toksycznymi chemikaliami, złe odżywianie i brak snu, można spodziewać się, że w którymś jego miejscu nastąpi załamanie, a zwykle dzieje się to właśnie w obrębie produkcji i sygnalizacji hormonalnej.

Weźmy, na przykład, kortyzol. Gdy nadnercza wciąż wypompowują z siebie kortyzol, przestają wytwarzać inne, „mniej ważne" hormony, takie jak estrogen i progesteron. Dzieje się tak dlatego, że w okresach stresu przeżycie uzyskuje priorytet nad rozmnażaniem.

Jednak obecnie nasz stres sięga daleko poza troskę o przeżycie – martwimy się z powodu pracy, dzieci, starzejących się rodziców i innych obowiązków. Staramy się sprostać wszystkiemu. A organizm nie potrafi dostrzec różnicy.

Zdrowy styl życia jest najlepszą obroną, a zmniejszenie stresu jest kluczem do zachowania dobrego zdrowia. Tu otwiera się pole do działania dla olejków eterycznych.

eprasa.pl 6a1b03873d

Wspaniała 7

Można odnieść wrażenie, że na wszystko znajdzie się jakiś olejek eteryczny, ale poniższa 7 jest szczególnie dobra dla przywracania i utrzymywania równowagi hormonalnej.

1 Szałwia muszkatołowa

W szeregu badań, choć niewielkich (i w dużej części prowadzonych na zwierzętach, przez co nie muszą stosować się do ludzi), wykazano, jaki wpływ na hormony może mieć olejek eteryczny z szałwii.

Jedno z badań pokazało, że po inhalacji olejkiem z szałwii muszkatołowej poziom kortyzolu u uczestników obniżył się o 31%, a poziom 5-HTP (prekursora melatoniny) wzrósł. U badanych spadł także poziom hormonu stymulującego tarczycę, choć efekt ten nie był znaczący statystycznie[4].

Jak udowodniono, zawarty w olejku z szałwii muszkatołowej związek chemiczny, sklareol, zwalcza raka piersi i macicy[5]. Ponieważ te rodzaje nowotworów są często powiązane z estrogenem, ekspert w dziedzinie aromaterapii Robert Tisserand podejrzewa, że sklareol hamuje estrogen i/lub oddziałuje na receptory estrogenowe[6]. To niezwykle istotna obserwacja, ponieważ bardzo wiele problemów, z jakimi borykają się kobiety, wynika częściowo z nadmiaru estrogenu, a bardzo liczne czynniki w naszym pożywieniu i otoczeniu mogą podnosić poziom tego hormonu.

Badania pokazały także, że aromaterapia jest skuteczna w łagodzeniu skurczów miesiączkowych. W pewnym wstępnym badaniu stwierdzono nawet, że masaż z aromaterapią, do którego włączono szałwię muszkatołową, bardziej skutecznie pomagał w bólu miesiączkowym niż lek przeciwbólowy – paracetamol (acetaminofen)[7].

W innej pracy z 2010 r. wykazano, że inhalacja olejkiem z szałwii muszkatołowej obniżała ciśnienie krwi u kobiet i pomagała im odprężyć się podczas testów medycznych[8]. Istnieje więc dużo dobrych powodów, by wypróbować działanie tego olejku.

2 Kadzidłowiec

Gdy chodzi o zrównoważenie hormonów tarczycy T3 i T4, doskonałym rozwiązaniem jest olejek eteryczny z kadzidłowca. Udowodniono,

że łagodzi on stany zapalne i obniża poziom kortyzolu[9], co ma wielki wpływ na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. A ponieważ stan zapalny powiązany jest z chorobami autoimmunologicznymi, kadzidłowiec jest dobrym wyborem także dla wygaszenia takich objawów.

Choć i w tym przypadku badania są ograniczone, niektórzy lekarze z powodzeniem stosują kadzidłowiec do łagodzenia objawów miesiączki i menopauzy, takich jak ból, zaparcia, lęk, mdłości, bóle głowy i huśtawki nastrojów. Może on także pomóc w uregulowaniu produkcji estrogenu.

3 Lawenda

Olejek eteryczny z tej rośliny był przedmiotem wielu badań i udowodnił swój dobroczynny wpływ na zaburzenia żołądkowe[10], depresję i stres, a także na ilość kortyzolu wydzielanego przez nadnercza[11].

Badanie z Wesleyan University pokazało, że terapeutyczne użycie olejku lawendowego może zwiększyć procentowy udział głębokiego, regenerującego snu wolnofalowego u mężczyzn i kobiet[12]. W innym badaniu wykazano, że wdychanie lawendy może łagodzić objawy depresji i huśtawki emocjonalne, towarzyszące zespołowi napięcia przedmiesiączkowego[13].

Aromaterapia z użyciem lawendy może też bardzo wyraźnie zmniejszyć objawy menopauzy[14].

Olejek ten ma własności adaptogenne, co oznacza, że może być szczególnie przydatny dla uzyskania równowagi hormonalnej, ponieważ może dostosować się do konkretnych potrzeb danego organizmu. Jeśli więc Twój poziom jednego hormonu jest zbyt wysoki, a innego – zbyt niski, lawenda może Ci pomóc wyrównać oba poziomy bez niekorzystnych skutków ubocznych, jakie mogłyby towarzyszyć terapii farmakologicznej.

4 Mięta pieprzowa

Ta roślina może być tu pewnym zaskoczeniem, ponieważ nie jest z reguły używana w zespole napięcia przedmiesiączkowego czy innych problemach związanych z menstruacją. Jednak wykazano, że olejek z mięty pieprzowej wpływa na hormony oddziałujące na nastrój, więc jego zastosowanie może pomóc w uzdrawianiu emocjonalnym, które z kolei może przyczynić się do utrzymania stabilności tych hormonów. Pomaga on również łagodzić objawy menopauzy[15].

Zmianom hormonalnym towarzyszą często bóle głowy, a inhalacje olejkiem z mięty pieprzowej mogą pomóc je zmniejszyć. W jednym z badań okazało się nawet, że olejek z mięty pieprzowej przyniósł taki sam efekt jak 1 g paracetamolu (acetaminofenu), ale bez potencjalnie niebezpiecznych skutków ubocznych, jakie wywołuje przyjęcie zbyt dużej dawki tego leku[16].

Olejek z mięty pieprzowej może też pomóc w zachowaniu jasności umysłu i niepoddawaniu się „mgle mózgowej", która tak często pojawia się wraz z nierównowagą hormonalną.

eprasa.pl 6a1b03873d

Jak używać olejków eterycznych?

Substancje te mają silne działanie i większości z nich nie powinno się używać w czystej, nierozcieńczonej postaci. Do stosowania miejscowego można wymieszać kilka kropli olejku z olejem nośnikowym, takim jak oliwa z oliwek, olej kokosowy, jojoba lub ze słodkich migdałów.

Olejków eterycznych można używać miejscowo jako płynów lub olejków do masażu, w zależności od tego, z jakim nośnikiem zostaną wymieszane. Można je także dodawać do wody do kąpieli, a jednym z najpopularniejszych sposobów ich wykorzystania jest oczywiście dodanie kilku kropli olejku do wody w dyfuzorze i wdychanie zapachu unoszącego się w powietrzu.

Większości olejków nie należy spożywać, gdyż są znacznie bardziej stężone niż to, co znajduje się w herbatkach ziołowych. Szczególnie kobiety w ciąży i osoby z poważnymi schorzeniami nie powinny w ogóle stosować olejków eterycznych.

Zawsze dobrym pomysłem jest skonsultowanie się z certyfikowanym zielarzem lub lekarzem przed włączeniem do rutynowych zabiegów jakiejkolwiek nowej terapii, zwłaszcza jeżeli masz konkretne problemy zdrowotne. Większość olejków eterycznych nie powoduje skutków ubocznych, ale ponieważ każdy z nas jest inną osobą o odmiennej wrażliwości, dobrze będzie zrobić test na małym obszarze skóry, zanim zastosuje się olejek eteryczny w jakiejkolwiek postaci.

Jak wybierać?

Olejki eteryczne są szeroko dostępne w sieci oraz sklepach ze zdrową żywnością, ale trzeba zwracać uwagę, by kupować czyste olejki eteryczne z firm cieszących się dobrą opinią.

Dobra praktyczna zasada podpowiada, że jeśli cena wydaje się zbyt niska, by była prawdziwa, to prawdopodobnie właśnie taka jest. Ostatnią rzeczą, której pragniesz, jest wdychanie czy wchłanianie przez skórę zestawu chemicznych dodatków lub innych związków, które mogą tylko pogorszyć Twoją nierównowagę hormonalną, zamiast ją poprawić.

Dokładnie czytaj więc etykiety, szukaj informacji o producentach i bacznie przyglądaj się temu, co kupujesz.

5 Róża

Olejek eteryczny z tego kwiatu równoważy poziom testosteronu w organizmie, co jest istotne zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Róża znana jest też jako afrodyzjak, mogący pomóc w podniesieniu libido. Niskie libido powszechnie wiązane jest z menopauzą.

Badanie z 2009 r. pokazało również, że różany olejek eteryczny sprzyja większemu poczuciu spokoju i rozluźnieniu niż placebo[17], przez co może pomóc w zrównoważeniu kortyzolu i wsparciu nadnerczy. Stwierdzono również, że ten obniża on ciśnienie krwi i zmniejsza częstość oddechów. Olejek różany poprawia poziom serotoniny i innych neuropeptydów u myszy, zwiększając poczucie spokoju[18].

6 Rozmaryn

Nadmiar estrogenu może mieć wielki wpływ na problemy takie jak niepłodność i niektóre rodzaje raka. Na szczęście rozmarynowy olejek eteryczny jest w stanie usunąć z organizmu nadmiar estrogenu, dzięki czemu może być bardzo pomocny w wysiłkach zmierzających do usunięcia nierównowagi hormonalnej.

Badania wyliczają szczegółowo liczne zalety rozmarynu. Na przykład, może on obniżać kortyzol[19], zwalczać raka[20], poprawiać pamięć i podnosić nastrój[21].

Co czyni rozmaryn tak skutecznym? Wielu naukowców uważa, że odpowiada za to jego działanie przeciwutleniające, wynikające ze składu chemicznego tej rośliny.

7 Tymianek

Ten olejek eteryczny wpływa na równowagę hormonalną poprzez podnoszenie poziomu progesteronu. Niepłodność wiązana jest z niskim poziomem progesteronu, zespołem policystycznych jajników (PCOS) i depresją, a może także wpływać na poziom innych hormonów, zatem warto wypróbować olejek tymiankowy.

Badania potwierdzają jego równoważące działanie[22], a użycie go jest z pewnością mniej ryzykowne niż wyszukiwanie syntetycznych hormonów zastępczych, którym często towarzyszą poważne skutki uboczne.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Cosmet Sci, 2014; 36(2): 117–23; Proc Natl Acad Sci USA, 1997; 94(8): 4119–24
2 Autonomic Neuroscience, 2007; 137 (1–2): 103–104
3 Chem Senses, 2012; 37(4): 347–56
4 Phytother Res, 2014; 28(11): 1599–605
5 Biomed Pharmacother, 2006; 60(3): 127–33; Phytother Res, 2007; 21(11): 1105–8
6 Robert Tisserand, "Is Clary Sage Oil Estrogenic?," April 25, 2010, roberttisserand.com
7 J Obstet Gynaecol Res, 2012; 38(5): 817–22; Evid Based Complement Alternat Med, 2012; 2012: 187163
8 J Altern Complement Med, 2013; 19(7): 664–670
9 Evid Based Complement Alternat Med, 2012: 2012: 984203
10 Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol, 2012; 303(7): G825–36
11 Molecules, 2023; 28(9): 3771
12 Chronobiol Int, 2005; 22(5): 889–904
13 Biopsychosoc Med, 2013: 7: 12
14 J Natl Med Assoc, 2018; 110(3): 265–269
15 Explore, 2023; doi: 10.1016/j.explore.2023.09.001
16 Nervenarzt, 1996; 67(8): 672–81
17 Nat Prod Commun, 2009; 4(2): 291–6
18 Heliyon, 2021; 7(4): e06620
19 Psychiatry Res, 2007; 150(1): 89–96
20 Nutrients, 2016; 8(11): 731
21 Int J Neurosci, 2003; 113(1): 15–38
22 Proc Soc Exp Biol Med, 1998; 217(3): 369–78

eprasa.pl 6a1b03873d

Co robić, gdy źle śpimy?

O potrzebie snu, jego zaburzeniach, stosowaniu melatoniny oraz kiedy należy szukać specjalistycznej pomocy, rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. Moniką Białecką z Zakładu Farmakokinetyki i Terapii Monitorowanej Wydziału Medycyny i Stomatologii PUM w Szczecinie

OCL: Dlaczego człowiek musi spać?
Prof. Monika Białecka: Gdy mówimy o rzeczach, które są nam niezbędne do życia, najczęściej wymieniamy picie i jedzenie. Jako neurolog dorzuciłabym do tego jeszcze sen. Sen jest nam bardzo potrzebny, ponieważ w jego trakcie dochodzi do regulacji wielu niezwykle istotnych dla naszego organizmu procesów. Normalizuje się nie tylko układ autonomiczny, ale też układ krążenia, wartości ciśnienia tętniczego i uwalnianie hormonów. Natomiast patrząc od strony neurologicznej, sen zapewnia nam lepszą pamięć i dobre procesy poznawcze. Jest potrzebny do konsolidacji śladów pamięci, czyli zmiany pamięci krótkotrwałej w długotrwałą. Najlepiej dzieje się to właśnie wtedy, kiedy śpimy. Brak snu kojarzony jest też z ryzykiem wystąpienia wielu chorób neurodegeneracyjnych. Dzieje się tak m.in. dlatego, że w trakcie snu zachodzi pewnego rodzaju oczyszczanie naszego mózgu – z ośrodkowego układu nerwowego usuwane są szkodliwe dla nas związki.

OCL: Co druga osoba, tak przynajmniej wskazują statystyki, skarży się na incydentalne problemy ze snem. Z czego to wynika?
Prof. Monika Białecka: Ja bym tę statystykę nawet zawyżyła. Każdy z nas w pewnym okresie życia może mieć kilka nocy, w których trakcie nie jest w stanie dobrze spać. Liczby są alarmujące: na bezsenność przewlekłą: cierpi co 10. Europejczyk!

OCL: Dlaczego źle śpimy?
Prof. Monika Białecka: Powodów jest wiele. Najczęściej wymieniany jest nasz styl życia i natężenie światła wokół nas. Do tego dochodzi rodzaj pracy, praca zmianowa, presja awansu zawodowego i wyższych zarobków. Stąd wynikają pewne problemy. Sen jest swojego rodzaju obrzędem. Jeśli mamy głowę zajętą codziennymi sprawami i kłopotami, nie uda nam się szybko zasnąć i spokojnie spać. Powinniśmy problemy dnia codziennego rozwiązać przed wejściem do sypialni, przed położeniem się do łóżka. Kolejną rzeczą, o której warto pamiętać, jest współchorobowość. Jeżeli mówimy o zaburzeniach snu o charakterze bezsenności, to mamy na myśli bezsenność pierwotną. Najczęstszym jednak problemem jest bezsenność współistniejąca. Chodzi o współwystępowanie zaburzeń snu i zaburzeń lękowych, depresji, bezdechów śródsennych, chorób układu krążenia czy chorób neurodegeneracyjnych.

Ogólnie można powiedzieć, że mamy problemy ze snem, ponieważ nasze społeczeństwo się starzeje, a świat jest coraz bardziej wymagający…

OCL: A jak śpią nasze dzieci?
Prof. Monika Białecka: O jakość snu najmłodszych dbamy zdecydowania za mało. A przecież jeżeli Jaś będzie spał źle, to Jan też nie będzie spał dobrze. Złe nawyki generują się również w okresie szkolnym czy wczesnoszkolnym. Dbanie o jakość snu to ograniczanie stałego dostępu dzieci do telefonów, tabletów czy gier komputerowych. To wszystko nie pozwala spać dobrze.

OCL: Kiedy problem bezsenności zaczyna być poważny?
Prof. Monika Białecka: Mówimy cały czas o bezsenności, czyli o zaburzeniach, które związane są z trudnością w zasypianiu i w kontynuacji snu. Ta bezsenność generalnie może trwać krótko, czyli do 3 tygodni, albo przewlekle.

Bezsenność przewlekła jest olbrzymim problemem klinicznym. W jej przypadku nie preferujemy leczenia farmakologicznego, ale stosujemy terapię poznawczo-behawioralną, która w polskich poradniach i ośrodkach zajmujących się zaburzeniami snu jest zdecydowanie za mało dostępna.

Podsumowując: każdy z nas miewa okresowe problemy z zaśnięciem. Jeśli występują 1 czy 2 razy w tygodniu i nie zaburzają naszego funkcjonowania w ciągu dnia, to nie

eprasa.pl 6a1b03873d

Melatonina
LEK-AM
DO WYSPANYCH
ŚWIAT NALEŻY!
NR 1
NA SEN
W APTEKACH W POLSCE[2]
nowość

UŁATWIA ZASYPIANIE[1] | **POPRAWIA JAKOŚĆ SNU[1]**

MELATONINA
NIE UZALEŻNIA[3]

Jedna tabletka Melatoniny LEK-AM zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.
1- ChPL Melatonina LEK-AM, 07.04.2023 / 2- *IQVIA Poland National Sales Data for the period 09/2023; OTC4: 13A3C SLEEPING PRODUCTS-CAP/TAB, Units, Values, MAT 09.2021 – MAT 09.2023, reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved / 3- Leczenie bezsenności u osób w wieku od 55 r.ż., świat farmacji 2019; 7-8(151) 14–16
MEL/24/08/51/W1

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 6a1b03873d

trzeba się tym martwić. Problem pojawia się wówczas, kiedy rozpoznajemy bezsenność przewlekłą.

OCL: Rozmawiając o bezsenności, nie unikniemy tematu melatoniny. Czym ona właściwie jest?

Prof. Monika Białecka: Melatonina jest hormonem syntetyzowanym w szyszynce, od którego zależy jakość naszego snu. Najczęściej kojarzymy melatoninę wyłącznie ze snem, natomiast ma ona zdecydowanie większe znaczenie biologiczne. Melatonina związana jest z prawidłowym przebiegiem procesów immunologicznych, z uwalnianiem hormonów, m.in. płciowych, czy też z działaniem przeciwzapalnym. Melatonina jest transportowana nie tylko do ośrodkowego układu nerwowego, ale też do innych części naszego ciała: znajduje się w tkankach obwodowych, między innymi w przewodzie pokarmowym i we krwi.

Wróćmy jednak do snu. To, jak śpimy, w dużej mierze zależy od nas samych. Melatonina nie jest nam dana raz na całe życie, jej stężenie zmniejsza się z wiekiem, więc problemy ze snem u osób powyżej 55. r.ż. są tak naprawdę naturalne.

OCL: Zatem nic prostszego niż pójść do apteki i nabyć melatoninę...

Prof. Monika Białecka: To wcale się jest takie jednoznaczne i proste. Jeśli podróżujemy w inną strefę geograficzną, to możemy oczywiście zastosować melatoninę krótkodziałającą po to, żeby lepiej spać po drugiej stronie kuli ziemskiej. Na rynku farmaceutycznym melatonina dostępna jest w 2 postaciach: o natychmiastowym i o przedłużonym sposobie uwalniania. Większość dostępnych specyfików zawiera melatoninę o natychmiastowym sposobie uwalniania. To jest preparat, który będzie działał dosyć szybko, ale też dosyć krótko. Przy problemach z zasypianiem taka melatonina nam pomoże. Jeżeli jednak chodzi o utrzymanie nas w śnie, to ze względu na stosunkowo krótki okres półtrwania, ze skutecznością może być różnie.

OCL: Jak działa melatonina o przedłużonym okresie uwalniania?

Prof. Monika Białecka: To lek, którego stężenie stopniowo narasta. Podobnie jest w przypadku uwalniania naszej endogennej melatoniny, która zaczyna się syntetyzować ok. godziny 20, szczyt przypada pomiędzy 2 a 3 w nocy, a następnie jej stężenie stopniowo się obniża. Melatonina o przedłużonym okresie uwalniania naśladuje ten rytm dobowy endogennej melatoniny. Inaczej rzecz ujmując, ta melatonina jest lekiem przeznaczonym do leczenia zaburzeń snu i zdecydowanie będzie skuteczna w sytuacji, kiedy mamy problemy z jego utrzymaniem. Trzeba podkreślić, że melatonina o przedłużonym uwalnianiu jest lekiem na receptę, ponieważ to lekarz powinien dokonać właściwej diagnozy i dobrać najwłaściwszą farmakoterapię, szczególnie u osób starszych. W każdym przypadku warto jednak porozmawiać z lekarzem. Chodzi o to, by nie okazało się, że nasze leczenie jest nieskuteczne, co zaowocuje sięgnięciem po inne leki, a to z kolei może stać się niebezpieczne dla naszego organizmu.

OCL: Jak długo możemy sami stosować melatoninę? Kiedy należy zgłosić się po pomoc do specjalisty?

Prof. Monika Białecka: Zaburzenia snu mogą stanowić wstęp do różnego rodzaju chorób. Jeżeli nie śpimy dobrze przez tydzień czy dwa, to próba sięgnięcia samemu po lek nie jest wcale dobrym rozwiązaniem. Naprawdę warto skonsultować się z lekarzem i zapytać, dlaczego nagle zaczęliśmy gorzej spać. Klasycznym przykładem zaburzeń snu są pacjenci z nadczynnością tarczycy. Oni nie wyleczą się melatoniną.

Na pewno trzeba skonsultować się z lekarzem, gdy zaburzenia snu w sposób istotny mają negatywny wpływ na nasz dzień: jeżeli czujemy, że w trakcie dnia zaczynają się problemy wynikające z niewyspania, dochodzi do zaburzenia koncentracji lub do „huśtawki" nastroju. Kolejną kwestią jest nadmierna senność, ponieważ może być ona pierwszym objawem pewnych chorób ośrodkowego układu nerwowego, począwszy od zmian rozrostowych, czyli np. zmian nowotworowych, przez zaburzenia dotyczące np. depresji, na chorobach neurodegeneracyjnych kończąc. Tak jak powiedziałam, melatonina jest dobrym lekiem, o bardzo dobrym profilu działania, jeżeli chodzi o działania niepożądane, ale nie jest panaceum dla każdego pacjenta. Zachęcam więc do wizyty w poradni.

OCL: Jakiej poradni?

Prof. Monika Białecka: To jest, niestety, bardzo duży problem. Mamy niewiele poradni, w których leczy się zaburzenia snu. Większość pacjentów szuka pomocy u swoich lekarzy rodzinnych, którzy powinni o zaburzeniach snu wiedzieć zdecydowanie więcej. To pozwoliłoby na kierowanie tych najtrudniejszych przypadków do specjalistycznych ośrodków. Najwięcej jest placówek komercyjnych, ale publiczne też można znaleźć w każdym mieście wojewódzkim. Istotne jest, że to są jednostki, które zajmują się diagnostyką różnicową zaburzeń snu. W mojej poradni neurologicznej jako lekarz zastanawiam się, czy zaburzenia snu u danego pacjenta mają charakter pierwotny, czyli nie towarzyszą jakiejś chorobie neurologicznej, czy wręcz przeciwnie, wynikają ze schorzenia neurologicznego czy neurodegeneracyjnego. Zaburzenia snu często leczone są też przez psychiatrów, którzy w diagnostyce różnicowej muszą uwzględniać lęki czy depresję. Tak więc leczymy się w wielu miejscach, ale specjalistycznych ośrodków oferujących kompleksowe podejście jest niewiele. A najlepiej, gdyby była jeszcze możliwość badania polisomnograficznego, które zbliżałoby nas do rozpoznania, jak ten pacjent śpi i co w jego sposobie spania jest nieprawidłowego.

OCL: Jaka jest rada neurologa, aby noc była dobra?

Prof. Monika Białecka: Chciałabym powiedzieć jedną rzecz, absolutnie najważniejszą: zasypianie jest odruchem. Niezależnie od tego, czy będziemy stosować melatoninę, czy benzodiazepiny, nasz organizm prędzej czy później przywyknie do schematu stosowania leku nasennego. Powinniśmy sami pamiętać o tym, że najważniejsza jest higiena snu, a dopiero w sytuacji, kiedy zaburzenia snu są przewlekłe, warto zastosować terapię poznawczo-behawioralną. Musimy zmienić nasze zachowanie, przyzwyczajenia, ułożyć relacje z chrapiącym partnerem, a dopiero potem zastanawiać się nad sięgnięciem po lek.

OCL: Bardzo dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 6a1b03873d

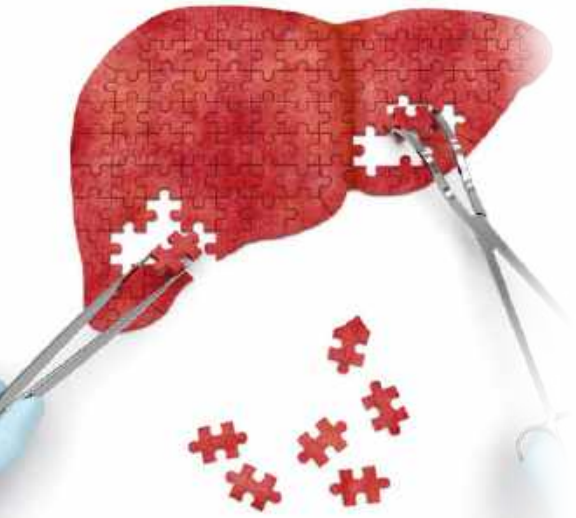
Przyjmuj berberynę

Oto 9 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Berberyna to żółty alkaloid występujący naturalnie m.in. w korzeniach i korze berberysu zwyczajnego, gorzknika kanadyjskiego czy mahonii pospolitej. Ma długą historię stosowania w medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej. Może być używana zewnętrznie na rany i skaleczenia, gdyż wykazuje działanie antybakteryjne i przeciwzapalne[1]. Dodatkowo skutecznie zwalcza wiele pierwotniaków i grzybów. W tradycyjnej medycynie chińskiej berberyna stosowana jest jako lekarstwo na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, m.in. biegunkę podróżnych czy zatrucia pokarmowe. Jednak to, co sprawiło, że stała się sławna i dało jej przepustkę do najbardziej renomowanych laboratoriów na świecie to fakt, że berberyna silnie obniża poziom cukru we krwi, pomaga zrzucić zbędne kilogramy oraz zmniejsza stężenie cholesterolu. To zaś czyni z niej istotny oręż w walce z cukrzycą oraz chorobami serca[2]. Przyjrzyjmy się, co jeszcze potrafi.

1 Ochrania wątrobę i regeneruje jej uszkodzenia

W zeszłym roku Chińczycy przeprowadzili metaanalizę badań nad wpływem berberyny w leczeniu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD). Ze względu na właściwości antyoksydacyjne oraz wpływ na aktywność enzymów odpowiedzialnych za procesy detoksykacyjne berberyna chroni organ przed uszkodzeniami, ale także wspomaga jego pracę, m.in. regulując poziomy enzymów wątrobowych[3].

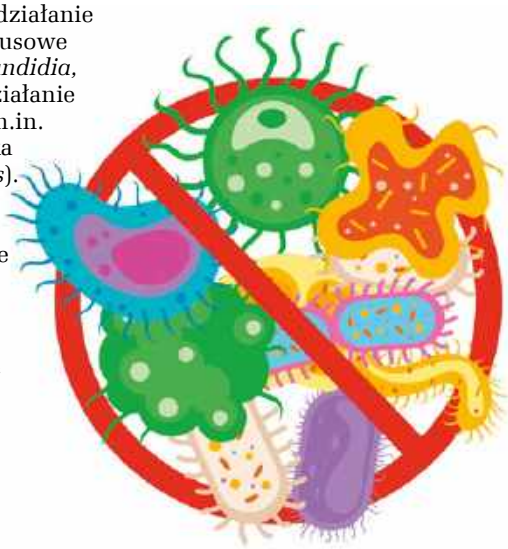


2 Przeciwdziała depresji

Okazuje się też, że berberyna działa, jak antydepresant poprzez zwiększanie poziomu kluczowych neurotransmiterów w hipokampie i korze czołowej mózgu[4]. Hamuje monoaminooksydazę A – enzym, który rozkłada serotoninę. Ponadto wykazuje również obiecujące wyniki w leczeniu depresji i lęków. W jednym z badań na myszach wykazano, że jednorazowe podanie berberyny podwyższyło stężenie noradrenaliny o 31%, serotoniny o 47%, a dopaminy o 31%. Po 15 dniach suplementacji poziom tych neuroprzekaźników znacznie wzrósł. Badacze doszli do wniosku, że związek wykazuje działanie podobne do antydepresantów w przypadku różnych modeli zachowania u osób z depresją[5].

3 Niszczy chorobotwórcze drobnoustroje i pasożyty

Żółty alkaloid wykazuje też działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze *(Penicillium, Candidia, Cryptococcus i Aspergillus)*. Ma też działanie przeciwpierwotniakowe – zwalcza m.in. lamblie (*Giardia lamblia*) i rzęsistka pochwowego (*Trichomonas vaginalis*). W przypadku ropnych zakażeń skórnych wywołanych przez *Leishmania donovani* wykorzystywane są ostrzykiwania z berberyny. Ponadto jest skuteczna w walce z bakterią *Escherichia coli*, chlamydią (*Chlamydia trachomatis*) oraz malarią oporną na chlorochinę[8]. Badacze odkryli, że berberyna w dawce 64 mcg/ml w 90% zahamowała aktywność gronkowca złocistego opornego na metycylinę[9].



eprasa.pl 6a1b03873d

4 Wspiera terapię cukrzycy

Berberyna podobnie jak resweratrol jest jednym z niewielu związków, które aktywują enzym AMPK. Ma to wielkie znaczenie dla diabetyków, bo aktywacja tego enzymu stymuluje u nich wchłanianie glukozy, poprawia wrażliwość na insulinę i zmniejsza produkcję glukozy w wątrobie. To zaś przynosi takie same korzyści dla zdrowia jak ćwiczenia, zbilansowana dieta oraz spadek masy ciała. Berberyna wykazuje aktywne działanie lecznicze w stosunku do cukrzycy typu 2. Pewne badanie przeprowadzone na 116 diabetykach z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi udowodniło, że u pacjentów przyjmujących 1 g tego związku dziennie poziom glikohemoglobiny A1c (HbA1c) znacząco spadł w porównaniu do osób przyjmujących placebo. Stężenie HbA1c odzwierciedla średni poziom glukozy we krwi, dlatego też wykorzystuje się je do diagnozowania i monitorowania cukrzycy. U pacjentów przyjmujących berberynę odnotowano obniżenie poziomów cholesterolu oraz trójglicerydów (tłuszczu) we krwi, które u cukrzyków są zazwyczaj podwyższone[6]. Inny eksperyment kontrolowany placebo wykazał, że berberyna była w stanie obniżyć w organizmie poziom wolnych kwasów tłuszczowych, które szkodzą trzustce i wywołują insulinooporność. Zdaniem chińskich uczonych związek ma taką samą siłę oddziaływania, jak metformina, a dodatkowo korzystnie wpływa na poziom lipidów we krwi. Badacze porównali działanie 500 mg wyciągu z berberysu przyjmowanego 2 lub 3 razy dziennie przez 3 miesiące z leczeniem metforminą. Zauważyli, że berberyna oddziałuje nie tylko na świeżo zdiagnozowanych chorych, ale również tych diabetyków, którym nie udało się okiełznać choroby w ramach standardowego leczenia[7]. Dotyczy to zarówno poziomu cukru na czczo, po posiłku, jak i wskaźnika Hb1Ac. Ma też jedną przewagę nad toksyczną dla wątroby metforminą, że jest bezpieczna dla tego organu. Jak podaje *The International Journal of Endocrinology*, berberyna m.in. wspomaga wydzielanie insuliny, glikolizę w obwodowych tkankach, reguluje równowagę mikroflory jelitowej i metabolizm tłuszczów oraz redukuje wchłanianie jelitowe glukozy. Z uwagi na właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne berberynę stosuje się w leczeniu nefropatii, neuropatii i kardiomiopatii cukrzycowej.

5 Chroni układ krążenia

Jak już wspomniano powyżej, berberyna korzystnie wpływa na poziom trójglicerydów i cholesterolu. Wykazano, że pomaga zwiększać aktywację receptora LDL oraz hamować absorpcję cholesterolu[10]. Potwierdza to m.in. metaanaliza z kwietnia 2013 r. Naukowcy badający wpływ żółtego alkaloidu na stężenie lipidów we krwi zauważyli znaczny spadek całkowitego cholesterolu, LDL i trójglicerydów oraz podwyższenie cholesterolu HDL[11]. To jednak nie wszystko. Okazuje się, że redukuje także apolipoproteiny B, będące czynnikami ryzyka chorób serca, o prawie 15%. Ponadto wspomaga spalanie tłuszczu w mitochondriach oraz stymuluje uwalnianie tlenku azotu, który rozluźnia tętnice, zwiększa przepływ krwi, obniża ciśnienie krwi i chroni przed miażdżycą naczyń krwionośnych.

6 Spowalnia starzenie się

Berberyna ma silne właściwości antyoksydacyjne. Wymiata wolne rodniki i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. W ten sposób hamuje procesy starzenia się w naszym organizmie. Co więcej, jest w stanie zwiększyć poziom ekspresji mRNA SOD, co odgrywa istotną rolę w walce ze stresem oksydacyjnym[12]. Doniesiono również, że berberyna zwiększa poziom ekspresji sirtuiny 1 (SIRT1) – białka enzymatycznego, które odgrywa rolę w regulacji metabolizmu oraz procesach starzenia się komórek[13].

7 Wykazuje właściwości przeciwzapalne

Berberyna działa ochronnie na barierę nabłonka jelit, regulacje transkrypcję cytokin prozapalnych i hamuje stres oksydacyjny oraz stan zapalny w różnych organach, m.in. w wątrobie, nerkach, trzustce oraz tkance tłuszczowej. Mechanizmy antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych działań tego związku są złożone i obejmują wiele kinaz komórkowych oraz szlaków sygnałowych, takich jak kinaza białkowa aktywowana przez AMP (AMPK), kinazy białkowe aktywowane przez mitogeny (MAPK), szlak czynnika jądrowego erytrocytu 2-powiązanego z czynnikiem 2 (Nrf2) czy szlak jądrowego czynnika B (NF- B). Badacze są zgodni, że wymagają one dalszych badań[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Altern Med Rev. 2000 Apr;5(2):175-7
2. Evid Based Complement Alternat Med, 2012; 2012: 591654
3. J Transl Med. 2024 Mar 1;22(1):225
4. Metabolism, 2008; 57: 712-74
5. Eur J Pharmacol. 2008 Jul 28;589(1-3):163-72
6. J Clin Endocrinol Metab, 2008; 93: 2559–65
7. East Afr Med J. 1997 May;74(5):283-4
8. Metabolism. 2008 May;57(5):712-7
9. J Med Food. 2005 Winter;8(4):454-61
10. Expert Opin Investig Drugs. 2005 May;14(5):683-56, Atherosclerosis. 2010 Mar;209(1):111-7
11. Planta Med. 2013 Apr;79(6):437-46
12. Pharm Biol. 2012 Aug;50(8):1007-12; Pharm Biol. 2013 Nov 5, doi: 10.3109/ 13880209.2013.839714
13. Int J Mol Sci. 2013 Feb 11;14(2):3834-59
14. Evid Based Complement Alternat Med. 2014 Feb 11;2014:289264
15. Front Immunol. 2025 Feb 28:16:1536143
16. J Cell Mol Med. 2020 Nov 1;24(23):13573-88
17. Biochem Pharmacol. 2012 Nov 15;84(10):1260-7
18. Anticancer Drugs. 2009 Oct;20(9):757-69
19. Biol Pharm Bull. 2010;33(10):1644-9
20. Yonsei Med J. 2012 Mar;53(2):346-51
21. Biochem Biophys Res Commun. 2009 Jan 9;378(2):174-8; Anticancer Res. 2007 Sep-Oct;27(5A):3379-86; PLoS One. 2012;7(5):e36418; J Cell Biochem. 2010 Dec 15;111(6):1426-36

eprasa.pl 6a1b03873d

8 Wspomaga pracę układu immunologicznego

Jak donoszą badacze z Zunyi Medical University w Chinach, chlorowodorek berberyny wzmacnia wrodzoną odporność, chroniąc organizm przed chorobami zakaźnymi. Uczeni odkryli, że 10 μM chlorowodorku berberyny zwiększyło odporność na patogeny Gram-ujemne, takie jak *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella enterica* oraz Gram-dodatnią bakterię *Listeria monocytogenes*. Co godne uwagi, związek poprawił odporność na mikroby poprzez zmniejszenie obciążenia bakteryjnego w jelicie. Badanie wykazało, że chlorowodorek berberyny zapewniał ochronę przed infekcjami poprzez szlak p38 MAPK, w szczególności poprzez aktywację sygnalizacji p38/PMK-1 w jelicie. Ponadto u badanych myszy znacząco zmniejszył obciążenie bakteryjne w płucach[15]. Co więcej, w innych opracowaniach dowiedziono, że berberyna jest w stanie zwiększyć populację przeciwzapalnych makrofagów M2 i zahamować produkcję prozapalnych cytokin przez makrofagi M1, co skutkuje łagodzeniem autoreaktywnych odpowiedzi komórek T w chorobach autoimmunologicznych[16].

9 Walczy z rakiem

Ostatnie badania pokazują, że berberyna wykazuje bardzo obiecujące właściwości jako środek przeciwnowotworowy, niszczący komórki rakowe i blokujący ich rozmnażanie[17]. Ma również potencjał jako alternatywa chemioterapii[18]. Działa synergistycznie z konwencjonalnymi terapiami nowotworów. Związek powoduje śmierć komórkową w komórkach rakowych mózgu (glejak)[19]. W przypadku nowotworu piersi poprawia przeciwrakowe działanie estrogenowych receptorów-antagonistów na komórki rakowe piersi u ludzi. Blokuje także komórki rakowe tarczycy[20]. Indukuje również śmierć komórek rakowych w nowotworze szyjki macicy, jelita grubego oraz wątroby[21].

REKLAMA

eprasa.pl 6a1b03873d

Pod lupą: przesuszona skóra na łokciach

Kompleksowa pielęgnacja, regularne nawilżanie, odpowiednia dieta i unikanie szkodliwych czynników zewnętrznych pomogą uporać się z tym nieestetycznym problemem

Przyczyny tego stanu bywają różne – od braku nawilżenia, przez tarcie o ubrania, aż po niedobory witamin i choroby skóry. Jakie są przyczyny przesuszenia?

Brak odpowiedniego nawilżenia Skóra na łokciach jest szczególnie narażona na utratę wilgoci, ponieważ nie jest tak gruba, jak w innych częściach ciała. Brak odpowiedniego nawilżenia prowadzi do wysuszenia, co powoduje jej szorstkość i podatność na pęknięcia.

Niekorzystne czynniki atmosferyczne, takie jak wiatr, mróz, słońce czy zmiana temperatur, mogą prowadzić do przesuszenia skóry. W szczególności zimą skóra na łokciach może stać się znacznie bardziej sucha. Objawy może nasilać częste przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach.

Częste mycie ciała nieodpowiednimi kosmetykami np. z użyciem mydeł, które zawierają agresywne środki czyszczące, może prowadzić do naruszenia naturalnej bariery ochronnej skóry[1]. To z kolei prowadzi do utraty wilgoci, a w rezultacie skóry suchej i szorstkiej.

Choroby Niedoczynność tarczycy to stan, w którym gruczoł produkuje niewystarczającą ilość hormonów. To zaś skutkuje suchością i szorstkością skóry na łokciach. Podobne objawy mogą dawać egzema, łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry[2]. W takich przypadkach skóra nie tylko traci wilgoć, ale też może pojawić się stan zapalny, który potęguje problem z przesuszeniem.

Zmiany hormonalne np. zachodzące podczas ciąży, menopauzy czy w wyniku stosowania niektórych leków, mogą wpływać na produkcję sebum, co prowadzi do osłabienia naturalnej bariery ochronnej skóry[3].

Dieta uboga w składniki odżywcze Na kondycję skóry może również wpływać menu ubogie w witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe i białka. Szczególnie niekorzystnie na stanie skóry odbija się niedobór witamin A, E i C, kolagenu oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-7.

eprasa.pl 6a1b03873d

Starzenie się skóry Z wiekiem traci ona zdolność do regeneracji, staje się cieńsza i mniej elastyczna. Zmniejsza się również produkcja kolagenu i elastyny, co sprawia, że skóra jest bardziej podatna na przesuszenie[4].
Codzienne czynności Opieranie się łokciami o biurko czy ocieranie o szorstkie materiały ubrań, powodują mechaniczne podrażnienia skóry. To prowadzi do naruszenia naturalnej bariery ochronnej, zwiększonej utraty wilgoci i przesuszenia.
Nadmierne spożycie alkoholu Może prowadzić do odwodnienia organizmu, co wpływa na kondycję skóry.

Sygnały ostrzegawcze

Przesuszona skóra na łokciach to nie tylko kwestia estetyki, ale też informacja, że brakuje im odpowiedniej pielęgnacji. Objawy mogą być uciążliwe, ale są łatwe do zauważenia.

Wraz z utratą elastyczności pojawia się szorstkość. W wyniku silnego przesuszenia skóra może pękać, tworząc małe, bolesne rany. Często zaczyna się również łuszczyć.

Uczucie świądu i pieczenia jest wynikiem podrażnienia naskórka spowodowanego brakiem wilgoci.

Skóra na łokciach może reagować na przesuszenie stanem zapalnym. Pojawiają się zaczerwienienia, które mogą być wynikiem podrażnienia, infekcji lub reakcji alergicznej.

Co gorsza, sucha skóra jest bardziej wrażliwa na różne czynniki drażniące, w tym kosmetyki, detergenty, a także tarcie odzieży, zwłaszcza w okolicach łokci.

Naturalna regeneracja

Dokładnie wymieszaj 2 łyżki miodu naturalnego, 1 łyżkę śmietany oraz żółtko. Następnie nałóż na oczyszczoną skórę. Zostaw na kwadrans. Po tym czasie dokładnie zmyj ciepłą wodą. Taka mieszanka działa jak opatrunek. Zmiękcza skórę, odżywia i przynosi natychmiastową ulgę. Ma też silne działanie nawilżające. Regularnie stosowana zniweluje szorstkość łokci.

Jak sobie z tym poradzić?

Aby skutecznie walczyć z przesuszoną skórą na łokciach, warto wprowadzić kilka sprawdzonych metod pielęgnacji.
Kosmetyki nawilżające Wybieraj preparaty, które zawierają masło shea, glicerynę, lanolinę, kwas hialuronowy oraz ceramidy. Te składniki skutecznie zatrzymują wilgoć w skórze, przywracając jej elastyczność i gładkość. Sięgaj po emolienty, czyli preparaty mające właściwości natłuszczające, wygładzające i zmiękczające, przeznaczone do skóry bardzo suchej, łuszczącej się i atopowej, które pozostawiają na powierzchni skóry film ograniczający utratę wody[5].
Peeling Regularne, delikatne złuszczanie martwego naskórka pozwala skórze lepiej wchłaniać składniki odżywcze z balsamów i olejków. Należy wybierać peelingi o łagodnym działaniu, np. z drobinkami cukru lub soli.
Olejki naturalne takie jak olej kokosowy, migdałowy, arganowy, z orzechów macadamia czy oliwa z oliwek, mają właściwości nawilżające i odżywiające. Regularne wmasowywanie tych tłuszczy w skórę na łokciach pomoże odbudować barierę lipidową naskórka[6].
Maseczki nawilżające z miodem, aloesem czy awokado, dostarczają skórze cennych składników, które pomagają odbudować jej naturalną barierę ochronną.
Unikaj gorącej wody – pozbawia ona skórę naturalnych olejków ochronnych, co może sprzyjać jej przesuszeniu. Kąp się w letniej wodzie, a najlepiej zamień wannę na prysznic. Bowiem długie przebywanie w wodzie może podrażnić nadmiernie przesuszoną skórę.
Stosuj filtry UV Promieniowanie UV może wysuszać skórę, dlatego ważne jest stosowanie preparatów ochronnych, szczególnie wiosną i latem, kiedy słońce jest intensywniejsze.
Sięgnij po maści z witaminami A i E Oba te związki są znane ze swoich właściwości regenerujących skórę.
Regularnie pij wodę Odpowiednie nawodnienie organizmu przekłada się na nawilżenie skóry. Dbaj o to, aby pić odpowiednią ilość wody dziennie, minimum 2 l.

Łagodzący kompres

Łyżeczkę lanoliny i masła shea ogrzej w dłoniach, nałóż grubą warstwę na noc, owiń gazą lub bawełnianą szmatką i folią spożywczą. Rano zdejmij okład, pozostałości maski wmasuj w łokcie, nie zmywaj!

To Ci może pomóc

Propolis Działa silnie regenerująco, przeciwzapalnie i nawilżająco, dlatego świetnie sprawdza się przy suchej skórze na łokciach. Wspomaga gojenie mikropęknięć, łagodzi podrażnienia i chroni przed dalszym wysuszeniem. Tworzy naturalną barierę ochronną, przywracając skórze gładkość i elastyczność.
Kwas hialuronowy Przyciąga i zatrzymuje wodę, co pomaga w utrzymaniu nawilżenia skóry. Przyspiesza także gojenie ran[7].
Gliceryna to silnie nawilżający składnik, który przyciąga wodę z otoczenia i zatrzymuje ją w naskórku. Dzięki temu skutecznie zmiękcza, wygładza, uelastycznia i regeneruje suchą skórę na łokciach. Tworzy delikatną warstwę ochronną, zapobiegając dalszemu przesuszeniu.
Skwalan jest pochodną skwalenu, czyli jednego z lipidów wytwarzanych przez komórki skóry[7]. Działa jako emolient,

Maska z jogurtu i otrębów

Wymieszaj mały kubek jogurtu naturalnego z 2 łyżkami otrębów pszennych i łyżką oleju z ogórecznika. Zawiera on kwas gamma-linolenowy będący prekursorem prostaglandyn, które odpowiadają za zachowanie odpowiedniego stanu skóry. Ponadto ma potwierdzone zastosowanie w nawilżeniu suchej, spękanej i wrażliwej skóry[12] Tak przygotowaną papkę wmasuj w łokcie, zostaw na ok. 15 min. Po tym czasie spłucz chłodną wodą.

eprasa.pl 6a1b03873d

czyli substancja zmiękczająca i wygładzająca skórę, pomagając utrzymać jej odpowiednią wilgotność, ma właściwości gojące i łagodzące stany zapalne. Jest dobrym nośnikiem dla witamin E i A. **Lanolina** to naturalny tłuszcz pozyskiwany z wełny owiec. Jest bardzo zbliżona do ludzkiego sebum, mocno natłuszcza i tworzy warstwę ochronną, niwelując szorstkość oraz pęknięcia. Pozostawia barierę ochronną, która chroni przed dalszym przesuszeniem. Zapobiega keratynizacji, czyli nadmiernemu narastaniu naskórka. **Mocznik** ma kluczowe znaczenie w procesie utrzymania odpowiedniego nawilżenia. Wiąże wodę w skórze i zapobiega jej utracie. W większych stężeniach działa również delikatnie złuszczająco, pomagając usunąć martwe komórki naskórka[8]. **Oleje roślinne**, takie jak rycynowy, z orzechów makadamia, pestek winogron, konopny, oliwa z oliwek oraz tłuszcze roślinne (masło shea czy kakaowe) są bogate w substancje odżywcze i kwasy tłuszczowe, co sprawia, że skutecznie pielęgnują, nawilżają i chronią skórę. Zwróć uwagę zwłaszcza na olej z czarnuszki. Jest skuteczny w leczeniu egzemy, łuszczycy i trądziku. Ma silne właściwości antyoksydacyjne, wpływa na przyspieszenie syntezy kolagenu, gojenie się ran i wykazuje działanie nawilżające[9].

Maseczka z awokado i jogurtu

¼ dojrzałego awokado zblenduj z łyżeczką naturalnego jogurtu, nałóż na łokcie na kwadrans. Potem spłucz. Maseczka nawilży i odżywi skórę oraz złagodzi podrażnienia.

Okład z gliceryny i wody różanej

Wymieszaj łyżkę gliceryny z łyżką wody różanej, wcieraj w skórę 2 razy dziennie. Świetne poradzi sobie ze spękaną i wrażliwą skórą.

Nutriceutyki na suchą skórę

Suplementacja może przynieść doskonałe rezultaty: poprawi nawilżenie, przyspieszy odbudowę bariery ochronnej skóry, a także spowolni procesy starzenia i zredukuje stany zapalne. Uzupełniając niedobory niektórych składników odżywczych, możesz pomóc swojej skórze odzyskać zdrowy wygląd.

Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-7 Są niezbędne do utrzymania zdrowej bariery lipidowej skóry. Suplementacja tymi kwasami pomaga zatrzymywać wodę w skórze, poprawiając jej nawilżenie i elastyczność oraz w redukcji stanów zapalnych.

Witamina A ma kluczowe znaczenie dla zdrowia skóry, ponieważ wspomaga regenerację komórek naskórka. Jej niedobór może być przyczyną przesuszenia i łuszczenia się skóry.

Witamina E jako silny antyoksydant pomaga chronić skórę przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i wspomaga jej regenerację. Może poprawić elastyczność skóry i zmniejszyć objawy jej przesuszenia.

Witamina C jest niezbędna do produkcji kolagenu, który odpowiada za jędrność i sprężystość skóry. Może wspomóc jej nawilżenie. Ponadto wspomaga gojenie się ran, co jest istotne w przypadku suchych miejsc, które łatwo mogą pękać.

Kolagen wpływa na odbudowę struktury skóry, poprawiając jej elastyczność i nawilżenie. Wspomaga także regenerację skóry, co jest szczególnie istotne w procesie starzenia się[10].

Biotyna (witamina B7) wspomaga zdrowie skóry, włosów i paznokci. Jej niedobór może prowadzić do pogorszenia stanu skóry, w tym jej przesuszenia.

Koenzym Q10 ma zdolność do neutralizowania wolnych rodników, które przyczyniają się do starzenia się skóry oraz utraty jej elastyczności. Poprawia zdolność skóry do regeneracji i zatrzymania wilgoci w naskórku.

Cynk jest minerałem wspomagającym procesy regeneracji skóry i ma działanie przeciwzapalne. Wspiera również produkcję kolagenu i poprawia funkcję ochronną skóry.

Ocet jabłkowy dzięki zawartości kwasu octowego, delikatnie złuszcza martwy naskórek, poprawia teksturę skóry i wspomaga regenerację. Ma właściwości antybakteryjne i tonizujące, reguluje

Peeling cukrowy z olejem kokosowym

Wymieszaj łyżkę cukru trzcinowego z łyżką oleju kokosowego. Masuj łokcie okrężnymi ruchami przez 1-2 min, spłucz. Dzięki temu usuniesz martwy naskórek i wygładzisz skórę.

eprasa.pl 6a1b03873d

pH i łagodzi stany zapalne, zaczerwienienia oraz podrażnienia skóry.

Ważne: Ocet jabłkowy należy stosować ostrożnie i rozcieńczony z wodą w odpowiednich proporcjach, aby uniknąć podrażnień. Może być używany wewnętrznie lub jako tonik czy dodatek do kąpieli, ale należy go stosować w umiarkowanych ilościach.

Probiotyki Badania potwierdziły, że połączenie 2 szczepów (*Lactobacillus salivarius* LS01 i *Bifidobacterium breve* BR03) skutecznie potrafi złagodzić objawy suchej skóry[11].

Opracuj menu dla urody

Jeśli zauważasz, że skóra na łokciach jest przesuszona, zadbaj o odpowiednią dietę. Skóra jest odzwierciedleniem ogólnego stanu zdrowia organizmu, a to, co jemy, bezpośrednio wpływa na jej nawilżenie, elastyczność i wygląd. Niedobory niektórych składników odżywczych mogą prowadzić do pogorszenia jej stanu, w tym do jej przesuszenia i podrażnień. Włącz więc do swojego jadałospisu:

- **Ryby morskie** (łosoś, makrela, sardynki), **orzechy włoskie**, **nasiona chia**, **oleje roślinne** (np. lniany, konopny, oliwa z oliwek) oraz **awokado**. Dostarczą one niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia skóry.
- **Marchew**, **bataty**, **szpinak**, **jarmuż**, **żółtka jajek**, **wątróbka** i **mleko pełnotłuste** są bogate w witaminę A. Możesz także spożywać produkty zawierające prowitaminę A, czyli beta-karoten, który w organizmie przekształca się w witaminę A.
- **Owoce cytrusowe** (pomarańcze, grejpfruty, cytryny, kiwi) oraz **papryka**, **jagody**, **truskawki** i **brokuły** dostarczą witaminy C.
- **Orzechy**, **migdały**, **nasiona słonecznika**, **oliwa z oliwek** oraz **szpinak** to świetne źródła witaminy E.
- **Mięso**, **owoc morza**, **orzechy**, **rośliny strączkowe** (np. soczewica, fasola) oraz **pełnoziarniste produkty zbożowe** są bogate w cynk.
- **Chude mięso**, **ryby**, **jajka**, **ciecierzyca, fasola** oraz **produkty mleczne** to źródła wysokiej jakości białka.
- **Woda** – pamiętaj, że nawodnienie organizmu jest kluczowe dla zdrowia skóry. Zbyt mała ilość płynów w diecie może prowadzić do utraty elastyczności skóry, co z kolei może prowadzić do jej przesuszenia. Oprócz picia wody sięgaj po **herbaty ziołowe**, np. z rumianku, mniszka lekarskiego czy mięty, a także spożywać **owoce** i **warzywa**, które zawierają dużą ilość wody, np. **arbuzy**, **ogórki** czy **pomarańcze**.

Fusy z kawy – nie wyrzucaj!

Do 3 łyżek fusów pozostałych po zaparzeniu kawy dodaj pół szklanki cukru i ¼ kubka oliwy oliwek. Wymieszaj i nakładaj na skórę. Peeling wykonuj kolistymi ruchami przez kilka minut. Następnie spłucz ciało ciepłą wodą.

Maść z propolisu i miodu

½ łyżeczki ekstraktu z propolisu (lub maści) zmieszaj z łyżeczką naturalnego miodu. Nałóż cienką warstwę na łokcie, zostaw na noc. Maść działa regenerująco i ochronnie.

BIBLIOGRAFIA

1. Contact Dermatitis. 2008 May;58(5):255-62
2. J Invest Dermatol 2009; 129: 1892-908
3. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2007;21(S2):1-4
4. Clin Dermatol. 2011 Jan-Feb;29(1):31-6
5. Aesthetica 2014, nr 3, s. 42-47
6. Lek w Polsce, 2022'7/8 | Vol. 32 (374/375)
7. Indian J Dermatol. 2016;61(3):279-87
8. J Clin Dermatol. 2003;4(11):771-788
9. J Trop Med. 2017:7092514
10. Facial Plast Surg Clin North Am. 2011 May;19(2):229-34
11. J Clin Gastroenterol 2012; 46 Suppl: S33-40
12. Med. Pharm Polska, Wrocław 2008, 114-115, 143

Pozostać młodym jak najdłużej

Długość telomerów to zegar biologiczny, o którym mało kto wie. Cate Montana ujawnia prawdę o tym biomarkerze procesu starzenia.

„Starzeć się z wdziękiem" – wszyscy słyszeli to wyrażenie. I kto nie miał nadziei, że pewnego dnia będzie świadkiem jego urzeczywistnienia? W naszym zafascynowanym młodością społeczeństwie są nawet testy online, które można wykonać, aby porównać swój wiek biologiczny (na poziomie komórkowym) i oczekiwaną długość życia z rzeczywistym wiekiem chronologicznym (właśnie zrobiłam jeden i po 5 min z zadowoleniem dowiedziałam się, że mój wiek biologiczny jest o 15 lat niższy od rzeczywistego i mogę spodziewać się, że dożyję ponad 101 lat).

Nic więc dziwnego, że poza płcią i pochodzeniem etnicznym tego typu testy skupiają się na dokładnie tych samych rzeczach, które faktycznie prowadzą do długiego i zdrowego życia. Chodzi o jakość snu i diety, nawyki palenia tytoniu i picia alkoholu, ilość regularnej aktywności fizycznej, historię zdrowia rodziny, przyjmowane leki, systematyczność w wykonywaniu badań kontrolnych, poziom lęku, metody relaksacji, współczynnik szczęścia i stan cywilny.

Dawno minęły czasy, gdy naukowcy uważali, że jedynym czynnikiem determinującym długowieczność są geny. Dziś wiadomo, że tylko 15-25% procesu starzenia zależy od tego, jak długo żyli nasi dziadkowie i ich przodkowie[1]. Styl życia jest absolutnie tym, co najważniejsze, jeśli chodzi o określenie długowieczności. Istnieje jednak wiele naukowych wskaźników procesu starzenia – dokładnie 12.

Podzieleni i podbici

Przeciętne ludzkie ciało (w zależności od rozmiaru) zawiera ok. 37 bilionów komórek, z których ok. 2 biliony dzieli się każdego dnia w ramach naturalnej wymiany komórkowej, wzrostu i naprawy uszkodzeń. Niestety za każdym razem, gdy podziałowi ulega komórka organizmu, która nie jest gametą (w procesie znanym jako mitoza; komórki rozrodcze dzielą się w podobnym procesie zwanym mejozą), pokrywające chromosomy telomery w każdej komórce stają się krótsze.

Gdy telomery stają się zbyt krótkie, komórka nie może się już dzielić (patrz wykres po prawej). To tzw. replikacyjne starzenie się to stan, w którym komórka staje się nieaktywna i/lub obumiera. Starzejące się komórki mogą gromadzić się w tkankach, co może przyczyniać się do utraty ich funkcji związanej z chorobami starszego wieku, nowotworami i śmiercią.

Mówi się, że mają fenotyp wydzielniczy związany ze starzeniem. Oznacza to, że wydzielają dużo cytokin zapalnych, immunomodulatorów, czynników wzrostu i proteaz, które indukują starzenie się pobliskich młodych komórek i wyzwalają wzrost nowotworów[3].

Jak często zachodzą mitoza i mejoza? Cykle życia komórek wahają się od kilku godzin w trakcie rozwoju embrionalnego do 2 do 5 dni w przypadku większości komórek tkanek/narządów. Podział komórkowy zachodzi naturalnie, ale może być również wywołany przez zdarzenia zewnętrzne, które mogą być proste, np. śmierć pobliskiej komórki, lub traumatyczne, np. narażenie na toksyny.

Telomery i telomeraza (białko wspomagające utrzymanie długości telomerów) są powiązane z powszechnymi schorzeniami starszego wieku, takimi jak neurodegeneracja i nowotwory[4]. Skracanie telomerów i zmiany w aktywności telomerazy mają związek z chorobą zwyrodnieniową stawów i osteoporozą[5]. Skrócone telomery powiązano też z cukrzycą typu 2[6], zaburzeniami metabolicznymi prowadzącymi do problemów z sercem i psychicznymi, takimi jak ciężka depresja[7].

Nic dziwnego, że istnieją spójne dowody na krótsze telomery u pacjentów z chorobą Alzheimera[8]. Jednak nie tylko ich długość ma wpływ na procesy starzenia u ludzi (i innych ssa-

eprasa.pl 6a1b03873d

ków). Mogą one wystąpić, nawet gdy telomery są długie i nienaruszone.

Uszkodzenia komórkowe i ogólne starzenie się komórek są naturalne. Szkodliwe środki chemiczne, w tym pestycydy, metale ciężkie, aflatoksyny (substancje rakotwórcze i mutageny wytwarzane przez niektóre pleśnie) oraz promieniowanie, mogą powodować uszkodzenie DNA telomerów. To sygnalizuje negatywny wpływ na pobliskie komórki, niezależnie od tego, jak długie i zdrowe są same telomery[9]. Co ciekawe, zarówno krótsze, jak i dłuższe telomery wiążą się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia choroby Alzheimera[10], która jest ściśle związana z wiekiem, oraz nowotworów[11].

Dłuższe telomery to dłuższe życie?

Na początku lat 80. XX w. rosyjski geriatra prof. Władimir Anisimow odkrył, że epitalamina – enzym naturalnie wytwarzany w szyszynce cieląt – ma pozytywny wpływ na starzenie się komórek. Dr Władimir Khavinson rozwinął jego prace i zsyntetyzował pokrewny peptyd o nazwie Epitalon (znany również jako Epithalon lub epithalamin) składający się z 4 aminokwasów.

Badania laboratoryjne wykazały, że Epitalon może wnikać do DNA komórek i wydawać im polecenia „włączania" genów, które utrzymują je w dobrej kondycji. Nazywany „źródłem młodości" peptyd bezpośrednio stymulował również produkcję telomerazy w ludzkich komórkach somatycznych, co powodowało wydłużenie telomerów średnio o 33,3%[12].

Telomeraza – enzym, który normalnie jest wytwarzany tylko w komórkach macierzystych – ma chronić, utrzymywać, a nawet wydłużać telomery. Jednak naturalnie powstaje wyłącznie w komórkach macierzystych, ponieważ – w przeciwieństwie do zwykłych komórek somatycznych – są one kluczowe dla regeneracji komórkowej w całym organizmie i dzielą się znacznie częściej. Oznacza to, że informacja genetyczna w niciach chromosomów komórek macierzystych wymaga dodatkowej ochrony przed strzępieniem i rozpadem.

Obecnie telomerazę często nazywa się „enzymem przeciwstarzeniowym" i zyskała ona ogromną sławę w świecie zdrowia, ponieważ chętni klienci nadal poszukują wiecznie nieuchwytnego „źródła młodości". W 2000 r. w roślinnym ekstrakcie z niektórych tradycyjnych chińskich leków znaleziono mały cząsteczkowy aktywator telomerazy, TA-65. Obecnie jest on produkowany i sprzedawany przez T.A. Sciences w formie suplementu diety, który może wspomóc utrzymanie i odbudowę telomerów.

„Zarówno krótsze, jak i dłuższe telomery wiążą się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia choroby Alzheimera i raka"

Wiele innych suplementów diety z zastrzeżonymi formułami stymulującymi telomerazę, takich jak Telomerin, Telomere Plus i Telomir-1, sprzedaje się obecnie jako produkty sprzyjające jej aktywacji we wszystkich komórkach organizmu, w tym somatycznych. Wydawałoby się, że to naprawdę dobry pomysł, gdyby nie fakt, że telomeraza jest również wysoce ekspresjonowanym markerem nowotworowym i kluczowym elementem komórek rakowych[13].

Telomery, telomeraza i rak mają interesujący związek. Z jednej strony skra-

12 charakterystycznych cech procesu starzenia

Mamy tendencję do myślenia o siwieniu włosów, pogrubieniu talii, narastających dolegliwościach bólowych i niższych poziomach energii jako oznakach starzenia. Jednak to zaangażowane w ten proces wysoce specyficzne mechanizmy biologiczne przyczyniają się do występowania jego zewnętrznych symptomów:

1. Dysbioza, czyli zaburzenie równowagi mikroorganizmów w organizmie, szczególnie w jelitach.
2. Niestabilność genomowa, wysoka częstość mutacji w genomie.
3. Skracanie telomerów, czyli „czapeczek" chroniących końce nici DNA (chromosomów) w komórkach.
4. Zmiany epigenetyczne, czyli w ekspresji genów, spowodowane trybem życia i wpływem środowiska.
5. Utrata proteaz – enzymów rozkładających białka w organizmie.
6. Zaburzenia makrofagii, czyli rozpadu komórek, który eliminuje te uszkodzone.
7. Zaburzenia wykrywania składników odżywczych, osłabienie zdolności komórek do rozpoznawania i wykorzystywania źródeł energii, takich jak glukoza (główny objaw chorób metabolicznych).
8. Dysfunkcja mitochondriów, osłabienie produkcji energii komórkowej.
9. Starzenie się komórek, czyli redukcja ich zdolności do podziału.
10. Wyczerpanie komórek macierzystych, czyli uszczuplenie liczby niezróżnicowanych komórek, które mogą się różnicować i tworzyć nowe komórki.
11. Zaburzenia komunikacji wewnątrzkomórkowej, czyli przekazywania sygnałów pomiędzy komórkami.
12. Przewlekły stan zapalny będący wynikiem nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego i chronicznego uwalniania cytokin prozapalnych (komórkowych białek sygnalizacyjnych).

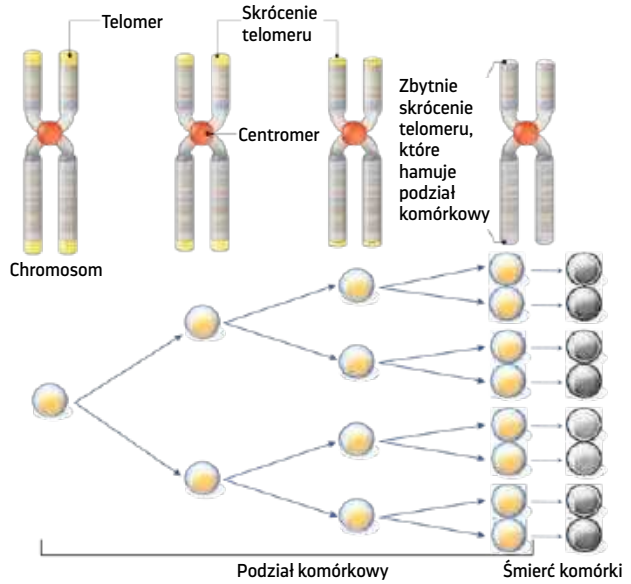
Przez wiele lat długość telomerów uznawano za jeden z najdokładniejszych biomarkerów starzenia[2]. Telomery to powtarzające się i pozbawione znaczenia sekwencje DNA, które łączą się z pewnymi białkami. Pełnią podobną funkcję jak pokryte plastikiem końcówki sznurówek. Zamykają końce długich i poskręcanych dwuniciowych cząsteczek DNA, które nazywamy chromosomami, w jądrze każdej komórki ciała. Tego rodzaju pokrycie utrzymuje końce chromosomowych nici w stanie nienaruszonym i chroni integralność danych genetycznych podczas podziału komórek.

eprasa.pl 6a1b03873d

canie, strzępienie i rozpad telomerów mogą prowadzić do błędów w replikacji DNA, które mogą powodować rozwój różnych nowotworów w organizmie człowieka. Z drugiej strony telomeraza, która – jak udowodniono – wydłuża i wzmacnia telomery oraz zapobiega ich rozpadowi, jest wysoce aktywnym elementem w powstawaniu raka. Chociaż nie odpowiada za rozwój guza, jej obecność jest niezbędna do stałego wzrostu (tzw. replikacyjnej nieśmiertelności) większości zaawansowanych nowotworów. Dlatego hamowanie telomerazy jest rozwijającą się dziedziną onkologii[14].

Gdy telomeraza jest aktywowana w komórkach, w których nie powinna występować, np. somatycznych, jej obecność może prowadzić do rozwoju raka.

– Prawie każda komórka rakowa znalazła mechanizmy, które utrzymują telomery i pokonują ścieżkę ich skracania. I to właśnie sprawia, że komórki nowotworowe są nieśmiertelne… Bardzo przestrzegałbym przed metodami, które po prostu wydłużają telomery – zauważył niedawno Jan Karlseder, profesor w amerykańskim Instytucie Salka[15].



Zanik telomeru powoduje uszkodzenie DNA. Bez nienaruszonego kodu DNA jako matrycy komórki nie mogą się już dzielić, więc obumierają. Śmierć komórek w całym organizmie nazywamy starzeniem.

Naturalną ścieżką

Jaka jest więc najlepsza droga do dobrej kondycji i długowieczności telomerów? I czy ta ostatnia jest naprawdę tak ważna, jak się ją przedstawia?

Odpowiedź nie jest prosta. Badania zaczynają obecnie pokazywać, że wydłużona żywotność komórkowa i zdolność do utrzymania długości telomerów przez dłuższe okresy nie zawsze są korzystne. Osoby z długimi telomerami, które nie uległy normalnym procesom skracania, mają np. tendencję do rozwoju guzów nowotworowych i tworzenia zmutowanych krwinek z komórek macierzystych, co może prowadzić do nowotworów krwi[16].

– Jest wielu zajmujących się przeciwdziałaniem starzeniu się lekarzy, którzy po prostu wykonują dużo zastrzyków peptydowych.

Poza podziałem komórki

Niezależnie od efektów normalnego podziału komórek zarówno długo-, jak i krótkoterminowe zdrowie telomerów jest uwarunkowane czynnikami genetycznymi, epigenetycznymi i środowiskowymi. Ogólnie rzecz biorąc, kobiety mają zazwyczaj dłuższe telomery niż mężczyźni[1]. Ponadto osoby czarnoskóre i Latynosi mają przeciętnie krótsze telomery niż przedstawiciele rasy białej[2].

Istnieje nawet dziedziczna przypadłość – zespół krótkich telomerów – w której przypadku krótkie telomery wpływają na podział komórek macierzystych w szpiku kostnym, skórze oraz nabłonku płuc i przewodu pokarmowego. Prowadzi to do niewydolności szpiku kostnego i upośledzenia układu odpornościowego, a także problemów z płucami, wątrobą i żołądkowo-jelitowych. Na te czynniki nie mamy wpływu, ale na te podane poniżej już tak.

Czynniki skracające telomery

Otyłość jest związana z uszkodzeniem telomerów[3].

Stres oksydacyjny to stan nierównowagi, który powstaje, gdy zdolność komórek do eliminacji wolnych rodników, w tym reaktywnych form tlenu, jest osłabiona. Nawet łagodny stres oksydacyjny może skracać telomery[4].

Wolne rodniki to niestabilne cząsteczki, które zawierają niesparowane elektrony. Wpływ na ich powstawanie mają liczne czynniki, w tym dym papierosowy, pestycydy, rozpuszczalniki przemysłowe, zanieczyszczenie środowiska, promieniowanie, ozon i wyczerpujące ćwiczenia[5].

Nieprawidłowa dieta – bogata w przetworzone mięso, zboża i słodkie napoje – wiąże się z krótszymi telomerami[6].

Spożywanie alkoholu może skracać telomery[7].

Nieregularny sen może skracać telomery. Może obejmować opóźnienie rytmu dobowego, zaburzenia snu lub nadmierne jego ilości. Jednak problemy te nie powodują przyspieszenia procesu skracania[8].

Czynniki chroniące lub wydłużające telomery

Odpowiednie odżywianie – w tym dieta z dużą ilością roślin, np. śródziemnomorska, zwalcza uszkodzenia DNA. Szczególnie korzystne są nasiona i karotenoidy znajdujące się w żółtych, pomarańczowych i czerwonych warzywach[9]. Dieta ketogeniczna ogranicza obumieranie komórek i wydłuża telomery[10]. Jedno z badań z udziałem pielęgniarek wykazało, że z dłuższymi telomerami miało związek spożywanie kawy[11]. Wiadomo, że przyjmowanie nutraceutyków, takich jak L-glutamina, kwas linolowy, olej z kryla, witamina E, magnez, witaminy z grupy B, witamina K2 i beta-karoten, wspomaga utrzymanie długości telomerów[12].

Trening interwałowy o wysokiej intensywności (high-intensity interval training, HIIT) również wydaje się korzystny[13].

Odpowiednia ilość spokojnego snu, czyli standardowe 7-8 godz. – jak wiadomo – chroni telomery i regeneruje je w nocy[14].

BIBLIOGRAFIA

1 Sci Aging Knowledge Environ, 2005; 2005(23): pe16
2 Aging Cell, 2009; 8(3): 251–57
3 Front Endocrinol (Lausanne), 2023: 14: 1106283
4 EBioMedicine, 2017: 21: 14–20
5 IUBMB Life, 2000; 50(4-5): 271–77
6 Eur J Clin Nutr, 2017; 71(2): 151–58
7 Mol Psychiatry, 2022; 27(10): 4001–8
8 Sleep, 2019; 42(10): zsz139; J Clin Sleep Med, 2018; 14(12): 2037–45
9 Adv Nutr, 2019; 10(Suppl 4): S296–S303
10 IUBMB Life, 2017; 69(5): 305–14
11 J Nutr, 2016; 146(7): 1373–78
12 Int J Mol Med, 2019; 44(1): 218–26
13 JMIR Public Health Surveill, 2024: 10: e46019
14 J Clin Sleep Med, 2018; 14(12): 2037–45

eprasa.pl 6a1b03873d

„– Najlepiej nie skupiać się wyłącznie na długości i zdrowiu telomerów, ale raczej upewnić, że uwzględniamy komplet 12 charakterystycznych cech starzenia – wyjaśnia dr Darvish”

Oczywiście, że można to robić. Widziałam np. regenerację stawów po dostawowym wstrzyknięciu Epitalonu. Widziałam redukcję zapalenia stawów. Sama też stosuję peptydy, ale z mojej perspektywy najlepszym podejściem nie jest koncentracja wyłącznie na długości i zdrowiu telomerów, ale raczej upewnienie się, że uwzględniamy komplet 12 charakterystycznych cech starzenia, w tym wsparcie telomerów – wyjaśnia naturopatka dr Nooshin K. Darvish, dyrektor medyczny i założycielka Naturopatycznego Centrum Medycznego Holistique w Bellevue w stanie Waszyngton w USA.

Zwraca również uwagę na to, że intensywne skupienie na zdrowiu telomerów może być mylące. – Tak, to ważne, ale nie istnieją żadne indywidualne testy i badania krwi, które można wykonać, aby uzyskać kliniczny obraz ogólnej kondycji i długości telomerów. Najlepiej sprawdza się analiza stylu życia – skupienie na aktywności fizycznej, przestrzeganiu zdrowej diety roślinnej bogatej w polifenole, stosowaniu

REKLAMA

eprasa.pl 6a1b03873d

postu suchego lub przerywanego i dobrych nawykach związanych ze snem oraz utrzymywanie pozytywnego nastawienia dzięki takim praktykom jak medytacja – mówi dr Darvish.

Zaleca ona wspieranie tych zmian stylu życia podstawowymi suplementami diety, aby zyskać pewność, że organizm otrzymuje to, czego potrzebuje, aby przeprowadzić procesy przeciwstarzeniowe, w tym utrzymać zdrowe telomery.

– Moje podstawowe pytanie zawsze brzmi: „Czy możemy to zrobić najpierw za pomocą żywności i wyborów z zakresu stylu życia?". Jednak zanim przejdziemy do konkretnych produktów spożywczych i suplementów diety, takich jak kurkumina i resweratrol, kwasy tłuszczowe omega-3, siemię lniane i ekstrakt z zielonej herbaty, chcę powiedzieć coś, o czym nie słyszymy wystarczająco często. Chodzi mianowicie o post suchy od świtu do zmierzchu. Badania zaczynają wykazywać, że powstrzymywanie się od jedzenia i picia, nawet wody, między wschodem a zachodem słońca, ma pozytywny wpływ na aktywację telomerów, komórek macierzystych i innych procesów regeneracyjnych w komórkach – wskazuje dr Darvish.

Rzeczywiście, jedno z badań wykazało, że suchy post od świtu do zachodu słońca przez 30 dni miał działanie przeciwmiażdżycowe, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe u osób z zespołem metabolicznym[17]. W innej próbie okazało się, że zwiększa aktywność białek chroniących przed stanem zapalnym, otyłością, cukrzycą, zespołem metabolicznym, rakiem, chorobą Alzheimera i zaburzeniami neuropsychiatrycznymi. Suchy post stymuluje również aktywność kluczowych białek regulujących rytm dobowy, naprawę DNA i funkcjonowanie układu odpornościowego[18].

– Historycznie rzecz biorąc, niektóre kultury wiedziały o tym od dawna. Nauka dopiero się tego uczy, ale połączenie suchego postu z aktywnością fizyczną, nawet zaledwie 30 min spaceru 3 razy w tygodniu, jest naprawdę dosyć skuteczne – przekonuje dr Darvish.

Należy jednak pamiętać, że przed podjęciem próby stosowania postu suchego najlepiej skonsultować się z lekarzem.

BIBLIOGRAFIA

1 Francisco Lopez-Jimenez, "Understanding the Difference Between Biological Age and Chronological Age," July 25, 2024, mcpress.mayoclinic.org
2 Front Genet, 2021:11:630186
3 EBioMedicine, 2017:21:14–20
4 Genome Med, 2016;8(1):69; Int J Biol Macromol, 2020:163:1060–78
5 Exp Ther Med, 2020;19(3):1626–32
6 PLoS One, 2013;8(11):e79993
7 Sci Rep, 2023;13(1):10238
8 J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2016; 71(8):1069–73
9 Pharmacol Ther, 2020;220:107742
10 J Alzheimers Dis, 2020;73(2):707–14
11 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2017;26(9):1381–90
12 Bull Exp Biol Med, 2003;135(6): 590–92
13 Cancer Cell Int, 2023;23(1):197
14 Semin Cancer Biol, 2011;21(6): 349–53
15 Rebecca Sohn, "Telomeres: What Are They, and How Do They Impact Aging?," Feb 20, 2023, livescience.com
16 N Engl J Med, 2023;388(26):2422–33
17 Metabol Open, 2022:16:100214
18 18. J Proteomics, 2020:217:103645

Produkty spożywcze sprzyjające zdrowiu telomerów

Polifenole roślinne

Naturopatka i specjalistka w dziedzinie przeciwdziałania starzeniu dr Nooshin K. Darvish (patrz ramka pt. „Suplementacja dla zdrowia telomerów") gorąco poleca dietę roślinną skoncentrowaną na warzywach i owocach z dużą ilością polifenoli, które wspierają kondycję telomerów i mitochondriów (organelle, które wytwarzają energię z pożywienia). Polifenole, takie jak lignany, flawonoidy, kwasy fenolowe i resweratrol, to silne przeciwutleniacze, które mogą hamować degradację komórek i starzenie. Oto niektóre bogate w te związki chemiczne produkty spożywcze:

Osoby spożywające ponad 650 mg polifenoli dziennie są o 30% mniej narażone na zgon niż te, w których przypadku podaż wynosi poniżej 500 mg na dobę[2].

Białko zwierzęce

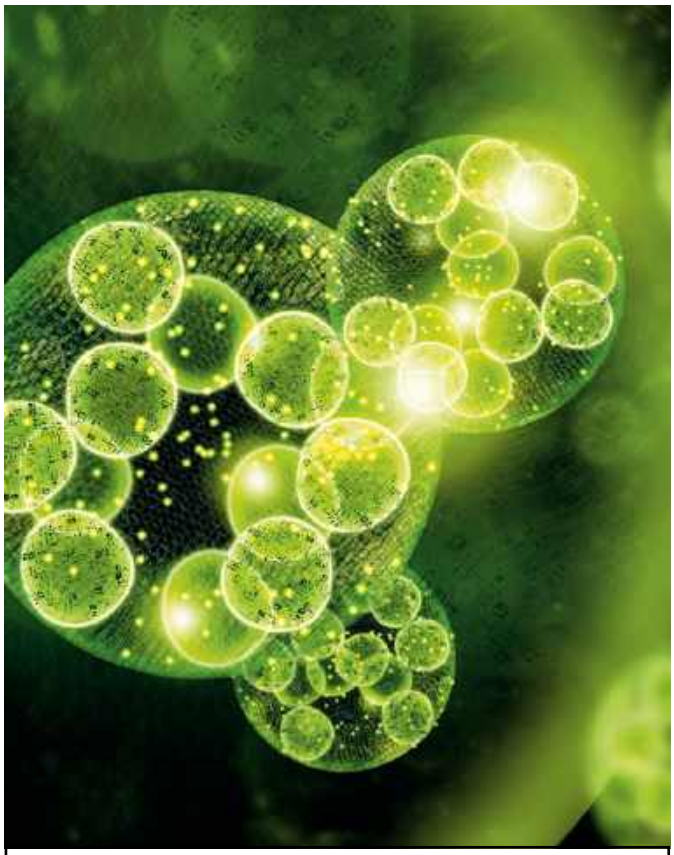
Produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak łosoś, makrela, sardynki, śledzie i ostrygi, mają pozytywny wpływ na długość telomerów[3]. Czerwone mięso to również dobry wybór, jeśli chodzi o ich długość i ochronę[4]. Udowodniono jednak, że przetworzone mięso, czyli np. wędliny, to jeden najgorszych dla kondycji telomerów produktów spożywczych[5].

– Jedzenie to lekarstwo. To jest to, co sprawdzam najpierw, zanim zacznę podawać ludziom suplementy diety. A produkty z własnego ogródka są o wiele bardziej korzystne, niż się wydaje. Popularne rzeczy, które można uprawiać, a które wspomagają kondycję telomerów, to melisa lekarska i oczywiście kurkuma, cebula, szpinak, grzyby i owoce jagodowe. Jedzenie prosto z ziemi pozwala na dostrajanie się do naturalnych częstotliwości życia – zapewnia dr Darvish.

BIBLIOGRAFIA

1 Eur J Clin Nutr, 2010;64(Suppl 3): S112–20
2 J Nutr, 2013;143(9):1445–50
3 Nutrients, 2022;14(18):3723
4 Nutr J, 2016;15:68
5 J Nutr, 2016;146(10):2013–18

eprasa.pl 6a1b03873d



Zielona siła z rafy koralowej

Chlorella to mikroskopijny alga bogata w chlorofil, witaminy, minerały i antyoksydanty. Najpowszechniej występującym jej gatunkiem jest chlorella zwyczajna (*Chlorella vulgaris*). Występuje ona w każdym wodnym i wilgotnym środowisku. Do tej samej rodziny należy Chlorella Yaeyama – wodorost ten hodowany jest w czystych wodach rafy koralowej wokół japońskiej wyspy Ishigaki. Dzięki temu wyróżnia się intensywnie zielonym kolorem, świeżym aromatem i wysoką zawartością chlorofilu – kluczowego składnika chlorelli. Umożliwia on roślinom wchłanianie światła słonecznego i przekształcanie go w energię. Natomiast u ludzi wspomaga oczyszczanie organizmu, wzmacnia odporność i dodaje energii.

Jednak w tej historii główną rolę odgrywa inny składnik odżywczy zawarty w maleńkim glonie, mianowicie spermidyna. Badanie przeprowadzone przez niezależne, rządowo akredytowane laboratorium w Japonii wykazało, że w dziennej porcji 6 kapsułek znajduje się aż 6 mg spermidyny. To – jak dowiedli Chińczycy – ona zwiększa odporność algi na wysoki poziom CO_2 oraz intensywność światła[1]. I to właśnie jej obecności chlorella zawdzięcza swój potencjał regeneracyjny, detoksykacyjny i przeciwstarzeniowy.

Spermidyna to organiczny związek z grupy poliamin, naturalnie występujący w ludzkich komórkach. Jej głównym zadaniem jest wspieranie autofagii – procesu oczyszczania i regeneracji komórek. W kolejnych badaniach wykazano również, że związek ten moduluje starzenie, hamuje występowanie i nasilenie chorób związanych z wiekiem oraz wydłuża życie. Niestety, wraz z wiekiem poziom spermidyny w organizmie maleje, dlatego niezbędna jest jej suplementacja.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 6a1b03873d

Suplementacja dla zdrowia telomerów

Oto kilka rekomendacji w zakresie suplementacji. Nie ustalono standardowego dawkowania poniższych preparatów.

Ekstrakt z korzenia traganka
Jego główne składniki bioaktywne – cykloastragenol i astragalozyd IV – to aktywatory telomerazy. Badania pokazują pozytywny wpływ ekstraktu z korzenia traganka na ogólną kondycję telomerów i wspomaganie ich wydłużania[1].

Witania ospała
Uważa się, że witania ospała – ajurwedyjski suplement diety – stymuluje aktywność telomerów nawet o 45%[2]. Jest również adaptogenem (substancją, która pomaga radzić sobie ze stresem, zmęczeniem i lękiem) wspierającym ogólny stan zdrowia.

Berberyna
Jest badana w medycynie przeciwstarzeniowej, ponieważ spowalnia starzenie komórkowe spowodowane skracaniem telomerów u myszy oraz wspomaga regulację telomerazy w komórkach nowotworowych[3].

Koenzym Q10
To silny przeciwutleniacz, który wspomaga funkcjonowanie mitochondriów i wytwarzanie energii komórkowej w postaci ATP. Uważa się, że wchodzi w interakcję z telomerazą, co wspomaga utrzymanie długości telomerów, a badania pokazują, że – szczególnie w połączeniu z suplementacją selenu – spowalnia ich degradację[4].

Kurkumina
Suplementacja tego obecnego w kurkumie związku przeciwzapalnego zwiększa aktywność telomerazy i wspomaga utrzymanie długości telomerów. Ma ona również właściwości przeciwnowotworowe[5]. Wchłanianie kurkuminy poprawia połączenie jej z piperyną (zawartą w czarnym pieprzu).

DHA
Kwasy tłuszczowe omega-3 DHA i EPA są znane z leczenia związanego z wiekiem osłabienia funkcji poznawczych i zaburzeń neurologicznych, w tym choroby Alzheimera. Niektóre badania wskazują na to, że DHA może chronić telomery i sprzyjać ich długowieczności[6].

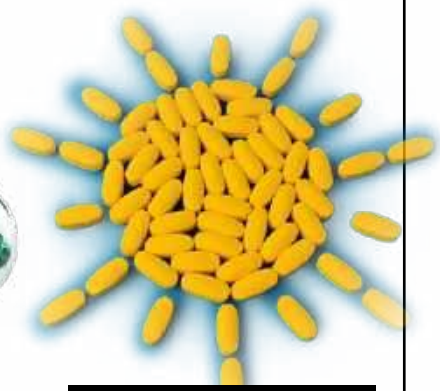
Folian
Wykazano, że witamina B9, ogranicza skracanie telomerów wywołane stresem oksydacyjnym[7]. W większości badań wykorzystywano jego syntetyczną wersję, czyli kwas foliowy, ale należy szukać form, które organizm może łatwo wykorzystać. Niektórzy ludzie nie potrafią przetwarzać kwasu foliowego, szczególnie jeśli należą do dużej grupy osób z mutacją MTHFR, i lepiej radzą sobie z metylofolianem lub kwasem folinowym.

NMN
Mononukleotyd nikotynamidu (NMN) wytwarza NAD+ (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy) – koenzym uczestniczący w metabolizmie komórkowym i produkcji energii. W badaniu na myszach i ludziach NMN poprawiał stan mikrobiomu jelitowego i wydłużał telomery[8].

Kwercetyna
Kwercetyna jest flawonoidem i przeciwutleniaczem występującym w niektórych warzywach i owocach. Wczesne badania wskazują na to, że ma ona pozytywny wpływ na długość telomerów u pacjentów z cukrzycą[9].

Spermidyna
Spermidyna to związek chemiczny występujący w chlorelli, zielonej papryce, zarodkach pszennych i kalafiorze. U myszy jej suplementacja łagodziła objawy starzenia, w tym problemy z metabolizmem glukozy w mózgu. Ograniczyła również stan zapalny serca, dysfunkcję nerek i wątroby, wypadanie włosów oraz skracanie telomerów[10].

Witamina D
Niedobór słonecznej witaminy powoduje skracanie telomerów. Odpowiednio zwiększenie jej podaży może wspomóc utrzymanie ich długości[11].



BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients, 2024; 16(17): 2963
2. Advances in Bioscience and Technology, 2016; 7(4): 199–204
3. Aging Cell, 2020; 19(1): e13060; Molecules, 2021; 26(2): 376
4. Nutrients, 2022; 14(16): 3346
5. PLoS One, 2014; 9(7): e101251
6. Nutrients, 2022; 14(18): 3723
7. Int J Mol Sci, 2019; 21(1): 62
8. Front Nutr, 2021; 8: 756243
9. Pharmaceuticals 2024; 17(9): 1136
10. Geroscience, 2021; 43(2): 673–90
11. J Frailty Aging, 2021; 10(1): 2–9

eprasa.pl 6a1b03873d

Odmładzająca jonizowana woda wodorowa

Błyskawicznie dociera do tkanek, nawadnia, wspiera produkcję antyoksydantów, chroni telomery i DNA

Wodór molekularny – H2 – to 2 powiązane ze sobą atomy wodoru, które tworzą najlżejszą i najmniejszą cząsteczkę gazu w całym znanym nam Wszechświecie. Kiedy nasycimy nim przefiltrowaną wodę, powstaje ciecz, która jest w stanie nawodnić niemal wszystkie 37 bilionów naszych komórek na poziomie nano lub epigenetycznym przy zaskakującej prędkości, widocznej pod mikroskopem.

Co ciekawe lecznicze źródła wodorowe istnieją od tysięcy lat. Przewlekle chorzy podróżują do nich we Francji, Meksyku, Indiach, Niemczech czy Japonii.

Dixon i jego współpracownicy z Uniwersytetu Loma-Linda donoszą, że wodór molekularny ma potencjał, żeby pomóc przy 8-10 chorób będących najczęstszą przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych. Gaz ten bowiem zmienia sygnalizację komórkową, metabolizm komórki oraz ekspresję genów, przeciwdziała otyłości, redukuje stężenie cytotoksycznych rodników tlenowych, chroniąc nasze DNA, RNA oraz białka przed stresem oksydacyjnym, a jakby tego było mało, aktywuje lub zwiększa ilość dodatkowych enzymów przeciwutleniających w całym organizmie, a przez to chroni nasze telomery. Podsumowując badania nad wodorem w 2018 r., uczeni z Molecular Hydrogen Institute napisali: „im więcej badań o H2, tym bardziej wygląda na to, że ma on właściwości... Źródła Wiecznej Młodości".

Jedną z wielu przyczyn starzenia się i chorób przewlekłych są zaburzenia normalnych procesów metabolizmu komórkowego i komórkowej regeneracji. Akumulacja toksyn (pochodzących z zakwaszonej żywności) oraz produktów przemiany materii zakłóca odżywianie naszych narządów, spowalnia zdrową regenerację tkanek i tworzenie nowych komórek. Kiedy do tego dochodzi, nasze ciało zaczyna się starzeć. Jego odporność na choroby wyraźnie spada i pojawiają się różne dysfunkcje. Dlatego kluczem do spowolnienia procesu starzenia się jest zmiana ogólnej równowagi pH w organizmie na lekko zasadową – taka woda powstaje w jonizatorach wody.

Jak to osiągnąć?

Sięgając po jonizowaną wodę wodorową.

Pierwszą rzeczą, jaką robi jonizowana woda wodorowa, kiedy zaczynamy ją pić, jest przepłukanie naszego przewodu pokarmowego, który jest najlepszym miejscem na rozpoczęcie odtruwania. Samo takie oczyszczenie znacznie poprawi nasze zdrowie. Nasz organizm nie jest w stanie przyswoić składników odżywczych, jeśli trakt trawienny nie jest czysty.

W naszym ciele trwa odwieczna bitwa między wolnymi rodnikami i antyoksydantami. Jonizowana woda wodorowa jest bogata w przeciwutleniacze, jest również najlżejszym płynem zdatnym do spożycia. Wodór molekularny zawarty w tej wodzie wspiera odnowę każdego układu na poziomie subkomórkowym. Dodatkowo wyzwala aktywację lub zwiększoną regulację enzymów antyoksydacyjnych (glutationu, dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy, etc.), które mają silne działanie przeciwstarzeniowe.

Cofnij zegar biologiczny

Gaz wodorowy ma właściwości odmładzające. Możemy spowolnić i/lub odwrócić proces starzenia poprzez picie jonizowanej wody nim wzbogaconej. Oczywiście, nie zmienimy naszego wieku chronologicznego. Jeśli mamy 40 lat, to na powrót nie staniemy się 20-latkami. Aczkolwiek jesteśmy w stanie (na poziomie komórkowym) odzyskać ciało, które mieliśmy jako 20-latkowie. Komórki, które tworzą nasze ciało, mogą być na powrót równie aktywne, produktywne, funkcjonalne, jak wtedy, gdy byliśmy młodzi. Tym sposobem cofniemy nasz zegar biologiczny.

JONIZATOR WODY
TWOJE ŹRÓDŁO WODY ALKALICZNEJ
- Regulacja poziomu pH (2,4 do 11)
- Zakres ORP (-1000 do 1200)
- Aktywny wodór (0,8-1,2 ppm)
- Elektroda srebrna (wersje silver)
- Pojemność modeli (od 1,5 do 3 l)

30 dni na zwrot kup i testuj
Jeżeli nie zauważysz różnicy pijąc alkaliczną wodę jonizowaną na swoim organiźmie. Masz 30 dni od zakupu na zwrot jonizatora bez podania przyczyny.

Teraz taniej o 10% z kodem: OLCNP5

aQuator
+48 32 555 04 51
sprzedaz@mediasklep24.pl
www.mediasklep24.pl
Oferta nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu kodeksu cywilnego. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi.
Z kodem: OLCNP5 taniej o 10%! do 30.06.2025 r.

eprasa.pl 6a1b03873d

Profilaktyka i leczenie raka tarczycy

Rak tarczycy jest coraz częstszy – alarmuje dr Leigh Erin Connealy. Oto jak utrzymać ten gruczoł w dobrej kondycji i z dala od nowotworu.

Żyjemy w bezprecedensowych czasach. Statystycznie rzecz biorąc, 1 na 2 osoby w ciągu swojego życia otrzyma diagnozę raka, a to oznacza codzienne rozpoznania u coraz młodszych pacjentów. Na ten gwałtowny wzrost częstości występowania nowotworów wpływa kilka faktorów.

Główne czynniki ryzyka to otoczenie i styl życia. W porównaniu z sytuacją sprzed 50 lat środowisko całkowicie się zmieniło: powietrze, woda, gleba i żywność są zanieczyszczone toksynami, chemikaliami i pestycydami.

Poziom stresu jest najwyższy w historii. Pola elektromagnetyczne generowane przez telefony, komputery, urządzenia podłączone do wi-fi, linie energetyczne, kuchenki mikrofalowe i inne sprzęty codziennie sieją spustoszenie w ludzkim organizmie.

Większość ubrań produkuje się z wykorzystaniem toksycznych chemikaliów. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie więcej siedzą, a mniej się ruszają i przyswajają mnóstwo pustych węglowodanów, dodanych cukrów, szkodliwych olejów roślinnych i przetworzonej żywności, co stało się normą.

Problem pogłębia fakt, że ludzie na całym świecie przyjmują nadmierne ilości leków na receptę, aby rozwiązywać problemy zdrowotne, które można leczyć naturalnie. Środki te powodują często dodatkowe objawy niepożądane i dolegliwości, które mogą być równie dotkliwe – jeśli nie bardziej – niż pierwotna choroba.

Według niedawnego raportu Instytutu IQVIA „globalne użycie leków wzrosło o 14% w ciągu ostatnich 5 lat, a do 2028 r. spodziewany jest dalszy wzrost o 12%, co spowoduje roczne przyjmowanie do 3,8 bilionów zdefiniowanych dawek dziennych". Zauważono również, że farmaceutyki o największym potencjale wzrostu w ciągu najbliższych 5 lat to m.in. „preparaty onkologiczne, immunologiczne, przeciwcukrzycowe i przeciwotyłościowe"[1].

Toksyczne środowisko w połączeniu z nieoptymalnym stylem życia powodują chaos w organizmie. Zaburzają preferowany stan równowagi (homeostazę) i tworzą podatny grunt do rozwoju raka i innych chorób.

Częściej niż dotąd

Niepokojące jest to, że obserwuję wzrost częstości występowania raka tarczycy wśród moich młodszych pacjentów. W ostatnich miesiącach wielu 20- i 30-latków zgłosiło się do Cancer Center for Healing z diagnozą tego rodzaju nowotworu. Niestety jest to coraz częstsze.

Rak tarczycy to 7. najczęściej występujący rodzaj nowotworu na świecie. W 2022 r. odnotowano ponad 821,2 tys. przypadków[2]. Nowotwór tarczycy jest prawie 3 razy częstszy wśród kobiet w porównaniu z populacją mężczyzn, a średni wiek diagnozy wynosi 51 lat[3].

Wyróżnia się 4 główne kategorie raka tarczycy:

1. Rak brodawkowaty stanowi ok. 80% diagnoz nowotworu tarczycy. Zwykle rozwija się powoli i w większości przypadków dobrze reaguje na leczenie.

2. Rak pęcherzykowy jest drugim najczęściej występującym rodzajem nowotworu tarczycy, który również ma tendencję do powolnego rozwoju, ale także potencjał do przerzutów do innych organów, np. płuc lub kości.

3. Rak rdzeniasty jest mniej powszechny i może być powiązany z czynnikami genetycznymi. Wywodzi się z komórek C tarczycy.

4. Rak anaplastyczny to rzadki i agresywny nowotwór, który szybko się rozwija i jest trudniejszy w leczeniu.

Diagnostyka i terapia

Nasze podejście do leczenia raka tarczycy zaczyna się od dokładnej oceny i wczesnego wykrycia. Stosujemy badanie fizykalne, USG, biopsję cienkoigłową, badania krwi i testy genetyczne (jeśli są uzasadnione), aby zapewnić pacjentom szybkie rozpoznanie.

Następnie łączymy konwencjonalne kuracje z metodami integracyjnymi, które oferują pacjentom najlepsze możliwe wyniki. Protokoły leczenia różnią się w zależności od przypadku i indywidualnych okoliczności, ale mogą obejmować tyreoidektomię (usunięcie tarczycy), terapię radioaktywnym jodem i hormonalną.

Medycyna holistyczna i integracyjna wyróżnia się zdolnością do spojrzenia na cały organizm i leczenia człowieka, a nie tylko guza czy choroby. Dlatego oprócz wyżej wymienionych metod starannie dobieramy terapie, które poprawiają ogólne samopoczucie i pomagają pacjentom odzyskać siły i witalność.

Niezależnie od tego, czy stosujemy terapie, takie jak dożylne podawanie witaminy C, które wzmacniają układ odpornościowy, akupunkturę w celu kontroli objawów niepożądanych czy też indywidualnie dobraną suplementację witamin i minerałów w ramach przeciwdziałania stanom zapalnym i poprawy ogólnego stanu zdrowia, robimy wszystko, co w naszej mocy, aby polepszyć wszystkie aspekty dobrostanu naszych pacjentów – fizyczne i psychiczne. Jednak najlepszym lekarstwem jest oczywiście profilaktyka. Należy dbać o tarczycę, aby uniknąć poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości.

Rola tarczycy

Tarczyca to mały motylkowaty narząd z przodu szyi, który wpływa na tętno, metabolizm, trawienie, funkcjonowanie mózgu i regulację temperatury ciała.

eprasa.pl 6a1b03873d

Rak tarczycy to 7. najczęściej występujący rodzaj nowotworu na świecie, prawie 3 razy częstszy wśród kobiet niż w populacji mężczyzn, a średni wiek diagnozy wynosi 51 lat

eprasa.pl 6a1b03873d

Często nazywam ten gruczoł „baterią" organizmu, ponieważ przez produkcję określonych hormonów dostarcza energię do każdej komórki.

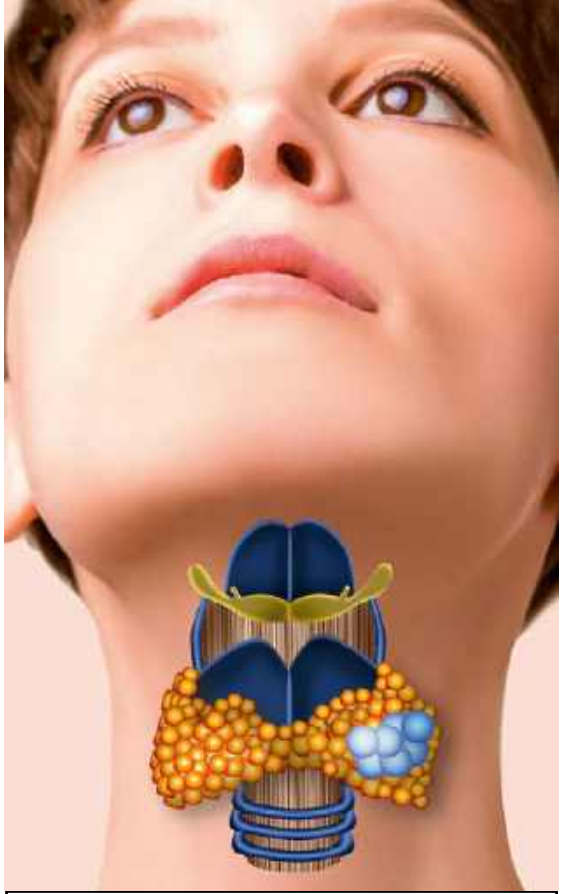
2 z tych hormonów – T3 (trójjodotyronina) i T4 (tyroksyna) – decydują, w jaki sposób komórki wykorzystują tlen i składniki odżywcze do wytwarzania energii. Wracając do analogii z baterią: tarczyca ma naturę elektryczną – napędza wszystkie procesy komórkowe. Dzięki temu zapewnia mitochondriom paliwo potrzebne do optymalnego funkcjonowania komórek.

Hormony tarczycy, szczególnie T3, odgrywają kluczową rolę, jeśli chodzi o napięcie w organizmie, co ma ogólnoustrojowy wpływ na komórki. Gdy funkcja gruczołu jest upośledzona (niedoczynność tarczycy), energia komórkowa słabnie, co może prowadzić do zaburzeń równowagi we wszystkich funkcjach ustroju i rozwoju chorób, takich jak rak tarczycy.

Problemy z niedoczynnością tarczycy

Upośledzenie funkcji tarczycy, czyli jej niedoczynność, powiązano z kilkoma problemami zdrowotnymi. Najważniejsze z nich to: przyrost masy ciała, nietolerancja zimna, zmęczenie, suchość skóry, wypadanie włosów, obniżenie tętna i depresja. Objawy te pojawiają się, ponieważ organizm po prostu nie otrzymuje hormonów tarczycy, których potrzebuje do optymalnego utrzymania funkcji komórek.

Dr Broda Barnes – pionierka badań nad tarczycą – napisała książkę o mnogości problemów zdrowotnych związanych z upośledzeniem jej funkcji. W publikacji pt. „Hypothyroidism: The Unsuspected Illness" („Niedoczynność tarczycy – niespodziewana choroba", wydanej przez Harper w 1975 r.) zauważa, że oprócz wymienionych powyżej objawów niedoczynność gruczołu tarczowego może być również powiązana z innymi schorzeniami, w tym przewlekłymi bólami głowy, nieprawidłowościami skórnymi, nawracającymi infekcjami, chorobami serca, zaburzeniami krążenia i rakiem.



Objawy raka tarczycy

Niestety, wczesne znaki ostrzegawcze i objawy zazwyczaj nie występują. Według amerykańskiej Kliniki Mayo w miarę postępu choroby pacjenci mogą jednak doświadczać pewnych dolegliwości, takich jak:

- wyczuwalny przez skórę na szyi guzek,
- uczucie, że dopasowane kołnierzyki koszul są zbyt ciasne,
- zmiany głosu, w tym nasilenie chrypki,
- problemy z przełykaniem,
- obrzęk węzłów chłonnych na szyi i/lub ból szyi oraz gardła.

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, rozważ wizytę u lekarza. Wczesne wykrycie jest zawsze bardziej pożądane.

BIBLIOGRAFIA
Mayo Clinic, "Thyroid Cancer," Jan 5, 2024, mayoclinic.org

„Upośledzenie funkcjonowania tarczycy, czyli jej niedoczynność, powiązano z przyrostem masy ciała, nietolerancją zimna, zmęczeniem, suchością skóry, wypadaniem włosów, obniżeniem tętna i depresją"

Na szczęście diagnostyka i leczenie niedoczynności tarczycy są jasne i łatwe. Dr Barnes opracowała test podstawowej temperatury ciała, który rzuca światło na funkcję gruczołu tarczowego w odniesieniu do metabolizmu w czasie rzeczywistym. Protokół znajdziesz w ramce pt. „Pomiary podstawowej temperatury ciała".

Plan działania na rzecz zdrowej tarczycy

Ocena funkcji gruczołu Najpierw należy ocenić kondycję tarczycy. Zwróć uwagę na swoje ciało. W przypadku niewyjaśnionych objawów, takich jak zmęczenie lub przybieranie na wadze, wypróbuj test podstawowej temperatury ciała dr Barnes. Następnie poproś lekarza o wykonanie pełnego panelu badań tarczycy, który obejmuje pomiar poziomu:

- hormonu tyreotropowego (TSH),
- wolnej T4,
- wolnej T3,
- odwrotnej T3,
- tyreoglobuliny Ab,
- peroksydazy tarczycowej Ab (TPO),
- jodu.

Zdecydowanie polecam współpracę ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej, który jest dobrze zorientowany w naturalnych metodach leczenia niedoczynności tarczycy.

Jeśli niska podstawowa temperatura ciała i badania krwi wskazują na niedoczynność tarczycy, można podjąć kilka działań, aby wzmocnić gruczoł. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o poniższych opcjach.

Naturalny ekstrakt ze świńskiej tarczycy (NDT) Jest doskonałą opcją, która zawiera zarówno T4, jak i aktywną T3, a także inne prekursory hormonów tarczycy (T1 i T2). To preparat bardziej kompleksowy niż leki zawierające wyłącznie T4. Może wesprzeć ospałą tarczycę i chronić przed upośledzeniem jej funkcji związanym z wiekiem.

Suplementacja jodu Mimo że jod jest dodawany do soli i żywności w większości krajów rozwiniętych, w przypadku niedoczynności tarczycy może być konieczna jego suplementacja. Odpowiedni poziom tego pierwiastka jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania gruczołu.

Zalecana dawka: 2-4 krople miejscowo na szyję (wymieszane z olejem nośnikowym, np. kokosowym).

eprasa.pl 6a1b03873d

Mądra profilaktyka: poznaj test, który pomaga wykryć raka

W Polsce co roku diagnozuje się nowotwory u ok. 170 tys. osób. To oznacza, że każdego dnia kilkaset rodzin mierzy się z tą trudną wiadomością. Mimo że medycyna robi ogromne postępy, choroby onkologiczne wciąż są jedną z głównych przyczyn zgonów w naszym kraju. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrycie zmian chorobowych.

Wczesne wykrycie to szansa na życie!

Podjęcie leczenia nowotworu wykrytego na wczesnym etapie daje ogromne szanse na całkowite wyleczenie. W przypadku wielu typów raka – jak rak piersi, szyjki macicy, jelita grubego czy skóry – skuteczność terapii sięga nawet 90%!

Niestety, duża część pacjentów zgłasza się do lekarza zbyt późno. Często dopiero wtedy, gdy pojawiają się poważne objawy. Tymczasem wiele nowotworów przez długi czas rozwija się bezboleśnie i po cichu. Są skuteczne metody na wykrycie ich już na tym etapie!

Czym jest profilaktyka nowotworów?

Profilaktyka to działania, które mają zapobiegać chorobie albo wykrywać ją jak najwcześniej. Obejmuje zdrowy styl życia (odpowiednią dietę, aktywność fizyczną, unikanie używek), badania kontrolne oraz testy przesiewowe.

Do tej pory większość testów wykrywających zmiany nowotworowe można było wykonać tylko w gabinetach lekarskich lub laboratoriach. Teraz, dzięki postępowi technologicznemu, pojawiła się wygodniejsza i szybsza opcja.

Carci Reagent – test, który możesz wykonać w domu

Carci Reagent to innowacyjny wyrób medyczny, który pozwala wykryć obecność jednego z ważnych markerów – tyrozyny – w moczu. Tyrozyna to związek chemiczny (aminokwas), który naturalnie występuje w naszym organizmie. Jednak gdy pojawia się w zwiększonym stężeniu, może to świadczyć o rozwoju zmian nowotworowych, w tym złośliwych.

Wysoki poziom tyrozyny zawsze jest wskazaniem do konsultacji z lekarzem: oprócz nowotworów może być wskaźnikiem również wielu innych poważnych chorób. Podjęcie leczenia jak najwcześniej zwiększa szanse na całkowite wyzdrowienie.

Test Carci Reagent jest wygodny i prosty do przeprowadzenia. Można go wykonać samodzielnie w domu, w dogodnym dla siebie momencie, w dyskretny i komfortowy sposób, w zaledwie w parę chwil.

Jak działa Carci Reagent?

Wystarczy zebrać do czystego pojemnika próbkę moczu, a następnie za pomocą dołączonej do zestawu pipety, dodać kilka jego kropli do ampułki z odczynnikiem.

Po dodaniu moczu do odczynnika należy odczekać 3-5 min i obserwować zmianę koloru płynu. Intensywność barwy koreluje z zawartością tyrozyny w moczu. Im ciemniejszy płyn, tym większe stężenie tyrozyny. Dla wygody pacjenta w zestawie znajduje się skala barw, do którego należy porównać próbkę.

Jeśli test wykryje podwyższone stężenie tyrozyny, należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem. Specjalista zleci dalsze badania diagnostyczne, które pomogą ustalić powód występowania podwyższonego poziomu tyrozyny.

Sam test nie stawia diagnozy, ale daje bardzo cenną informację – może być pierwszym sygnałem ostrzegawczym, który motywuje do działania.

Dlaczego warto wykonać test Carci Reagent?

Carci Reagent to test, który łączy skuteczność z komfortem użytkowania. Jest całkowicie nieinwazyjny – nie wymaga pobierania krwi, użycia igieł ani żadnego specjalistycznego sprzętu.

Okresowe badania, w tym z użyciem testu Carci Reagent daje spokój ducha i większą kontrolę nad swoim zdrowiem. Carci Reagent jest dostępny bez recepty – można go kupić w aptekach stacjonarnych.

Nowotwór nie wybiera – badaj się regularnie

Wielu ludzi myśli: „To mnie nie dotyczy", „Jestem młody, zdrowy, nie mam objawów". Jednak nowotwory mogą rozwijać się po cichu. Dlatego właśnie profilaktyka i badania przesiewowe są tak ważne – pozwalają wykryć zagrożenie, zanim choroba będzie w bardzo poważnym stadium.

Obecny tryb życia sprzyja rozwojowi różnorodnych chorób, w tym niestety, nowotworów. Lekarze alarmują, że zachorowalność na ich złośliwe odmiany będzie wzrastać i nikt nie powinien lekceważyć ryzyka.

Carci Reagent to narzędzie, które każdy może mieć w swojej domowej apteczce. To prosty sposób, by dbać o siebie i swoich bliskich.

Kto powinien wykonać test?

Carci Reagent to test przeznaczony dla osób dorosłych, które chcą regularnie monitorować swój stan zdrowia i działać profilaktycznie.

Szczególnie poleca się go osobom po 40. r.ż., a także tym, które mają w rodzinie historię zachorowań na nowotwory, czyli są obciążeni genetycznie. Wskazany jest również dla ludzi palących papierosy czy żyjących w ciągłym stresie i pod presją.

To także doskonałe wspomaganie diagnostyki dla każdego, kto świadomie dba o swoje zdrowie i chce działać odpowiedzialnie, zanim pojawią się objawy choroby.

Profilaktyka się opłaca

Leczenie nowotworów w zaawansowanym stadium jest trudne, kosztowne i długotrwałe. Wczesne wykrycie daje dużo większe szanse na skuteczną terapię, a czasem nawet całkowite wyzdrowienie.

Inwestycja w test Carci Reagent to inwestycja w spokój i zdrowie. Jego koszt to zaledwie cena jednego rodzinnego wyjścia do kina lub nowej części garderoby. Każdy samodzielnie powinien zdecydować o priorytetach.

Nowotwory to poważne zagrożenie, ale nie jesteśmy wobec nich bezbronni. Wczesne wykrycie daje ogromne szanse, a nowoczesne rozwiązania – jak Carci Reagent – sprawiają, że profilaktyka nigdy nie była tak prosta. Zadbaj o siebie i bliskich. Wystarczy kilka minut, by zrobić coś naprawdę ważnego dla swojego zdrowia.

eprasa.pl 6a1b03873d

Pomiary podstawowej temperatury ciała

Dzięki pomiarom podstawowej temperatury ciała możesz sprawdzić, czy masz niedoczynność tarczycy, w zaciszu własnego domu. Oto jak to zrobić:

1. Przed pójściem spać połóż przy łóżku termometr. Jeśli używasz termometru lekarskiego, upewnij się, że jest ustawiony na 35,6°C lub mniej.
2. Po przebudzeniu umieść sondę termometru głęboko pod pachą i przytrzymaj przez 10 pełnych minut. Nie wstawaj z łóżka ani nie podejmuj żadnych działań w tym czasie. Nie jedz i nie pij niczego przed wykonaniem pomiaru.
3. Powtarzaj tę czynność przez 5 dni i zapisuj wyniki pomiarów.

Tego rodzaju pomiar pachowy zarejestruje najniższą temperaturę ciała w ciągu dnia, która koreluje z funkcją tarczycy. Normalna temperatura pachowa mieści się w zakresie od 36,6 do 36,8°C.

Jeśli średnia pięciodniowa wynosi 36,3°C lub mniej, prawdopodobnie zalecana będzie kuracja w celu pobudzenia funkcji tarczycy. W przypadku wyniku 36,1°C lub mniej przez 3 kolejne dni prawdopodobnie istnieje niedoczynność gruczołu i zapewne uzasadnione jest leczenie.

W przypadku kobiet temperaturę należy mierzyć, począwszy od drugiego dnia menstruacji. Znaczne wahania mogą wystąpić w okolicach owulacji, co może zniekształcić wyniki. W przypadku mężczyzn oraz pań w okresie menopauzy temperaturę można mierzyć w dowolnym momencie. Jedynym zastrzeżeniem jest to, że nie należy wykonywać pomiaru podczas aktywnej infekcji lub w żadnym innym stanie, który może podwyższać temperaturę ciała.

Podwyższenie poziomu selenu i cynku

Te pierwiastki śladowe odgrywają kluczową rolę w produkcji wszystkich hormonów tarczycy. Możesz jeść bogate w nie pokarmy, takie jak owoce morza, jaja, drób i orzechy. Jeśli zdecydujesz się na suplementację, zapytaj lekarza o dawkowanie i wytyczne.

Zalecane dawki: 30-50 mg cynku oraz 200 µg selenu na dobę.

Eliminacja z diety przetworzonej żywności i olejów roślinnych

Wybieranie czystych, naturalnych, nieprzetworzonych produktów spożywczych jest idealne dla dobrego zdrowia i to samo dotyczy wsparcia prawidłowego funkcjonowania tarczycy. W celu wspomagania optymalnej pracy gruczołu należy unikać wszystkich przetworzonych pokarmów – takich jak mięso, chipsy, krakersy, wypieki itd. – oraz wyrobów pełnych poddanych obróbce cieplnej olejów z nasion. Dobrym pomysłem jest również odstawienie glutenu. Szerzej o odżywianiu piszemy w tekście pt. „Nakarm tarczycę".

Zarządzanie poziomem stresu

Żyjemy w świecie pełnym napięcia, ale nadmiar stresorów rujnuje funkcjonowanie tarczycy. Zrób, co możesz, by wyeliminować niepotrzebny stres i radzić sobie z tym nieuniknionym dzięki konsekwentnym praktykom, które pozytywnie wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz sprzyjają odprężeniu. Wypróbuj np. głębokie oddychanie, medytację lub jogę. Pomocne mogą być również regularna aktywność fizyczna i codzienna praktyka wdzięczności.

Zdrowa przyszłość

Utrzymywanie tarczycy w doskonałej kondycji i podejmowanie możliwych działań w ramach profilaktyki przeciwnowotworowej jest proste. Wspieranie ogólnego zdrowia za pomocą bogatej w składniki odżywcze zdrowej diety i ukierunkowanej suplementacji oraz unikanie stresu to świetny początek.

Jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia w kwestiach związanych z tarczycą, odwiedź nas w ośrodkach Cancer Center for Healing lub Center for New Medicine. Możesz też znaleźć lekarza o podobnych poglądach w swojej okolicy.

Jak kiedyś zażartował autor Jim Rohn: „Dbaj o swoje ciało – to jedyne miejsce, w którym musisz żyć". To rzeczywiście solidna rada.

BIBLIOGRAFIA

1. *The Global Use of Medicines 2024: Outlook to 2028* (IQVIA Institute, 2024), iqvia.com
2. World Cancer Research Fund, "Worldwide Cancer Data," May 2024, wcrf.org
3. American Cancer Society, "Key Statistics for Thyroid Cancer," Aug 23, 2024, cancer.org

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 6a1b03873d

Terapia mitochondrialna pomoże na hashimoto?

Ten odłam medycyny zyskuje coraz większe zainteresowanie jako nowatorskie podejście do leczenia chorób przewlekłych i autoimmunologicznych

Mitochondria można przyrównać do minibaterii osadzonych we wszystkich naszych komórkach (poza erytrocytami). Jak łatwo się domyślić, odpowiadają za zaopatrywanie ich w energię oraz magazynowanie energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania podstawowych struktur naszego organizmu. Są odpowiedzialne za stworzenie ponad 90% energii potrzebnej organizmowi do podtrzymania życia i sprawnej pracy organów. Im dany narząd ma wyższe zapotrzebowanie na energię i cechuje się większą aktywnością metaboliczną, tym liczniejsze są w jego komórkach mitochondria. I tak trombocyty zawierają 2-6 sztuk tych organelli, komórki nerwowe ok. 10 tys., a komórka jajowa od 2 000 do wielu setek tysięcy sztuk. Mitochondria mięśnia sercowego stanowią ok. 36% całkowitej wagi organu.

Puste akumulatory

Gdy mitochondria nie pracują prawidłowo, w komórkach wytwarzana jest coraz mniejsza ilość energii, następuje ich uszkodzenie, a nawet śmierć. Jeśli proces ten powtarza się w całym organizmie, nasze układy zaczynają zawodzić. Zatem błędy w działaniu mitochondriów prowadzą do zaburzeń funkcjonowania komórek, z czasem tkanek i organów, co prowadzi do wystąpienia różnego rodzaju schorzeń.

Choroby, których podłożem są występujące zaburzenia pracy mitochondriów, nazywane są mitopatiami lub cytopatiami mitochondrialnymi. W zależności od przyczyny ich powstania możemy je podzielić na pierwotne i wtórne. Pierwsze mają podłoże genetyczne – wynikają z mutacji w mitochondrialnym DNA.

Wtórna mitochondriopatia może być natomiast wywołana przez wielu czynników zewnętrznych. Należą do nich m.in.: toksyny, leki, stres, niewłaściwa dieta, nadmierny wysiłek fizyczny, niedobory składników odżywczych oraz infekcję. Mitochondria mogą też ulec uszkodzeniom w wyniku toczącego się w organizmie stanu zapalnego lub działania wolnych rodników. Czynniki te skutkują spadkiem wytwarzanej przez te organelle energii. Natomiast od stopnia uszkodzenia zależy, jak ciężkie objawy wystąpią.

Gdy uszkodzenia lub zaburzona praca mitochondriów osiągną poziom 20%, organizm potrafi sobie jeszcze z tym problemem poradzić samodzielnie. Przy uszkodzeniu mitochondrialnego DNA na poziomie 40% odczuwa się m.in. spadek odporności i wzrost wagi niewynikający z diety. 60% to wartość krytyczna, która prowadzi do poważnych schorzeń, np. choroby Alzheimera i innych neurodegeneracyjnych schorzeń, problemów ze wzrokiem w postaci zaćmy, stanów zapalnych, zwyrodnienia plamki żółtej, stanów zwyrodnieniowych stawów i mięśni, różnych alergii itd.

Podstawowym celem medycyny mitochondrialnej jest diagnoza wtórnych mitochondriopatii i ocena pracy mitochondriów.

Objawy wtórnej mitochondriopatii mogą być bardzo szerokie: zespół przewlekłego zmęczenie, migrena, fibromialgia, nieprawidłowe ciśnienie krwi, alergie, bezsenność, hipo- lub hiperglikemia, brak odporności, zgaga, zespół jelita drażliwego, zaburzenia na poziomie trawienia

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

KWAS R-ALFA LIPONOWY

R-ALA to wysoce przyswajalna aktywna forma kwasu alfa liponowego, która pomaga w odpowiednim funkcjonowaniu mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny oraz ma właściwości antyoksydacyjne. Substancja ta może korzystnie wpłynąć na redukcję stężenia glukozy w krwiobiegu. Kwas R-alfa liponowy jest rozpuszczalny zarówno w wodzie, jak i w tłuszczach, co pozwala mu oddziaływać na każdą komórkę lub tkankę w ciele.

Natomiast zawarta w tym suplemencie diety inulina z korzenia cykorii wspomaga perystaltykę jelit oraz wchłanianie substancji odżywczych.

Dobroczynna całość zamknięta jest w kapsułkach wegańskich.

BEZ ZANIECZYSZCZEŃ ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP5-15
Kod ważny do: 31.05.2025 r.

eprasa.pl 6a1b03873d

i wchłaniania składników odżywczych, problemy z układem nerwowym w zakresie koncentracji i uwagi, deficytów pamięci, pogarszanie widzenia i słuchu.

Dotknięte mitochondriopatią osoby odczuwają, że wraz z wiekiem stopniowo obniża się ich wydajność fizyczno-umysłowa. Swoją pracę wykonują z coraz większym wysiłkiem. Pracują coraz wolniej, a liczba popełnianych błędów rośnie. Wieczorem czują się totalnie wyczerpane. Akumulatory są zupełnie puste, a ich naładowanie zajmuje bardzo dużo czasu.

Naprawianie przez odżywianie

Wiele z tych stanów jest bliźniaczo podobna do objawów, jakie daje niedoczynność tarczycy. To z tego powodu eksperci postanowili zaprząc medycynę mitochondrialną do leczenia tego gruczołu.

Podstawowym bowiem działaniem w przypadku podejrzenia wtórnej mitochondriopatii jest bowiem dostarczanie organizmowi potrzebnych mu substancji naprawczych.

Największym wrogiem naszego zdrowia jest dieta bogata w węglowodany. Wywołuje ona bowiem insulinemię oraz zatory mleczanowe i pirogronianowe. Z tego względu powinniśmy unikać produktów spożywczych o wysokim indeksie glikemicznym. Głównym przykazaniem jest powstrzymanie się od cukru i innych substancji słodzących. Ponadto należy unikać: wysokoprzetworzonej żywności, alkoholu i produktów z białej, rafinowanej mąki, warzyw konserwowych i suszonych owoców.

Przestrzeganie niskokalorycznej diety, pobudza mitochondria do biogenezy. Ponadto hamuje skracanie się telomerów (co stanowi oznakę starzenia się). Podczas każdej głodówki organizm jest zmuszony do sięgnięcia po drastyczne środki, aby zapewnić sobie w ten sposób przeżycie. W takiej sytuacji ulega ograniczeniu system spalania węglowodanów, zamiast tego ciało przestawia się na spalanie tłuszczów.

Włączenie do diety naturalnych substancji, takich jak olej kokosowy, czosnek, pokarmy fermentowane, kwercetyna oraz olej z oregano, może pomóc w zmniejszeniu stanów zapalnych. Kluczowe jest spożywanie pełnowartościowego białka, niskoglikemicznych węglowodanów oraz zdrowych tłuszczów.

Ruch

Aktywność to drugi z filarów terapii mitochondrialnej. I to z wielu powodów. Obciążenia mięśni aktywują układ parasympatyczny (przywspółczulny) oraz tłumią sygnały przychodzące z układu współczulnego. Z tego powodu zalecany jest dość szybki, 30-minutowy marsz. Autorzy dużej metaanalizy badań panelowych stwierdzili, iż: „największy stopień redukcji poziomu ogólnej śmiertelności miał miejsce w grupie stosującej więcej intensywnego treningu wytrzymałościowego (bieganie, jazda na rowerze z prędkością 15 km/h)”.

Redukcja poziomu stresu

Przewlekłe napięcie to prawdziwe błędne koło: ograniczone rezerwy znajdującego się w mitochondriach ATP, zwiększają naszą wrażliwość na stres. Wówczas reagujemy w nadwrażliwy sposób na niezbyt intensywne bodźce zewnętrzne, takie jak hałas, światło, zapachy, dźwięki itp. Odpowiedzią ze strony układu krwionośnego jest wzrost ciśnienia, zwiększona częstotliwość pracy serca lub dodatkowe jego skurcze.

W warunkach przewlekłego stresu nasz metabolizm znajduje się w stanie pełnego napięcia, a nasze zapotrzebowanie na witaminę C, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, cynk, magnez oraz potas rośnie i nie może zostać zaspokojone przez normalną dietę. Jeśli niedobory te nie zostaną zaspokojone, spirala wtórnych uszkodzeń zaczyna się nakręcać. Przewlekła aktywacja układu współczulnego prowadzi do strat ATP oraz magnezu. Deficyty te negatywnie wpływają na wszystkie układy narządów naszego organizmu włącznie z układem odpornościowym. Brak wystarczającej ilości ATP sprzyja też problemom z zasypianiem oraz przesypianiem całej nocy.

Dobrej jakości sen

Podczas procesu towarzyszącego wieczornemu zasypianiu nasze przodomózgowie w naturalny sposób produkuje nNO, co skutkuje spadkiem dopływu glukozy do komórek nerwowych, jednocześnie ilość ATP oraz glutationu spada. Nasz mózg staje się zmęczony i jeżeli przeprowadzilibyśmy teraz badanie EEG, zaobserwowalibyśmy w nim występowanie wolnych fal theta, które następnie przeszłyby w jeszcze wolniejsze fale delta. W tym stanie nie udałoby się nam już niczego przeczytać, gdyż nie moglibyśmy zrozumieć tekstu, a litery zamazywałyby się nam przed oczami. Nasze oczy zaczęłyby piec i swędzieć. Proces ten trwa zazwyczaj kilka minut. Następnie melatonina neutralizuje tlenek azotu tak, że rano w wydychanym powietrzu nie będzie można już stwierdzić jego obecności. Oprócz melatoniny drugą substancją torującą nam drogę do krainy snów jest kwas gamma-aminomasłowy.

Wybierz właściwe suplementy

Zdaniem ekspertów dla zapewnienia optymalnego funkcjonowania mitochondriów koniecznych jest aż 40 różnych mikroskładników odżywczych! Do prawidłowego działania enzymy wymagają często obecności pierwiastków śladowych, które spełniają wówczas funkcję kofaktorów. Dlatego na samym początku terapii należy rozpocząć od suplementacji magnezu i potasu, ponieważ zarówno stres, jak i zakwaszenie organizmu prowadzą do utraty tych pierwiastków.

Cynk to kofaktor dla ponad 300 enzymów – np. tych odpowiedzialnych za rozkład homocysteiny, wtórnego odzyskiwania ubichinonu, syntezy insuliny itd.).

Żelazo jest istotnym składnikiem enzymów łańcucha oddechowego, jak również elementem budulcowym hemoglobiny oraz mioglobuliny.

Molibden jest konieczny do transportu i akumulacji żelaza. Odgrywa też ważną rolę w rozkładzie alkoholu.

Selen jest podstawowym składnikiem peroksydazy glutationowej, która chroni komórki oraz mitochondria przed wolnymi rodnikami. Jest on niezbędny do prawidłowego wchłaniania się koenzymu Q10 i jego syntetyzowania w wątrobie. Ponadto dba, by utleniony koenzym Q10 mógł zostać z powrotem odzyskany. Osoby przyjmujące koenzym Q10 powinny zawsze przyjmować przynajmniej 50-100 μg selenitu dziennie, zaś przy chorobie Hashimoto 200 μg na dzień. Suplementacja tego pierwiastka konieczna jest w przypadku wszelkich chorób tarczycy, gdyż selen jest niezbędny do syntezy wytwarzanych przez nią hormonów.

Koenzym Q10 redukuje stres oksydacyjny, niszcząc wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki tarczycy. Związek

eprasa.pl 6a1b03873d

ten przeciwdziała procesom starzenia się organizmu, usprawnia pracę mitochondriów, ma działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. W postaci ubichinolu zapobiega mitochondriopatii i procesom degeneracyjnym DNA. Jego działanie antyoksydacyjne wspierają witaminy Ci E.

Następne na liście są witaminy z grupy B, które odżywiają system nerwowy. A zaraz za nimi cały zestaw składników odżywczych o działaniu antyoksydacyjnym: witaminy C, E, D i K, oraz glutation i astaksantyna. Nie zaszkodzi także przyjmowanie probiotyków, usprawniających pracę naszych jelit, dostarczenie odpowiednich bakterii jelitowych sprzyjających lepszemu wchłanianiu substancji odżywczych.

Choć każdy z tych związków znajdziesz w pożywieniu, to pamiętaj, że uszkodzone mitochondria potrzebują suplementacji.

Nowa nadzieja dla chorych na hashimoto

Jak już wiemy, mitochondria odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu organizmu. Produkują ATP, podstawowe źródło energii dla komórek, a ich prawidłowe działanie ma bezpośredni wpływ na zdrowie. Dysfunkcja mitochondriów nie tylko ogranicza produkcję energii, ale takle przyczynia się do wzrostu stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego, co może zaostrzać objawy hashimoto, takie jak chroniczne zmęczenie. Jakby tego było mało, w chorobach autoimmunologicznych zaburzenia działania mitochondriów mogą prowadzić do pogorszenia stanu zapalnego i dalszego uszkodzenia komórek tarczycy.

Na szczęście odpowiednia dieta i suplementacja mogą pomóc w zmniejszeniu stanów zapalnych i autoagresji układu odpornościowego.

Suplementacja L-karnityną, koenzymem Q10 oraz rybozą pomaga w zwiększeniu produkcji ATP i zmniejszeniu zmęczenia. Dzięki temu następuje poprawa produkcji energii. L-karnityna transportuje kwasy tłuszczowe do mitochondriów.

Sięgnij też po N-acetylocysteinę (NAC) i kwas alfa-liponowy. Oba związki wspomagają regenerację i detoksykację mitochondriów, co wpływa korzystnie na funkcję tarczycy. Ponadto NAC jest prekursorem glutationu, silnego antyoksydantu. A kwas alfa-liponowy regeneruje inne antyoksydanty.

Na koniec nie zapominaj o działających przeciwzapalnie kwasach omega-3 oraz witaminach z grupy B – wspierają one produkcję energii i układ nerwowy. I – co istotne – obniżają również poziom homocysteiny, która u chorych na hashimoto ma tendencję do wzrostu. Tymczasem jej wyższe stężenie we krwi uznawane jest za czynnik ryzyka chorób układu krążenia i alzheimera.

Tekst opracowano na podstawie książki dr. Bodo Kuklinskiego „Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii", wydanej przez Mito-pharmę w2017 r.

REKLAMA

eprasa.pl 6a1b03873d

Nakarm tarczycę

Marcelle Pick przybliża produkty i składniki odżywcze, których potrzebujesz, by w naturalny sposób zadbać o swój gruczoł tarczowy

Tarczyca jest jednym z najważniejszych gruczołów naszego organizmu, choć często bywa przez nas źle traktowana. Ten umiejscowiony w przedniej części szyi gruczoł o kształcie motyla wydziela hormony sterujące większością ważnych funkcji, takich jak utrzymywanie wagi, zużycie energii, metabolizm pożywienia, a nawet sen.

U kobiet hormony mogą zostać wytrącone z równowagi w okresie ciąży i porodu, menopauzy, a nawet przewlekłego stresu. Oznacza to, że wśród kobiet odsetek schorzeń tarczycy jest wyższy niż wśród mężczyzn i problemy takie mogą pojawiać się na różnych etapach życia. Codziennie zgłaszają się do nas pacjentki zaniepokojone swą tarczycą, ponieważ kobiety pragną zrozumieć występujące u nich objawy, które wskazują na nieprawidłowe funkcjonowanie tego gruczołu.

Lekarze często opierają się wyłącznie na badaniach krwi i nie zagłębiają się w delikatne zawiłości szarej strefy pomiędzy „pani wyniki laboratoryjne są dobre" a „spróbujmy zastosować terapię hormonalną". Jednakże wzięcie pod uwagę tylko tych 2 przeciwległych krańców spektrum stwarza ryzyko, iż kobiety przez całe życie będą zmagać się z niezrównoważeniem tarczycy, a być może z poważniejszymi, nawet nieodwracalnymi jej schorzeniami.

Zanim jednak zaczniesz za bardzo się martwić, przyjmij moje zapewnienia, iż istnieje wiele sposobów łatwego i naturalnego wsparcia zdrowia tarczycy. Do zapewnienia jej prawidłowego funkcjonowania możemy wykorzystać łatwo dostępne produkty i składniki odżywcze.

Właśnie tak: sposób, w jaki się odżywiamy, może istotnie pomóc lub zaszkodzić gruczołowi tarczycy. Dysponując odpowiednimi informacjami, możesz dokonywać wyborów, które poprawią funkcjonowanie tego gruczołu.

Dieta tarczycowa obejmuje proste zmiany odżywiania, które pomogą tarczycy w naturalny sposób wyleczyć się z wszelkich schorzeń. Po pierwsze, musisz poznać składniki odżywcze o zasadniczym znaczeniu dla zdrowej tarczycy. Później będziesz w stanie określić, które produkty włączyć do diety, by dostarczyć tych składników.

Kobiety w wieku 20-39 lat mają najniższy poziom jodu spośród wszystkich grup wiekowych, ale można temu łatwo zaradzić, jedząc więcej produktów bogatych w ten pierwiastek

Składniki odżywcze dla tarczycy

Gruczoł tarczycy potrzebuje określonych witamin i składników mineralnych, by mógł prawidłowo funkcjonować. Ponieważ u każdej z nas hormony funkcjonują w indywidualny i niepowtarzalny sposób, najlepszą drogą dowiedzenia się, czego potrzebuje Twój organizm, jest wykonanie pełnego panelu badań tarczycy w celu stwierdzenia, w których punktach indywidualny poziom hormonów może być zaburzony.

W badaniach zidentyfikowano jednak kilka kluczowych składników odżywczych, które są cenne dla każdego.

Jod Jest to najważniejszy dla funkcjonowania tarczycy pierwiastek śladowy, jaki znamy. Bez jodu tarczycy brakuje podstawowego budulca, którego potrzebuje do produkcji hormonów wspierających wszystkie tkanki organizmu.

Tyroksyna (T4) i trójjodotyronina (T3) są naszymi najważniejszymi aktywnymi hormonami zawierającymi jod. W 2012 r. raport Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wykazał, że w Stanach Zjednoczonych kobiety w wieku 20-39 lat mają najniższy poziom tego pierwiastka spośród wszystkich grup wiekowych[1]. W Brytyjskiej Narodowej Ankiecie Diety i Żywienia stwierdzono, że tak samo jest po drugiej stronie oceanu[2].

Temu niedoborowi możemy łatwo zaradzić, jedząc więcej produktów bogatych w jod.

Selen Ten pierwiastek jest niezbędny dla tarczycy z kilku powodów. Enzymy zawierające selen chronią gruczoł tarczycy, gdy znajdziemy się pod wpływem stresu, i działają niczym detoksykacja, pomagając pozbyć się stresów oksydacyjnego, chemicznego, a nawet społecznego – mogących wywoływać reakcje w organizmie.

Białka oparte na selenie pomagają regulować syntezę hormonów, przekształcając T4 w łatwiej dostępną T3. Te białka i enzymy pomagają regulować metabolizm i utrzymywać odpowiednią ilość każdego z hormonów tarczycy w tkankach i we krwi, a także w narządach takich jak wątroba, nerki i mózg.

eprasa.pl 6a1b03873d

Selen pomaga też regulować i ponownie wprowadzać do obiegu nasze zasoby jodu. Wszystkie te funkcje są bardzo ważne.

Co więcej, w badaniach częstość występowania chorób tarczycy (wole, niedoczynność, hashimoto) powiązano z niezadowalającą podażą selenu. Tymczasem zgodnie z szacunkami ekspertów nawet 90% dorosłej populacji może mieć niedobory tego pierwiastka. Konieczna zatem może okazać się suplementacja. Z badań wynika, że najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze są organiczne związki selenu (np. mające w składzie są drożdże selenowe). Uczeni wykazali, że aby wyrównać jego deficyt w organizmie, wystarczy przez 6 tygodnia przyjmować 50 mcg lub 100 mcg selenu na dobę.

W badaniach u osób z chorobą Hashimoto przeważnie stosowano 200 mcg selenu na dobę jako wspomaganie terapii tyroksyną, uzyskując szybszy spadek przeciwciał ATPO (po 6 i 12 miesiącach) Przy dłuższej terapii, po ok. 12 miesiącach obniżały się również ATG[3].

Natomiast już dawka 80 mcg/dobę przez 12 miesięcy poprawiała echogeniczność tarczycy.

Cynk, żelazo i miedź Te 3 metale śladowe mają zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania tarczycy. Niski poziom cynku może sprawić, że poziom T4, T3 i hormonu stymulującego tarczycę (TSH) również będzie niski. Z badań wynika, że zarówno hipertyroidyzm (nadczynność tarczycy), jak i hipotyroidyzm (niedoczynność tarczycy) mogą powodować niedobór cynku, prowadząc do niższej produkcji hormonów tarczycy[4].

Dowody naukowe pokazują, że cynk odgrywa kluczową rolę w metabolizmie hormonów tarczycy, w szczególności poprzez syntezę hormonu uwalniającego tyreotropinę (TRH) i hormonu tyreotropowego (TSH), a także poprzez modulację struktur niezbędnych czynników transkrypcyjnych zaangażowanych w syntezę hormonów tarczycy oraz regulację aktywności należących do rodziny selenoprotein dejodynaz (D1, D2 i D3). Ich nazwa wynika

eprasa.pl/a1b03873d

z funkcji pełnionej w przyłączaniu i odłączaniu jodu, co przekłada się na udział w tworzeniu czynnej lub nieaktywnej formy hormonów tarczycy. D1 i D2 aktywują hormony tarczycy, przekształcając T4 w bardziej dostępny T3. Natomiast dejodynaza D3 jest głównym enzymem inaktywującym hormony tarczycy poprzez konwersję T3 i T4 do nieaktywnych jodotyronin[5].

Stężenia cynku w surowicy wydają się również wpływać na poziomy surowiczych T3, T4 i TSH.

Niski poziom żelaza również może spowodować osłabienie funkcjonowania tarczycy. W warunkach niedoboru jodu suplementy żelaza mogą pomóc zwiększyć wchłanianie jodu i naprawić nierównowagę tarczycy[6].

Miedź wspiera produkcję TSH i podtrzymuje wytwarzanie T4. Ten ostatni hormon pomaga regulować poziom cholesterolu, a niektóre badania wskazują nawet, że niedobór miedzi może przyczyniać się do wyższego poziomu cholesterolu i problemów z sercem[7].

Przeciwutleniacze i witaminy z grupy B

Większość z nas słyszała, że antyoksydanty są ważne, ponieważ pomagają ograniczyć stres oksydacyjny, dzięki czemu walczą z chorobami degeneracyjnymi i spowalniają proces starzenia. Witaminy A, C i E, wraz z jodem i selenem, pomagają gruczołowi tarczycy zmniejszać stres oksydacyjny w ciągłym, codziennym procesie.

Stres oksydacyjny jest zwykle podwyższony w chorobie Gravesa-Basedowa, najczęstszej postaci nadczynności tarczycy. W schorzeniu tym nadaktywna tarczyca zużywa więcej tlenu, co może powodować gromadzenie się utlenionych związków chemicznych, które uszkadzają komórki (patrz ramka pt. „Nadczynność a niedoczynność tarczycy", gdzie znajdziesz więcej szczegółów na temat różnic między tymi schorzeniami).

Przeciwutleniacze są zalecane jako pomoc w powstrzymaniu stresu oksydacyjnego, zanim wywoła on efekt domina. Oprócz tego, witaminy z grupy B, a szczególnie B2, B3 i B6, pomagają tarczycy produkować T4.

Jak widzisz, wszystkie te mechanizmy są ze sobą połączone i dlatego też zaopatrzenie się w odpowiednie składniki odżywcze ma kluczowe znaczenie.

Pożywienie dla zdrowej tarczycy

Włącz do jadłospisu poniższe produkty, by dostarczyć składników odżywczych, potrzebnych dla zdrowego funkcjonowania tarczycy.

Jod

Źródła zasadnicze: wodorosty: kelp, nori, kombu, dulse, arame, wakame, hijiki, a także wątłusz, małże, łosoś, krewetki, ostrygi, sardynki, jodowana sól morska. **Źródła drugorzędne:** jaja, szpinak, czosnek, szparagi, boćwina, grzyby, dynia piżmowa letnia, ziarna sezamu, fasola lima.

Selen

Tuńczyk, grzyby, wołowina, nasiona słonecznika, orzechy brazylijskie, podroby, halibut, soja.

Cynk

Wołowina, indyk, jagnięcina, świeże ostrygi, sardynki, soja, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, orzechy brazylijskie, orzechy pekan, migdały, groch łuskany, kłącze imbiru, pełnoziarniste zboża, syrop klonowy.

Miedź

Mięso krabów, ostrygi, homary, wołowina, orzechy, nasiona słonecznika, rośliny strączkowe (fasola biała, cieciorka, soja), grzyby shiitake, kasza jęczmienna, przecier pomidorowy, ciemna czekolada.

Żelazo

Podroby, ostrygi, małże, szpinak, soczewica, soja, biała fasola, nasiona dyni, melasa końcowa.

Witamina A

Brokuły, szparagi, sałata, jarmuż, marchew, szpinak, słodkie ziemniaki, wątroba, dynia piżmowa zimowa, dynia zwyczajna, kantalupa.

Witamina C

Brokuły, brukselka, zielone warzywa (kapusta sitowata, kapusta galicyjska, jarmuż, liście rzepy), pietruszka, papryka (chili, słodka), truskawki, guawa, papaja, cytrusy, kiwi.

Witamina E

Orzeszki ziemne, migdały, nasiona słonecznika, fasola i soja, szparagi, zielone warzywa liściaste, pełnoziarniste zboża, wątroba.

Witamina B2 (ryboflawina)

Żółtka jaj, podroby, dziki ryż, zarodki pszenne, drożdże gorzelnicze, grzyby, migdały.

Witamina B3 (niacyna)

Drób (białe mięso), orzeszki ziemne (ze skórką), otręby pszenne, otręby ryżowe, wątroba, drożdże gorzelnicze.

Witamina B6 (pirydoksyna)

Ryby (tuńczyk, pstrąg, łosoś), wątroba, banany, brązowy ryż, zarodki pszenne, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, rośliny strączkowe (fasola biała, cieciorka, fasola pinto, soja, fasola lima), drożdże gorzelnicze.

eprasa.pl 6a1b03873d

Nadczynność a niedoczynność tarczycy

Gdy hormony tarczycy nie są prawidłowo zrównoważone, organizm może cierpieć na wiele sposobów. Oto oznaki i objawy 2 głównych rodzajów chorób tarczycy.

Hipertyroidyzm (nadczynność tarczycy)

Gdy gruczoł jest nadaktywny, produkując zbyt dużo T3 i T4, mówimy o hipertyroidyzmie. Wprawdzie to schorzenie jest stosunkowo rzadkie, ale jeśli wystąpi i nie zostanie rozpoznane, może być przyczyną nieprzyjemnych objawów. Oto niektóre oznaki, jakie mogą pojawić się przy nadaktywnej tarczycy:

Niepokój
Drażliwość
Problemy ze snem
Drżenie rąk
Utrata wagi, nawet jeśli jesz więcej
Kołatanie serca
Pocenie się
Zwiększone pragnienie
Biegunka
Duszność
Zmiany miesiączkowania
Zmiany skóry i włosów
Zmęczenie
Osłabienie mięśni
Obrzęk gruczołu tarczycy
Problemy z oczami

Zazwyczaj osoby z nadczynnością tarczycy nie wykazują wszystkich tych objawów, ale często mają co najmniej 2 z nich. Objawy rzadko pojawiają się z dnia na dzień; na ogół rozwijają się w ciągu kilku tygodni. Dlatego tak ważne jest rozpoznanie nawet łagodnych symptomów i zbadanie ich, zanim schorzenie stanie się zbyt ciężkie. Nieleczona nadczynność tarczycy może zwiększyć ryzyko takich problemów, jak choroba wieńcowa, powikłania ciąży i osteoporoza.

Hipotyroidyzm (niedoczynność tarczycy)

Występuje o wiele częściej niż nadczynność i – jak jego nazwa wskazuje – oznacza niedostateczną aktywność gruczołu, powodującą zbyt niski poziom T3 i T4. Objawy wahają się od irytujących aż po całkiem ciężkie w zależności od wielkości niedoboru, a dają o sobie znać powoli – często w ciągu kilku lat. Niektóre oznaki, takie jak zmęczenie i wzrost wagi, łatwo można przypisywać starzeniu się, dopóki nie rozwiną się bardziej oczywiste objawy. Oto niektóre z częstych oznak niedoczynności tarczycy:

Zaparcia
Suchość skóry
Opuchlizna twarzy
Zwiększona wrażliwość na zimno
Chrypka
Wysoki poziom cholesterolu
Obolałe lub słabe mięśnie
Ból i obrzęk stawów
Rzednięcie włosów
Nieregularne lub obfite miesiączki
Problemy z pamięcią
Depresja
Spowolnione tempo pracy serca

Nieleczona niedoczynność tarczycy może przyjąć cięższą postać, objawiającą się m.in. wolem (powiększeniem tarczycy) i wzrostem upośledzenia funkcji poznawczych.

Zaawansowana niedoczynność tarczycy, choć występuje rzadko, jest bardzo ciężkim schorzeniem i może stanowić zagrożenie dla życia. Jej objawy obejmują niskie ciśnienie krwi, spadki temperatury ciała, spowolnienie oddychania i śpiączkę.

Co jeść, a czego unikać?

W ramce pt. „Pożywienie dla zdrowej tarczycy" znajdziesz produkty spożywcze, dostarczające witamin i składników mineralnych, potrzebnych do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania gruczołu tarczowego.

Z drugiej strony musisz mieć też świadomość, iż produkty wymienione poniżej mogą zaburzać funkcjonowanie tego narządu.

Soja Kilka badań wykazało, że izoflawony zawarte w ziarnach soi mogą hamować enzym dodający jod do hormonu tarczycy, znany jako peroksydaza tarczycowa (TPO)[8]. Badania te pokazują, że izoflawony sojowe mogą wiązać się z jodem, który posiadamy w organizmie, uszczuplając jego zasoby dostępne dla produkcji hormonów tarczycy.

Wszystko zależy od poziomu jodu, jakim dysponujemy. Jeżeli jest on wystarczający, jedzenie soi nie powinno stanowić problemu[9]. Naturalna soja jest dla wielu kobiet ogromną pomocą w regulowaniu objawów menopauzy i innych dolegliwości[10], jest to więc ważny produkt, który należy brać pod uwagę.

Warzywa kapustne Ta grupa, zwana czasem warzywami krzyżowymi, obejmuje brukselkę, kalafior, brokuły i kapustę. Badania na zwierzętach pokazują, że warzywa te mogą obniżać poziom hormonów tarczycy w sposób zbliżony do soi.

Robią to poprzez zaburzanie zdolności tarczycy do przyjmowania jodu. Tarczyca próbująca wychwycić więcej jodu powiększa się, a obrzęk ten nazywany jest wolem.

Związki zakłócające wychwytywanie jodu, zwane goitrogenami (substancjami wolotwórczymi) występują w niewielkich ilościach także w wielu innych produktach spożywczych. Przykładami mogą być szpinak, orzeszki ziemne i truskawki.

Produkty te, spożywane w normalnych ilościach, takich jak kilka porcji tygodniowo, raczej nie powinny powodować u człowieka tego typu zaburzeń. Jednak zjedzenie dużej ich ilości na surowo w krótkim czasie może już takie problemy wywołać[11]. Jak zobaczysz w spisie żywności zdrowej dla tarczycy, te warzywa zawierają także liczne składniki odżywcze, które mają istotne znaczenie dla zdrowia tarczycy.

Sięgnij po skarby z ula

W przeprowadzonym w Nigerii eksperymencie na samicach szczurów Wistar zbadano wpływ miodu na zaburzenia czynności tarczycy. Na początku u gryzoni oszacowano poziom trójjodotyroniny (T3), tyroksyny (T4) i hormonu tyreotropowego (TSH). Status antyoksydacyjny określono poprzez pomiar aktywności dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) i malondialdehydu (MDA). Naukowcy przeprowadzili także badanie pełnego profilu lipidowego. Uzyskane wyniki pokazują, że zwierzęta z niedoczynnością tarczycy leczone miodem wykazały znaczącą redukcję poziomów cholesterolu, trójglicerydów, lipoprotein o niskiej gęstości oraz SOD i MDA w porównaniu z tymi, które nie otrzymywały miodu. Niestety poziomy hormonów tarczycy nie uległy zmianie. Zdaniem badaczy korzystny wpływ słodkiej terapii wynika z obecności w miodzie związków fenolowych, które mogą zwiększać skuteczność wymiatania wolnych rodników i zmniejszać peroksydację lipidów[1].

Jak wykazano w innym badaniu, tym razem na samcach szczurów z anemią, leczenie miodem podnosi poziomy – istotnych dla zdrowia tarczycy – ferrytyny i żelaza w surowicy. Ponadto poziom hormonu tyreotropowego (TSH) spadł do 0,85 ng/ml, podczas gdy poziomy trójjodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4) wzrosły odpowiednio do 1,06 ng/ml i 5,49 ng/ml. Co więcej, obniżeniu uległo stężenie MDA (4,62 μmol/l), uznawanego za marker stresu oksydacyjnego, podczas gdy wzmocnione zostały mechanizmy obrony antyoksydacyjnej (poziomy glutation i katalaza wzrosły odpowiednio 18,5 μmol/l i 34,7 μmol/l)[2].

Z kolei uczeni z Iraku postanowili ocenić wpływ pyłku pszczelego w zmniejszaniu szkodliwych skutków niedoczynności tarczycy w porównaniu z tyroksyną – lekiem standardowo stosowanym w terapii tej choroby.

Naukowcy wywołali niedoczynność tarczycy u 24 samców szczurów. Następnie podzielili zwierzęta na kilka grup. Pierwsza przez 30 dni otrzymywała karmę i wodę bez ograniczeń, druga otrzymywała lewotyroksynę w stężeniu 20 mg/kg masy ciała oraz pyłek pszczeli (w stężeniu 200 mg/kg masy ciała), a trzeciej podawano tylko roztwór pyłku pszczelego w stężeniu 200 mg/kg masy ciała. Okazało się, że w drugiej grupie nastąpiły wzrost stężenia hormonów T3, T4 i enzymu TPO, zauważalna poprawa profilu lipidowego oraz obniżenie poziomu enzymu ALT i hormonu tyreotropowego. Natomiast w trzeciej grupie badacze zaobserwowali wzrost stężenia T4 i spadek stężenia ALT oraz masy ciała, a stężenia T3, TSH i TPO były bliższe kontrolnym. Na podstawie tych wyników „wnioskujemy, że pyłek pszczeli odgrywa rolę w łagodzeniu skutków niedoczynności tarczycy, poprawie profilu lipidowego i poziomu enzymów wątrobowych ALT, AST oraz peroksydazy tarczycowej (TPO)" – podsumowali autorzy[3].

Uwaga! W przypadku niedoczynności tarczycy obie terapie mogą spowodować wzrost masy ciała.

BIBLIOGRAFIA

1. Arch. Bas. App. Med. 2 (2014) 65-70
2. Agricultural Biotechnology Journal 17 (1), 231-46, doi: 10.22103/jab.2025.24690.1646
3. South Eastern European Journal of Public Health, 39-48, doi: 10.70135/seejph.vi.1042

Ograniczając ich spożycie do rozsądnych ilości i łącząc je z produktami bogatymi w jod, możemy przeciwdziałać metabolizacji zmniejszającej ilość tego pierwiastka. Gotowanie tych warzyw w wodzie lub na parze również pomaga rozłożyć związki wolotwórcze.

Produkty zawierające gluten Istnieje wyraźny związek między nietolerancją glutenu i celiakią a autoimmunologicznymi schorzeniami tarczycy[12]. Usilnie zalecam unikanie glutenu – występującego w pszenicy i innych zbożach – jeżeli cierpisz na schorzenie tarczycy. Gluten znajduje się w wielu produktach i może wyzwalać całą serię problemów trawiennych oraz zaburzeń równowagi hormonalnej.

Miałam wiele pacjentek, u których funkcjonowanie tarczycy poprawiło się, gdy ustaliliśmy, że były wrażliwe na gluten, i usunęliśmy go z ich diety. Co więcej, same poczuły się też lepiej.

Znajdź równowagę

Gdy nauczysz się wspierać tarczycę w naturalny sposób, będziesz mogła poprawić swe samopoczucie na wielu poziomach. Kiedy będziesz już wiedziała, jakie produkty pomagają lub przeszkadzają Twojej tarczycy i jakich mikroskładników odżywczych potrzebujesz, stanie się to Twoją drugą naturą.

Oto kilka wskazówek na początek.

Zrób testy Wykonaj pełny panel tarczycy i sprawdź poziom jodu, selenu oraz witaminy D. Połączone rezultaty tych testów mogą pomóc Ci odszukać wszelkie pierwotne schorzenia i znaleźć najlepszy sposób ich leczenia.

Jedz pełnowartościowe produkty i pomyśl o suplementacji Ideałem jest wspieranie tarczycy poprzez spożywanie pełnowartościowych produktów, bogatych we właściwe mikroskładniki. Jednak nie zawsze możliwe jest pozyskanie z pożywienia wszystkiego, czego potrzebujesz.

Przyjmowanie wysokiej jakości multiwitaminy i suplementu mineralnego może pomóc zlikwidować niedostatki równowagi tarczycy. Wypró-

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, *Second National Report on Biochemical Indicators of Diet and Nutrition in the US Population*, 2012, cdc.gov
2 Public Health England, "NDNS: Results from Years 9 to 11 (Combined)—Statistical Summary," Dec 11, 2020, gov.uk
3 Int J Endocrinol. 2014;2014:904573
4 int J Trichology, 2013; 5(1): 40–42
5 Int J Vitam Nutr Res (2019), 89 (1–2), 80-88
6 Thyroid, 2002; 12(10): 867–78
7 Open Heart, 2018; 5(2): e000784
8 Biochem Pharmacol, 1997; 54(10): 1087–96; Chem Res Toxicol, 1996; 9(1): 16–23
9 J Med Food, 2003; 6: 309–316
10 J Bone Miner Res, 2017; 32(1): 157–164; J Clin Endocrinol Metab, 2011; 96(5): 1442–9
11 Int J Mol Sci, 2024; 25(7): 3988
12 Dig Dis Sci, 2001; 46(12): 2631–5; Eur J Gastroenterol Hepatol, 1998; 10(11): 927–31
13 Eur J Public Health, 2015; 25(6): 1001–5
14 J Altern Complement Med, 2018; 24(3): 243–248
15 J Ethnopharmacol, 2002; 81(2): 281–5; FEBS Lett, 1984; 170(2): 273–6

eprasa.pl 6a1b03873d

buj to podejście, zanim zaczniesz brać syntetyczny hormon tarczycy, ponieważ ma on tendencję do uzależniania od siebie tego gruczołu w coraz większym stopniu, przez co trudniej jest później go odstawić.

Używaj ziół Jest wiele roślin, które mogą wspierać funkcjonowanie tarczycy, takich jak rumianek, szałwia[13] i ashwagandha[14]. Badania na zwierzętach sugerują, że pomocne mogą być też bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) i pokrzywa indyjska (*Coleus forskohlii*)[15].

W połączeniu z jodem i selenem zioła te mogą pomóc zwiększyć energię i wesprzeć zdrowy metabolizm. Jednakże mogą one mieć silne działanie, należy więc pamiętać, by stosować je ostrożnie. Lekarz medycyny funkcjonalnej może pomóc w opracowaniu ich zestawu i dawkowania na podstawie Twoich indywidualnych potrzeb.

Uporaj się ze stresem Przewlekłe napięcie nerwowe prowadzi do podwyższenia poziomu kortyzolu, najważniejszego hormonu stresu. Z biegiem czasu wysoki poziom kortyzolu może przeciążyć hormony tarczycy, prowadząc w konsekwencji do jej niedoczynności.

Dobrym sposobem zminimalizowania stresu fizycznego jest częstsze jedzenie. 3 zrównoważone posiłki i 2 zdrowe przekąski każdego dnia mogą zapewnić sprawne funkcjonowanie tarczycy.

Ważne jest również zminimalizowanie stresu emocjonalnego. Ćwiczenia fizyczne, dużo snu oraz techniki relaksacyjne, takie jak joga i medytacja, mogą pomóc zrównoważyć hormony i pracę tarczycy.

Usiądź i celebruj posiłki We współczesnej kulturze zachodniej odprężenie zajmuje często najniższe miejsce na naszej liście zadań. Gdy coś nas popędza i jemy w pośpiechu albo gdy spożywamy posiłek, stojąc przy kuchennym blacie czy siedząc w samochodzie lub przy biurku, nasz układ trawienny nie działa tak dobrze, jak wtedy, gdy czujemy się rozluźnieni i swobodni podczas jedzenia.

Delektowanie się posiłkiem na siedząco nie tylko pomaga odżywiać ciało, ale sprzyja także dobrej pracy tarczycy poprzez zmniejszenie stresu wywołanego pośpiechem. Usiądź z przyjaciółmi i rodziną, rozmawiaj, śmiej się, odpręż się i ciesz się wolną chwilą. Zauważysz różnicę w samopoczuciu i zauważy ją także Twoja tarczyca.

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

REKLAMA

eprasa.pl 6a1b03873d

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.

Szkodliwość NLPZ i paracetamolu

Pytanie: Mam 27 lat i w zasadzie cieszę się dobrym zdrowiem, ale często dokuczają mi bóle głowy. Przypuszczam, że winę za to może ponosić moja dość wymagająca i stresująca praca. Nie mogę pozwolić sobie na niedyspozycję, więc zwykle ratuję się lekami przeciwbólowymi. Biorę je też z powodu bolesnych miesiączek i trochę zaczynam się obawiać, czy tak częste ich stosowanie nie odbije się niekorzystnie na moim zdrowiu. Z drugiej strony, myślę, że gdyby były to naprawdę niebezpieczne leki, to nie byłyby tak łatwo dostępne i tak szeroko reklamowane. Być może powinnam ograniczyć ich użycie, ale trudno mi wyobrazić sobie codzienne funkcjonowanie bez takiego wsparcia. Czy takie leki mogą mi zaszkodzić?

Odpowiedź: Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) to farmaceutyki powszechnie dostępne (często bez recepty) i stosowane szeroko w leczeniu różnego rodzaju bólu oraz stanów zapalnych. Bardzo często przepisywane są m.in. w chorobach reumatycznych, ale wiele osób sięga po nie także w celu łagodzenia bólów głowy, migren, dolegliwości miesiączkowych, bólów mięśniowych, gorączki itp.

Jak wynika z danych Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia, w 2021 r. w polskich aptekach sprzedano ponad 57 mln opakowań leków przeciwbólowych za łączną wartość 1,3 mld złotych. Licząc z grubsza, oznacza to 2 opakowania leków na każdego dorosłego Polaka. A trzeba pamiętać, że dane te dotyczą tylko aptek i nie obejmują sprzedaży leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty w supermarketach czy na stacjach benzynowych[1]. W ciągu ostatnich 20 lat sprzedaż wzrosła ponad 3-krotnie i nadal przejawia tendencję wzrostową.

Jak działają NLPZ?

Leki te hamują cyklooksygenazę (COX), enzym uczestniczący w produkcji prostaglandyn – związków lipidowych, odgrywających ważną rolę w regulowaniu wielu procesów organizmu. Enzym ten występuje w 2 izoformach. Forma COX-1 obecna jest w większości tkanek, ale przede wszystkim koncentruje się w komórkach żołądka, nerek, śródbłonka i płytkach krwi, a katalizowane przez nią prostaglandyny sterują ukrwieniem nerek, sprzyjają agregacji płytek krwi i chronią wyściółkę przewodu pokarmowego poprzez regulowanie wydzielania śluzu. COX-2 natomiast wydzielana jest w wyniku stanu zapalnego, a wytwarzane przy jej udziale prostaglandyny uczestniczą w regulowaniu bólu, stanu zapalnego i gorączki, a także hamują agregację płytek krwi.

Leki NLPZ, które hamują zarówno COX-1, jak i COX-2, określane są terminem nieselektywnych. Należy do nich m.in. diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, naproksen, indometacyna. Środki, które hamują preferencyjnie lub wyłącznie COX-2 noszą nazwę inhibitorów COX-2 i są to m.in. meloksykam (preferencyjny) oraz tzw. koksyby (np. celekoksyb i etorykoksyb).

Groźne dla przewodu pokarmowego

Już od pierwszego dnia stosowania wszystkie NLPZ zwiększają ryzyko krwawień z układu pokarmowego, a także ryzyko zawału serca i udaru. Selektywne inhibitory COX-2 niosą ze sobą więcej niepożądanych skutków ze strony układu krążenia, podczas gdy nieselektywne NLPZ częściej powodują krwawienia żołądkowo-jelitowe. Ryzyko takich zdarzeń rośnie znacząco u osób w podeszłym wieku, stosujących równolegle inne leki i cierpiących na inne schorzenia poza tymi, które są przyczyną użycia NLPZ.

NLPZ są drugą po infekcji *Helicobacter pylori* przyczyną powstawania wrzodów trawiennych, gdyż hamują one wydzielanie chroniących śluzówkę prostaglandyn. Obniżenie aktywności prostaglandyn powoduje zmniejszenie produkcji śluzu, a przez to zwiększenie szkodliwego wpływu bakterii *Helicobacter pylori* oraz zmniejszenie ilości soku żołądkowego i spadek pH w żołądku, co zaburza procesy trawienia. Zwiększa się też produkcja uszkadzających śluzówkę wolnych rodników, natomiast zmniejsza się zdolność jej gojenia.

Jednym z najgroźniejszych skutków stosowania NLPZ są krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego lub jego perforacja. Niskie dawki aspiryny, zalecane w profilaktyce schorzeń układu krążenia, zwiększają to ryzyko od 1,6 do 4 razy w porównaniu do osób, które ich nie stosują[2]. Ryzyko krwawień rośnie bardzo znacząco, gdy NLPZ stosowane są w połączeniu z innymi rodzajami leków. I tak np., o ile ryzyko względne wystąpienia krwawień przy stosowaniu nieselektywnych NLPZ jest ok. 4 razy wyższe niż u osób, które ich nie stosują, to przy połączeniu tych leków z kortykosteroidami wrasta 12-krotnie, z selektywnymi inhibitorami wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) 6-krotnie, z antagonistami

eprasa.pl 6a1b03873d

aldosteronu (lekami zatrzymującymi potas) 11-krotnie, a z lekami przeciwzakrzepowymi 8-krotnie[3].

U pacjentów przyjmujących NLPZ wyższa jest też śmiertelność w wyniku krwawień z przewodu pokarmowego niż w populacji ogólnej (21% do 7%)[4]. Jedną z przyczyn może być fakt, iż będąc pod wpływem przeciwbólowego działania NLPZ, pacjenci mogą nie odczuwać bólu związanego z krwawieniem i perforacją, co znacznie opóźnia diagnozę i może decydować o ich rokowaniu. Przeciwzakrzepowe działanie aspiryny może dodatkowo nasilać krwawienie z istniejącego już wrzodu trawiennego. Nawet do 70% osób stosujących przez dłuższy czas NLPZ wykazuje w badaniu endoskopowym uszkodzenia takie jak erozje błony śluzowej, owrzodzenia i krwawienia podnabłonkowe, ale tylko 10% skarży się na dolegliwości z tego powodu i objawy dyspepsji[5]. NLPZ mogą także powodować erozje, owrzodzenia i utajone krwawienia w jelicie cienkim, a także być przyczyną nieszczelności jelit. Jakby tego było mało, mogą też zaburzać skład flory jelitowej, powodując dysbiozę.

Niebezpieczne dla układu krążenia

Stosowanie NLPZ może znacząco zwiększać ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego lub też zwiększać zapotrzebowanie na leki przeciwnadciśnieniowe u osób cierpiących już na to schorzenie.

Mechanizm negatywnego wpływu NLPZ na układ krążenia nie został jeszcze w pełni wyjaśniony i najprawdopodobniej składa się nań kilka procesów. Enzymy COX biorą udział w wytwarzaniu 2 bardzo ważnych substancji o przeciwstawnym działaniu: tromboksan A2 (TxA2) powoduje zwężanie naczyń krwionośnych i aktywuje agregację płytek krwi, jak również zwiększa zatrzymywanie sodu i płynów, podnosząc ciśnienie krwi, podczas gdy prostaglandyna I2 (PGI2) ma silne własności rozszerzające naczynia i hamujące agregację płytek krwi, a także ułatwiające wydalanie płynów i sodu, a tym samym – obniżające ciśnienie. Poziom pierwszego z tych związków modulowany jest głównie przez COX-1, a poziom drugiego – przez COX-2. W zdrowym organizmie związki te współistnieją w delikatnej równowadze, którą przyjmowanie NLPZ może zaburzać.

Selektywne inhibitory COX-2 (koksyby) to leki, które opracowano jako alternatywę dla nieselektywnych NLPZ, która nie powodowałaby szkodliwych skutków dla układu pokarmowego. Wkrótce okazało się jednak, że choć cel ten udało się osiągnąć, to jednak ta grupa leków obciążona jest inną poważną wadą: może ona zwiększać ryzyko zawału i udaru (podobnie zresztą, jak i nieselektywne NLPZ). Jak odkryli badacze, ich działanie powoduje silniejsze tłumienie produkcji prostaglandyny I2 niż aktywującego płytki krwi tromboksanu A2, w wyniku czego może wytwarzać się środowisko sprzyjające zakrzepom[6]. Trzeba przypomnieć, że 2 z selektywnych inhibitorów COX-2 – rofekoksyb (Vioxx) i waldekoksyb (Bextra) – zostały wycofane z rynku w kilka lat po dopuszczeniu, właśnie ze względu na podwyższone ryzyko wywoływania przez nie zawałów i udarów. Badania pokazują, że wszystkie NLPZ powiązane są z wyższym ryzykiem zawału serca, a ryzyko to rośnie gwałtownie już w pierwszym tygodniu ich stosowania[7]. Użycie NLPZ może prowadzić także do rozwoju zastoinowej niewydolności serca. W opublikowanej w czasopiśmie *The Lancet* metaanalizie obejmującej ponad 600 osób, stwierdzono, że ryzyko hospitalizacji w wyniku niewydolności serca podwajało się przy stosowaniu badanych leków (a były nimi koksyb, diklofenak, ibuprofen i naproksen)[8]. Stosowanie NLPZ powiązano też z podwyższonym ryzykiem wystąpienia migotania przedsionków[9]. U pacjentów z migotaniem przedsionków stosujących terapię przeciwzakrzepową użycie tych leków podwyższa zarówno ryzyko poważnych krwawień, jak i zdarzeń zakrzepowo-zatorowych, nawet przy krótkotrwałym stosowaniu[10].

W wyniku hamowania syntezy prostaglandyn rozszerzających naczynia krwionośne następuje też zwężenie naczyń nerkowych, a w konsekwencji – zredukowanie przepływu krwi przez nerki, co poza podwyższaniem ciśnienia krwi może mieć też działanie nefrotoksyczne, czyli uszkadzające nerki. Silne zwężenie naczyń nerkowych może prowadzić do ich nieodwracalnego niedokrwienia i ostrej martwicy cewek lub brodawek nerkowych. Toksyczność

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CURCUMIN C3 COMPLEX® + BIOPERINE®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjne, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C3 Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (Curcuma longa) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Jego skuteczność zwiększa pieprz czarny (BioPerine®), który nie tylko wspiera trawienie oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych, ale też przy okazji uaktywnia system nerwowy.

Preparat wspiera efektywność układu odpornościowego, pomaga w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · NIE KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP5-15
Kod ważny do: 31.05.2025 r.

eprasa.pl 6a1b03873d

Badania dowodzą, że skuteczność kurkumina jest zbliżona do diklofenaku, ale jest ona znacznie lepiej tolerowana przez organizm

NLPZ wobec nerek zwiększa się jeszcze w przypadku współistnienia czynników ryzyka, takich jak przewlekłe choroby nerek, cukrzyca, niewydolność serca lub podeszły wiek. Ryzyko uszkodzenia nerek przez NLPZ jest największe w początkowym okresie stosowania, dlatego nawet krótkotrwałe użycie tych leków może być bardzo niebezpieczne. Ich szkodliwe działanie może zostać nasilone przez jednoczesne użycie diuretyków oraz inhibitorów ACE lub antagonistów receptora angiotensyny (ARB, sartanów). Te 3 grupy leków tworzą tzw. potrójną kaskadę, znacznie zwiększającą ryzyko uszkodzeń poprzez nakładanie się skutków działania każdej z nich. W praktyce przypuszczają one potrójny atak na mechanizmy filtracyjne nerek. Diuretyki, zmniejszając objętość płynów w organizmie, zmniejszają także przepływ krwi przez nerki. Inhibitory ACE lub sartany powodują spadek ciśnienia w kłębuszkach nerkowych i pogorszenie filtracji kłębuszkowej, a NLPZ dodatkowo, i to bardzo znacząco, zmniejszają przepływ kłębuszkowy.

Inne zagrożenia

Stosowanie NLPZ może mieć negatywny wpływ na gojenie złamań kości, zwłaszcza jeżeli leki te przyjmowane są w dużych ilościach lub przez długi czas. Prostaglandyny odgrywają ważną rolę w metabolizmie kości. Są one produkowane przez osteoblasty (komórki kościotwórcze) i ich poziom jest podwyższony w obrębie miękkiej kostniny – początkowej tkanki, powstającej w miejscu złamania i stopniowo przekształcającej się w tkankę kostną. Prostaglandyny stymulują różnicowanie osteoblastów, przyspieszają tworzenie kości, zwiększają ich masę i wytrzymałość. Obniżenie poziomu prostaglandyn poprzez zahamowanie aktywności enzymów COX może w rezultacie znacząco opóźnić zrost kości, a nawet go uniemożliwić[11].

NLPZ, włącznie z aspiryną, mogą też wywoływać skurcz oskrzeli u osób cierpiących na astmę i u 5-10% takich osób powodować ostre nasilenie objawów choroby. Reakcja rozpoczyna się w ciągu godziny po przyjęciu leku i objawia się początkowo katarem i łzawieniem oczu, ale może doprowadzić do ciężkiego skurczu oskrzeli. Wyróżniono nawet jednostkę chorobową zwaną potocznie astmą aspirynową. Jest to choroba dróg oddechowych zaostrzana przez użycie niesteroidowego leku przeciwzapalnego u osób wrażliwych na tę grupę medykamentów. Charakteryzują ją 3 objawy (tzw. triada aspirynowa): astma, przewlekły nieżyt nosa z polipami nosowymi oraz wrażliwość na aspirynę. Jak przypuszczają badacze, przyczyną może być obniżanie przez NLPZ produkcji prostaglandyn, pomagających utrzymywać prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych, przy jednoczesnym zwiększaniu wydzielania prowokujących astmę eikozanoidów takich jak leukotrieny[12].

Czy paracetamol jest bezpieczniejszy?

Środek ten reklamowany jest jako lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy o tak wysokim stopniu bezpieczeństwa, że mogą przyjmować go także dzieci i kobiety ciężarne, ale i on może wywoływać poważne skutki uboczne.

Jednym z niebezpieczeństw związanych ze stosowaniem tego leku jest jego łatwa dostępność i powszechność. Poza produktem o nazwie handlowej Paracetamol związek ten wchodzi też w skład wielu innych dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych, przeciwgorączkowych i przeciwgrypowych (takich jak APAP, Panadol, Efferalgan, Metafen, Panaprex, Migromin, Saridon, Gripex, Fervex, Theraflu, Tabcin, AntiGrip, Febrisan i inne). Nietrudno więc nieświadomie spożyć jego wysoką dawkę, biorąc jednocześnie np. lek na chore zatoki, lek przeciwgorączkowy lub środek ułatwiający zasypianie. Trzeba przy tym zaznaczyć, że paracetamol charakteryzuje się wąskim zakresem działania terapeutycznego, w wyniku czego nawet stosunkowo niewielkie przedawkowanie może spowodować ciężkie i nieodwracalne uszkodzenia wątroby, nawet ze skutkiem śmiertelnym. Przedawkowanie paracetamolu jest przyczyną 1/6 wszystkich przypadków niewydolności wątroby kwalifikujących się do przeszczepu[13].

Ciężkie uszkodzenie wątroby może wystąpić także przy zastosowaniu dawki paracetamolu, która nie przekracza maksymalnej dawki terapeutycznej (4000 mg). Czynniki zwiększające toksyczność paracetamolu dla wątroby to użycie alkoholu (zarówno towarzyszące spożyciu leku, jak i chroniczne), niedożywienie, starszy wiek, przewlekła choroba wątroby, jak również stosowanie pewnych leków i ziół, takich jak opioidy, leki przeciwgruźlicze i przeciwpadaczkowe, a także dziurawiec, czosnek i ożanka.

Ubiegłoroczna analiza danych ponad 460 tys. osób wykazała, że regularne używanie paracetamolu powiązane jest z 28-procentowym wzrostem ryzyka raka wątroby, a ryzyko to jest nieco wyższe u mężczyzn niż u kobiet[14].

Bardzo niepokojące są też rezultaty badań nad wpływem paracetamolu na rozwój płodu. Jest on lekiem najczęściej

eprasa.pl 6a1b03873d

stosowanym w czasie ciąży i jak się szacuje, przyjmuje go ponad połowa kobiet ciężarnych[15]. Należy jednak pamiętać, że środek ten (podobnie jak i omawiane wcześniej NLPZ) ma zdolność przenikania przez łożysko do krwiobiegu płodu. Badania *in vivo* pokazują, że zachowuje się on w jajnikach płodów żeńskich jak substancja zaburzająca gospodarkę hormonalną. Zarówno badania na zwierzętach[16], jak i na fragmentach jajników płodów ludzkich[17] dowiodły, że ekspozycja na działanie paracetamolu w życiu płodowym może poważnie zaburzać rozwój układu rozrodczego u płodu, a konsekwencje tych zaburzeń staną się dostrzegalne dopiero w jego życiu dorosłym. W przypadku żeńskiego układu rozrodczego paracetamol powoduje zmniejszenie liczby pęcherzyków pierwotnych, nieregularne cykle miesiączkowe, przedwczesne zanikanie ciałka żółtego i obniżoną płodność.

W przypadku płodów męskich badacze odkryli, że ekspozycja na paracetamol powiązana jest z wnętrostwem, czyli niezstępowaniem jąder do moszny. Częstość występowania tej wady wrodzonej wzrosła w ostatnich dekadach. Wnętrostwo jest głównym czynnikiem ryzyka późniejszej złej jakości nasienia, a także raka jąder. Jak pokazały badania, paracetamol (podobnie jak aspiryna) ma własności antyandrogenne i przy stosowaniu nawet przez tydzień może hamować produkcję testosteronu u płodu[18]. Poza spadkiem poziomu testosteronu powoduje on też obniżenie poziomu insulinopodobnego czynnika wzrostu 3 (INSL3) oraz prostaglandyn, które także odgrywają rolę w zstępowaniu jąder[19].

Jak się okazuje, paracetamol może zaburzać rozwój płodu w jeszcze inny sposób. W badaniu próbek krwi pępowinowej stwierdzono, że obecność w niej metabolitów paracetamolu była znacząco powiązana z występowaniem u dzieci ADHD i zaburzeń ze spektrum autyzmu, a im więcej było metabolitów, tym silniejszy był ten związek. Dzieci matek o wysokim poziomie metabolitów paracetamolu w czasie ciąży były wyraźnie bardziej narażone na te schorzenia[20].

W wielu badaniach powiązano stosowanie paracetamolu u dzieci, szczególnie w bardzo wczesnym wieku, z wystąpieniem astmy oskrzelowej, a także z atopowym zapaleniem skóry[21]. Badacze podejrzewają, że mogą brać w tym udział różne mechanizmy, m.in. stres oksydacyjny w drogach oddechowych, wywołujący stan zapalny oskrzeli i ich nadaktywność w wyniku uszkodzeń śródbłonka. Paracetamol zubaża zasoby naturalnego przeciwutleniacza – glutationu – dlatego też jego stosowanie zawsze wiąże się z silnym stresem oksydacyjnym. Paracetamol hamuje też aktywność COX-2, która uczestniczy w procesach naprawczych śródbłonka dróg oddechowych. Można zaryzykować twierdzenie, że gdy w latach 80. do obniżania gorączki u dzieci zaczęto stosować paracetamol zamiast aspiryny, spowodowało to zmniejszenie częstości występowania zespołu Reye'a wywoływanego przez kwas salicylowy, ale za to zapoczątkowało epidemię astmy i egzemy.

Leki przyczyną choroby

Na koniec wspomnę jeszcze o schorzeniu dość częstym, a jednocześnie praktycznie nieobecnym w świadomości pacjentów, a mianowicie o bólu głowy spowodowanym nadużywaniem leków (medication-overuse headache, MOH). Nadużywanie środków przeciwbólowych do łagodzenia pierwotnego bólu głowy lub migreny może paradoksalnie spowodować zwiększenie częstotliwości i intensywności dolegliwości. Jednocześnie zmniejsza się też skuteczność działania leków. W ten sposób wytwarza się błędne koło, w którym leczenie dolegliwości staje się w istocie jej przyczyną. Z tego względu leków przeciwbólowych nie powinno się stosować częściej niż 8-10 razy w miesiącu. Badania dowodzą, że osoby z bólami głowy wywołanymi nadużywaniem leków wykazują zmiany struktury, funkcjonowania i metabolizmu mózgu, m.in. długotrwałą nadpobudliwość kory mózgowej[22]. Częste ataki migreny lub bólu głowy mogą wytwarzać swego rodzaju „pamięć bólu", co sprawia, że próg aktywacji receptorów bólowych staje się coraz niższy, a ryzyko kolejnego ataku – coraz większe. U osób często cierpiących na bóle głowy może rozwinąć się też cefaloalgiofobia, czyli lęk przed wystąpieniem bólu lub jego nasileniem. Lęk ten może spowodować u nich wykształcenie mechanizmu obronnego, polegającego na sięganiu po leki przeciwbólowe przy coraz niższym poziomie bólu. A stąd prowadzi już prosta droga do rozwoju MOH. Dodam, że jest to schorzenie jak najbardziej wyleczalne, ale wymagające dużej świadomości i determinacji osoby zainteresowanej.

Co w zamian?

Biorąc jakiekolwiek leki przeciwbólowe, należy mieć świadomość, że nie likwidują one problemu, a tylko go maskują, mogą więc być jedynie rozwiązaniem doraźnym. Ani ból, ani stan zapalny nie pojawia się znikąd, dlatego przede wszystkim należy starać się odkryć jego pierwotne przyczyny, którymi mogą być: stres, nietolerancje pokarmowe, choroby autoimmunologiczne, niedostatek snu, nieprawidłowa postawa i brak ruchu, niedobory żywieniowe, zaburzenia hormonalne, przeszłe urazy, a nawet schorzenia psychiczne, takie jak depresja.

Jest wiele ziół i naturalnych substancji, a także technik terapeutycznych, które mogą łagodzić ból i stany zapalne równie skutecznie, jak leki, ale bez wywoływania niekorzystnych skutków ubocznych. Poniżej opisuję kilka z nich.

Sięgnij po kwasy tłuszczowe omega-3

Należą one do najsilniejszych suplementów przeciwzapalnych. Występują głównie w tłustych rybach, a dla celów suplementacji oferowane są przede wszystkim w postaci olejów rybnych.

Polub curry

Jednym z głównych składników tej potrawy jest kłącze kurkumy. Kurkumina, czyli aktywny składnik tej przyprawy, zmniejsza stany zapalne w wielu schorzeniach, m.in. w artretyzmie, zapalnej chorobie jelit i łuszczycy. Badania dowodzą, że jej skuteczność jest zbliżona do diklofenaku, ale kurkumina jest znacznie lepiej tolerowana przez organizm[23]. Należy jednak pamiętać, że kurkumina ma działanie rozrzedzające krew, więc u osób, które przyjmują już leki przeciwzakrzepowe, należy ją stosować ostrożnie, gdyż może zwiększać ryzyko krwawień.

Postaw na cynk

Pierwiastek ten ma silne działanie przeciwzapalne i wspomagające układ od-

eprasa.pl 6a1b03873d

pornościowy. Obniża poziom markerów stanu zapalnego i zmniejsza stres oksydacyjny. Zalecane dzienne spożycie cynku wynosi 11 mg dla mężczyzn i 8 mg dla kobiet[24]. Jednakże dłuższe przyjmowanie nadmiernych dawek może osłabiać układ odpornościowy. Trzeba też pamiętać o tym, że cynk może też wchodzić w reakcje z diuretykami, antybiotykami i wapniem.

Roślinne wsparcie

Olejek konopny CBD Ma własności przeciwbólowe i przeciwzapalne, przede wszystkim dzięki wiązaniu się z receptorami układu endokannabinoidowego, odpowiedzialnego za regulowanie procesów bólowych i zapalnych. Może być stosowany zarówno zewnętrznie, jak i doustnie. Jak pokazują badania, poza ogólnymi schorzeniami bólowymi i zapalnymi, może być pomocny także m.in. w łagodzeniu objawów alzheimera i parkinsona, stwardnienia rozsianego oraz zapalnej chorobie jelit[25].

Kadzidłowiec (*Boswellia serrata*) łagodzi stany zapalne i ból. Może też chronić przed utratą tkanki chrzęstnej w schorzeniach autoimmunologicznych. W połączeniu z kurkuminą wykazuje większą skuteczność[26].

Bromelaina, grupa enzymów występujących w ananasach, ma silne działanie przeciwzapalne, dzięki czemu może łagodzić dolegliwości artretyczne, zmniejszać ból po urazach sportowych i przyspieszać rekonwalescencję po operacjach. Hamuje produkcję cytokin prozapalnych, pomaga zmniejszać obrzęki zapalne oraz moduluje aktywność komórek odpornościowych. Dobre efekty przynosi w połączeniu z witaminą C[27].

Skorzystaj z fizjoterapii

Termin ten obejmuje różnego rodzaju praktyki, takie jak masaże, manipulacje i ćwiczenia rozciągające, które mogą skutecznie zmniejszać ból oraz przywracać prawidłowy zakres ruchów, m.in. w schorzeniach artretycznych i po urazach.

Daj się ukłuć

Akupunktura może przynosić pozytywne efekty w łagodzeniu przewlekłego bólu, takiego jak ból szyi i krzyża, ból artretyczny oraz przewlekły ból głowy[28].

Odwiedź psychologa

Terapia poznawczo-behawioralna uczy strategii radzenia sobie z bólem poprzez zmianę nawyków i schematów zachowań. Może obniżać poziom markerów zapalnych i poprawiać jakość życia pacjentów z przewlekłym bólem[29].

A może aromaterapia?

Lecznicze wykorzystanie olejków eterycznych wykazuje największą skuteczność w łagodzeniu bólu pooperacyjnego i ginekologicznego[30].

Biofeedback

Metoda ta znajduje zastosowanie w łagodzeniu takich dolegliwości jak ból krzyża, bóle głowy, fibromialgia, dysfunkcja stawu skroniowo-żuchwowego oraz zespół jelita drażliwego. Poprawia też ogólne funkcjonowanie pacjenta i pomaga mu lepiej radzić sobie z bólem[31].

Wypróbuj reiki

Ten system uzdrawiania poprzez przekazywanie energii, może nie tylko łagodzić ból, ale także zmniejszać stres i lęk, poprawiając ogólne samopoczucie[32].

Nadpotliwość

Pytanie: Ostatnio okropnie się pocę, gdy tylko zaczynam nieco intensywniej się ruszać, np. podczas mycia okien, przycinania krzewów w ogródku lub sprzątania samochodu. To dzieje się bez względu na temperaturę zewnętrzną i porę roku. Przy tych pracach pot dosłownie zalewa mi oczy i muszę się po nich wykąpać oraz zmienić całą odzież. Kupiłem sobie antyperspirant, który miał powstrzymywać pocenie się na 72 godz., ale nic to nie dało. Żona twierdzi, że to dlatego, że w ostatnich latach przytyłem (18 kg), ale ja zaczynam się zastanawiać, czy nie jest to wina leków, które biorę. Mam 55 lat i leczę się na nadciśnienie. Czy mogę coś zrobić, aby złagodzić tę dolegliwość? Przyznam, że tak obfite pocenie sprawia, że czuję się niekomfortowo, gdy jestem poza domem.

Odpowiedź: Zarówno Ty, jak i żona możecie mieć rację. Zwiększona masa ciała może sprzyjać zwiększonemu wydzielaniu potu, podobnie jak leki stosowane w leczeniu nadciśnienia.

Pocenie się jest naturalną reakcją organizmu, która pozwala mu zachować równowagę cieplną (z tego powodu pocimy się w upalne dni, czy właśnie w czasie wzmożonego wysiłku fizycznego oraz na skutek gorączki). Parowanie potu wydzielanego przez gruczoły ekrynowe to główny mechanizm termoregulacyjny u ludzi. Nic więc dziwnego, że gruczoły potowe rozsiane są po całym ludzkim ciele. Jest ich ok. 4 mln! Nie są rozmieszczone równomiernie. Najwięcej znajduje się na podeszwach stóp – ok. 600 gruczołów na 1 cm^2 – podczas gdy na udach ta sama ilość gruczołów przypada na 100 cm^2. Kolejne duże skupiska mieszczą się na dłoniach i w dołach pachowych.

Gruczoły ekrynowe są rozmieszczone na całym ciele, a ich ujścia na powierzchnię skóry są niedostrzegalne. Na dłoniach i stopach rozmieszczone są m.in. wzdłuż linii papilarnych i tam właśnie można dostrzec pojawiające się malutkie kropelki potu. Wydzielany przez nie pot ekrynowy jest wodnisty, bezbarwny i bezwonny. Składa się głównie z wody (99%) i zawiera w sobie m.in. chlorek sodu, mocznik, amoniak i kwas mlekowy. Wraz w nim wydzielane są także z organizmu np. niektóre leki i alkohol.

O ile dłonie i stopy pocą się właściwie od urodzenia, to gruczoły apokrynowe dają o sobie znać najczęściej w okresie dojrzewania[1]. Występują one głównie pod pachami, w okolicy odbytu, narządów płciowych oraz na brodawkach sutkowych. Ich wydzielina uchodzi do mieszków włosowych i właśnie przez nie pot wydostaje się na powierzchnię skóry.

Pot apokrynowy jest mętny i lepki. Zawiera liczne glikoproteiny i lipidy (tłuszcze). Rozkładają go bytujące na powierzchni skóry i włosów bakterie, co powoduje powstawanie charakterystycznego, przykrego zapachu.

Pocimy się każdego dnia – średnio wydzielamy 700-900 ml potu na dobę. Jednak gdy niezależnie od pory roku czy temperatury otoczenia nasz organizm stale się poci, to znak, że coś jest nie tak. Oznacza to, że gruczoły potowe są nadaktywne i pracują wtedy, gdy powinny odpoczywać. To zaś prowadzi do nadmiernego i niepotrzebnego wydzielania potu – zbyt dużego w stosunku

eprasa.pl 6a1b03873d

do aktualnych potrzeb organizmu w zakresie jego regulacji cieplnej. O nadmiernej potliwości mówimy wtedy, gdy pocenie przekracza niezbędny fizjologiczny zakres[2]. Zgodnie z naukową definicją do nadpotliwości (hiperhydrozy) dochodzi, gdy pod każdą z pach produkowanych jest 100 mg potu w ciągu 5 min[3].

Nadmierna aktywność gruczołów potowych może przejawiać się poceniem uogólnionym, ogniskowym, asymetrycznym lub smakowym. Pocenie uogólnione obejmuje skórę całego ciała. Z lokalną hiperhydrozą mamy do czynienia najczęściej na podeszwach stóp oraz wewnętrznych stronach dłoni. Ogniskowa występuje na ogół obustronnie i symetrycznie w okolicach pach lub nóg i dłoni. Asymetryczna jest wynikiem zaburzeń pracy układu autonomicznego, natomiast pocenie smakowe (tzw. zespół Łucji Frey) zazwyczaj ma podłoże fizjologiczne i pojawia się na skórze nosa, czoła oraz na wargach po zjedzeniu gorących lub pikantnych potraw. Jest to wynik miejscowego uszkodzenia układu nerwowego, który pod wpływem przeżuwania kęsów stymuluje do wydzielania gruczoły potowe zamiast ślinowych.

Dokładna przyczyna hiperhydrozy nie jest znana: badania wykazały, że u osób z nadmierną potliwością pierwotną nie zachodzą istotne zmiany w gruczołach potowych, dlatego zazwyczaj uznaje się po prostu, że wynika ona z ich nadmiernej aktywności o nieznanej przyczynie[4]. Mimo to istnieją pewne mechanizmy, które w udowodniony sposób generują nadmiar wydzielanego potu. Ze względu na przyczynę hiperhydrozę dzielimy na pierwotną i wtórną.

Pierwotna nadpotliwość jest najczęstszym typem tej dolegliwości. Ma podłoże genetyczne i zazwyczaj występuje miejscowo. Do nadmiernego wydzielania potu dochodzi przede wszystkim w obrębie pach, dłoni lub stóp, a jej początek obserwuje się zwykle w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania. Jej powodem jest nadmierna stymulacja gruczołów potowych przez nerwowy układ współczulny. Czynnikami pobudzającymi pocenie się są emocje i stres.

Nadpotliwość wtórna ma zwykle charakter uogólniony, a tylko w niektórych przypadkach miejscowy. Jest najczęściej objawem lub następstwem stanów fizjologicznych, takich jak ciąża, menopauza lub andropauza, a także niezdrowego stylu życia (nadwaga, brak snu, stosowanie używek), przyjmowania niektórych leków bądź choroby[5].

Do schorzeń, które mogą powodować nadpotliwość wtórną, zalicza się m.in. otyłość, nadczynność tarczycy, cukrzycę, chorobę nowotworową, niewydolność serca, reumatoidalne zapalenie stawów, dnę moczanową, gruźlicę, choroby skóry, zaburzenia lękowe oraz guzy nadnerczy. Nasilone pocenie może również wynikać z chorób wrodzonych lub zaburzeń neurologicznych[6]. Dlatego w diagnostyce i leczeniu szczególnie istotne jest prawidłowe rozpoznanie i leczenie schorzeń, które mogą powodować dolegliwości.

Leki sprzyjające zwiększeniu wydzielania potu to najczęściej antybiotyki, środki przeciwwirusowe, przeciwbólowe, nasercowe, przeciwnadciśnieniowe, immunospuresyjne, kwas salicylowy, leki psychotropowe i neurologiczne, w tym antydepresanty.

Pokrzywa działa moczopędnie, a zwiększając objętość wydalanego moczu, ogranicza tym samym ilość płynów usuwanych przez skórę. Ponadto pomaga zredukować nieprzyjemny zapach potu.

Z używek największe znaczenie mają alkohol, kofeina oraz narkotyki. Nadpotliwość wtórna może wystąpić także w zaburzeniach pracy ośrodkowego układu nerwowego – po udarze mózgu, urazie mózgu lub rdzenia kręgowego oraz w przebiegu choroby Parkinsona.

Tak jak wspomniałeś, nadmierna potliwość bardzo często powoduje problemy natury emocjonalnej: utrudnia kontakty międzyludzkie, ogranicza aktywność fizyczną, powoduje izolację i brak pewności siebie, a nawet daje objawy depresji.

Pierwszym krokiem w leczeniu nadpotliwości jest ustalenie jej przyczyny. Zazwyczaj wtórna hiperhydroza nie jest jedynym objawem choroby głównej, która ją wywołała. Towarzyszące jej inne symptomy pomogą rozpoznać pierwotne schorzenie.

Zlewne poty, duszności i świszczący oddech – tak czasami daje o sobie znać alergia.

Nadmiar potu, nieuzasadnione zmęczenie, uderzenia gorąca, drżenie mięśni, utrata wagi pomimo wzmożonego apetytu to podręcznikowe objawy nadczynności tarczycy. Konieczne będzie badanie poziomu hormonów tego gruczołu, a jeżeli potwierdzą, że to właśnie on szwankuje, leczenie endokrynologiczne.

Nadmierne pocenie i zapach moczu wskazują na choroby nerek. Natomiast sama nadpotliwość może być wynikiem schorzeń wątroby. Dla pewności warto zrobić badania podstawowe krwi i moczu oraz próby wątrobowe.

W nadpotliwości wtórnej kluczowe znaczenie ma przede wszystkim znalezienie przyczyny i odpowiednie jej leczenie. W przypadku otyłości będzie to normaliza-

eprasa.pl 6a1b03873d

cja masy ciała, a w cukrzycy normalizacja poziomu cukru za pomocą odpowiednich leków. Co jeszcze możesz zrobić? Oto krótki przegląd sprawdzonych opcji.

Lista potraw zakazanych

Powinieneś unikać fast-foodów i ostrych potraw, a także ograniczyć picie kawy, bowiem pobudzają one pracę gruczołów potowych.

U niektórych osób nadmierną potliwość mogą wywoływać również alkohol, czosnek, cebula, produkty o wysokiej zawartości tłuszczów oraz potrawy z dużą ilością soli.

Jedz za to...

Szparagi – mają właściwości moczopędne i zawierają asparaginę, która zmniejsza potliwość.

Sięgaj też po produkty, które ułatwiają wydalanie toksyn z organizmu – nadmiar potu może być próbą pozbycia się szkodliwych substancji. Codziennie pij herbatkę z korzenia łopianu (przepis na nią podaję poniżej).

Staraj się również jeść regularnie, ponieważ zbyt długie przerwy między posiłkami obniżają poziom cukru we krwi, co również sprzyja nadmiernemu poceniu się.

Moc szałwii

Choć wciąż nie znamy mechanizmu jej działania, to jednak badania naukowe potwierdzają skuteczność tego zioła w leczeniu nadpotliwości. W jednym z badań pacjentce cierpiącej na raka płuca z przerzutami do wątroby, u której w ciągu całego dnia wystąpiły zlewne poty, nasilające się w nocy i zmuszające do kilkakrotnej zmiany ubrania, zalecono picie naparu z szałwii. Przygotowywano go, zalewając 2 łyżki liści 1-2 szklankami wrzącej wody i podawano do wypicia 100-200 ml 2-3 razy dziennie. Już po 3 dniach chora zauważyła, że potliwość zmniejszyła się do stopnia niezaburzającego codziennego funkcjonowania. Nawet gdy po kilku dniach ze względów smakowych zredukowała ilość wypijanego naparu do 100 ml raz na dobę, hiperhydroza nie powróciła.

Badacze podejrzewają, że ta niezwykła skuteczność szałwii wynika z jej stymulującego działania na korę nadnerczy, co pobudza wydzielanie glikokortykoidów. W badaniu klinicznym obejmującym 30 kobiet w okresie menopauzy szałwia znacznie łagodziła objawy wegetatywne (poty nocne i uderzenia gorąca), nie wpływając na stężenia estradiolu, prolaktyny oraz hormonu luteinizującego, folikulotropowego i tyreotropowego. Autorzy badania sugerowali, że składniki aktywne rośliny prawdopodobnie bezpośrednio wpływaja na układ dopaminergiczny. Co istotne nie stwierdzili oni żadnych działań niepożądanych leczenia[7].

Lekarze z ogródka

Choć w leczeniu nadpotliwości szałwia nie ma sobie równych, terapię wspomóc mogą również inne zioła.

Łopian (*Arctium*) – wzmacnia układ odpornościowy i wspomaga funkcjonowanie nerek, ułatwiając wydalanie toksyn z organizmu. Pomaga również zredukować nadpotliwość. 2 łyżki suszonych liści, korzenia lub nasion zalej 2 szklankami wrzącej wody i odstaw na 30 min. Następnie odcedź. Tak przygotowany napar pij 3-5 razy dziennie, w małych porcjach po pół szklanki.

Pokrzywa (*Urtica*) – działa moczopędnie, a zwiększając objętość wydalanego moczu, ogranicza tym samym ilość płynów usuwanych przez skórę. Ponadto pomaga zredukować nieprzyjemny zapach potu. 2 łyżki ziół zalej 2 szklankami gorącej wody i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 5 min. Odstaw na 10 min, przecedź i przelej do termosu. Pij po pół szklanki 2-3 razy dziennie.

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*) – może zmniejszać potliwość u kobiet przechodzących menopauzę; według badań, redukuje ona także inne objawy naczynioruchowe klimakterium[8].

Kora dębu (*Quercus corex*) – z naparu przygotuj kąpiel. Zalej kilka łyżek zmielonej kory dębu wrzącą wodą i zaparzaj przez ok. 15 min, a następnie przecedź. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 20 min. Kąpiel ziołowa w mieszance rumianku i kory dębu działa również antyseptycznie, przez co ogranicza rozwój flory bakteryjnej na powierzchni skóry.

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) – według tradycyjnej medycyny chińskiej, a także według badań na zwierzętach, owoc cytryńca może zmniejszać nadmierną potliwość[9].

Korzeń traganka błoniastego (*Astragali radix*) – jest stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej do wzmacniania *qi*, budowania siły i wytrzymałości oraz łagodzenia pocenia się (w tym nocnych potów) i zmniejszania obrzęków[10].

Słodko-kwaśna kuracja

Zmieszaj 2 łyżeczki octu jabłkowego z 2 łyżeczkami miodu. Miksturę spożywaj na długo przed posiłkiem (najlepiej na czczo) 3 razy dziennie. Efekt będzie widoczny w ciągu tygodnia. Możesz też nacierać nadmiernie pocące się miejsca samym octem jabłkowym.

Pij soki

Wiele osób z nadpotliwością ogranicza podaż napojów, z obawy przed wzmożonym wydzielaniem potu. Jednak niektóre płyny mogą pomóc, np. sok pomidorowy oraz z młodej pszenicy, Zawierają one bowiem dużo witamin z grupy B. Regularnie picie do 8 szklanek dziennie soku pomidorowego albo 1 szklanki soku z młodej pszenicy przez ok. 2 tygodnie nie tylko zredukuje nadmierne pocenie się, ale też oczyści organizm z toksyn, ureguluje ciśnienie, a także zapobiegnie próchnicy.

Chłodne kąpiele

Bardzo istotne jest utrzymywanie odpowiedniej higieny ciała. Woda powinna być chłodna. Zapomnij o długich i ciepłych kąpielach. Mogą one bowiem aktywować gruczoły potowe, zwiększając ich pracę. Skórę należy delikatnie osuszać ręcznikiem, bo energiczne tarcie również może pobudzić nadaktywne gruczoły.

Usunąć brzydki zapach

Wydzielina gruczołów potowych ma neutralny zapach i dopiero gdy pod wpływem bakterii naturalnie występujących w naszej skórze ze składników potu wytwarzane są lotne cząsteczki i pojawia się nieprzyjemny odór – szczególnie w okolicy pach. Taki stan medycy określają bromhydrozą. Naukowcy zauważyli, że u nastolatków za brzydki zapach potu najczęściej odpowiadają bakterie *Staphylococcus hominis*, *Staphylococcus epidermidis* i *Cutibacterium avidum*. Analiza szlaków metabolicznych zwróciła uwagę na powiązanie produkcji kwasu izowalerianowego i octowego (dających kwaśny zapach) ze wzbogaconych enzymów

eprasa.pl 6a1b03873d

S. epidermidis i *S. hominis* oraz produkcji przez nie siarki w ilości wystarczającej, by spowodować odór[11].

Na szczęście brzydki zapach spod pach można pokonać! Czasami samo zachowanie odpowiedniej higieny – mycie raz dziennie oraz usunięcie owłosienia w okolicy, która się poci, może sprawić, że woń przestanie być tak intensywna. Warto stosować też mydło antybakteryjne, by zmniejszyć ilość drobnoustrojów na skórze, a jednocześnie skutecznie usunąć wydzielinę gruczołów potowych.

Antyperspiranty zawierające chlorek aluminium bardzo skutecznie ograniczają pocenie i zawierają składniki neutralizujące zapachy. Trzeba stosować je na suchą skórę, najlepiej na noc. Koniecznie należy też wybierać ubrania z naturalnych, oddychających tkanin. Jeżeli bromhydrozie towarzyszy nadwaga, zmniejszenie masy ciała może również pozwolić na redukcję pocenia się.

Gąbki PUR

Ich struktura przypomina wielokrotnie nałożone na siebie plastry miodu. Dzięki niej gąbka potrafi wchłonąć ogromne ilości cieczy i kumulować ją w wewnętrznych przestrzeniach, nie wypuszczając na zewnątrz nawet pod wpływem nacisku. To doraźne rozwiązanie dla osób cierpiących z powodu nadpotliwości stóp. Gąbki należy przyciąć po obrysie stóp i włożyć do butów. Mogą wchłaniać pot przez 12 godz. Następnie trzeba je wyrzucić.

Leczenie miejscowe

Terapię zazwyczaj rozpoczyna się od stosowania leków przeciwpotnych z solami glinu i cyrkonu, które mechanicznie zatykają ujścia gruczołów potowych[12]. Część z nich dostępna jest bez recepty. Choć można stosować je właściwie na każdy obszar ciała, nie tyle regulują one produkcję potu, ile jego wydzielanie przez przewody wyprowadzające gruczołów. Czasami powodują świąd i podrażnienie, dlatego nie każdy może je stosować. Aby zminimalizować podrażnienia, zaleca się stosowanie tego typu preparatów na noc i dokładne zmycie ich po przebudzeniu.

Choć metoda ta jest mało inwazyjna i zazwyczaj skuteczna, nie sprawdza się u chorych z bardzo nasilonym poceniem, które uniemożliwia zaczopowanie przewodów wyprowadzających gruczołów.

Leki doustne

Ze względu na efekty uboczne nie powinny być stosowane długoterminowo. Należą do nich leki przeciwcholinergiczne, blokujące przepływ acetylocholiny tak, by nie stymulowała ona pracy gruczołów potowych. Są one stosowane w zwalczaniu nadpotliwości najczęściej w przypadku niepowodzenia leczenia miejscowego. Nieliczne badania kliniczne potwierdziły, że hamują one wytwarzanie potu dzięki blokowaniu receptorów muskarynowych we włóknach współczulnych[13].

Niestety, ich zastosowanie jest ograniczone, ponieważ nie hamują one tylko receptorów gruczołów ekrynowych, ale również inne. Powoduje to liczne efekty uboczne: suchość w jamie ustnej, nieostre widzenie, zatrzymanie moczu i zaparcia. Mogą także zwiększać ryzyko demencji. Ostrożność w przyjmowaniu tych leków powinny zachować szczególnie osoby cierpiące na zaburzenia przewodu pokarmowego lub pracy serca.

Regularnie picie do 8 szklanek dziennie soku pomidorowego albo 1 szklanki soku z młodej pszenicy przez ok. 2 tygodnie nie tylko zredukuje nadmierne pocenie się, ale też oczyści organizm z toksyn i ureguluje ciśnienie

Druga farmakologiczna opcja to beta-blokery i benzodiazepiny – środki blokujące fizyczne objawy lęku (w tym pocenie). Działają na centralny układ nerwowy; najlepiej nadają się dla osób cierpiących na nadmierne pocenie epizodyczne, wywoływane stresującymi sytuacjami (np. wystąpienia publiczne, rozmowa w sprawie pracy itp.). Należy stosować je bardzo ostrożnie, mogą bowiem uzależniać.

Błyskawiczne odświeżenie

Chusteczki nasączone substancją o działaniu antycholinergicznym (glikopironium), przeznaczone do przecierania skóry pod pachami. Ze względu na miejscowe działanie, dają mniejsze efekty uboczne niż doustne leki antycholinergiczne. Medykament ten dopuszczono do obrotu w Stanach Zjednoczonych w czerwcu 2018 r. jako specyfik na receptę; w Polsce na razie nie jest dostępny[14].

Toksyna botulinowa

Popularną i bardzo skuteczną metodą leczenia nadpotliwości pierwotnej pach, dłoni i twarzy są śródskórne zastrzyki z botoksu, czyli oczyszczonego białka pochodzącego z bakterii *Clostridium botulinum*, zwanego potocznie jadem kiełbasianym. Toksyna czasowo blokuje impulsy nerwowe, które stymulują gruczoły do produkcji potu[15]. Terapię tę cechuje wysoka skuteczność – powoduje całkowitą likwidację lub znaczne zmniejszenie nadpotliwości u niemal wszystkich leczonych pacjentów, a czas jej działania wynosi przeważnie 6-8 miesięcy[16]. W przypadku stosowania toksyny

eprasa.pl 6a1b03873d

botulinowej w okolicach pach efekt ten jest krótszy (4-5 miesięcy). U blisko połowy pacjentów pocenie zmniejsza się już w ciągu tygodnia.

Zabieg trwa ok. 30 min. Iniekcje podaje się po uprzednim znieczuleniu newralgicznego miejsca specjalnym kremem. Niestety, ze względu na konieczność stosowania dużych dawek toksyny zabieg jest kosztowny i należy go powtarzać przynajmniej raz w roku w celu utrzymania efektu[17].

Choć jest możliwe stosowanie botoksu również w przypadku hiperhydrozy stóp, to jednak zabieg jest bardziej bolesny i mniej skuteczny niż na innych partiach ciała (według niektórych danych aż 50% pacjentów jest niezadowolonych z efektów).

Jonoforeza

Metoda ta polega na wprowadzeniu jonów do zewnętrznego odcinka przewodów wyprowadzających gruczołów potowych przy wykorzystaniu prądu elektrycznego. Prawdopodobnie jej skuteczność wynika z zamknięcia owych przewodów wyprowadzających i odnowy naskórka, co przywraca prawidłowe wytwarzanie potu[18].

To jedna z najskuteczniejszych, a przy tym najtańszych metod leczenia hiperhydrozy. Zabieg polega na zanurzeniu rąk lub stóp w wodzie, przez którą przepuszcza się pulsujący prąd stały. Na pachy nakłada się specjalne gąbki-elektrody. Powtarzające się sesje doprowadzają do stopniowego porażenia kanałów jonowych znajdujących się w gruczołach potowych. Uważa się, że do zredukowania ilości wydzielanego potu metodą jonoforezy potrzeba 10-15 zabiegów wykonywanych z częstotliwością co drugi dzień. Każdy z nich trwa ok. 10-20 min, a pierwsze zauważalne efekty kuracji pojawiają się przeważnie po 5-10 zabiegach i utrzymują przez kilka miesięcy. Po tym czasie należy je powtórzyć w celu podtrzymania efektu[19].

Co ciekawe, w jednym z badań wykazano, że zastosowanie tej metody u dzieci z nadpotliwością dłoni w niektórych przypadkach redukowało nasilenie objawów także ze strony stóp. Sugeruje to, że w przypadku jontoforezy występuje biofeedback, czyli mechanizm biologicznego sprzężenia zwrotnego[20].

Szybko i definitywnie

Mikrofale penetrują skórę na głębokość, na której znajdują się gruczoły potowe. Docierając do nich, powodują ich trwałe uszkodzenie (termolizę), co skutkuje nieodwracalnym zahamowaniem wydzielania potu. Niewątpliwą zaletą tej procedury jest fakt, że do trwałej likwidacji nadpotliwości pach wystarczą 1-2 sesje. Jeśli konieczny jest drugi zabieg, wykonuje się go po 3 miesiącach od pierwszego. Badania kliniczne potwierdziły 90% skuteczności pojedynczej sesji. Efekty są trwałe, a hiperhydroza ustępuje na zawsze, ponieważ zniszczone gruczoły potowe nie mają zdolności do regeneracji. Badania wykazują, że działanie takiego urządzenia skutecznie pomaga pacjentom, których pot ma szczególnie nieprzyjemny zapach (bromhydroza)[21].

Radiofrekwencja mikroigłowa

Polega na nakłuciu skóry głowicą z nagrzanymi igłami. W wyniku zabiegu gruczoły potowe są wypalane. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, jednak możliwe są podrażnienia, punktowe krwawienie i niewielkie obrzęki, co może wiązać się z co najmniej kilkudniowym gojeniem się skóry. Zabieg należy zwykle powtórzyć[22].

Skalpel

W przypadku nadpotliwości pach odpornej na inne metody leczenia możliwe jest chirurgiczne wycięcie skóry i nadmiernie aktywnych gruczołów potowych w tej okolicy. Tzw. kurtaż dołu pachowego (operacja wykonywana w znieczuleniu miejscowym) uznaje się za prostą, pozbawioną komplikacji metodę leczenia, która przynosi długotrwały efekt[23]. Metoda ta polega na usunięciu tkanki gruczołowej z dołów pachowych poprzez nacięcia w skórze. Niestety po zabiegu pozostają blizny, które przez jakiś czas mogą utrudniać poruszanie ramionami.

Inną metodą operacyjną jest liposukcja dołu pachowego, czyli odessanie tkanki tłuszczowej spod pach za pomocą tzw. kaniul (plastikowych rurek), wprowadzanych przez kilkumilimetrowe nacięcia w skórze.

Sympatektomia

Ze względu na towarzyszące jej ryzyko zarezerwowana jest tylko dla najcięższych przypadków hiperhydrozy. Operacja polega na zniszczeniu nerwowych zwojów współczulnych lub przecięciu włókien, które unerwiają gruczoły potowe w danej okolicy ciała. Wcześniej jednak warto zapoznać się z listą towarzyszących jej częstych powikłań, wśród których poczesne miejsce zajmują bardzo przykre nerwobóle oraz… nadpotliwość kompensacyjna, która pojawia się u większości pacjentów[24]!

BIBLIOGRAFIA

SZKODLIWOŚĆ NLPZ I PARACETAMOLU

1. https://blog.osoz.pl/polacy-na-potege-kupuja-leki-przeciwbolowe-ile--dokladnie
2. Lancet 1994;343:769-72
3. Gastroenterology 2014;147:784-92
4. BMC Gastroenterology 2009, 9:41
5. Am J Gastroenterol 1987;82:1153-8
6. FASEB J. 2006 Dec;20(14):2468-75
7. BMJ 2017;357:j1909
8. Lancet. 2013 Aug 31;382(9894):769-79
9. Am J Cardiol. 2014 Nov 15;114(10):1523-9
10. Ann Intern Med. 2014 Nov 18;161(10):690-8
11. J Am Acad Orthop Surg 2018;00:1-7
12. J Allergy Clin Immunol. 2006 Feb;117(2 Suppl Mini-Primer):S456-61
13. Br J Clin Pharmacol. 2015 Sep;80(3):599-606
14. BMC Cancer (2024) 24:3314
15. Am J Obstet Gynecol. 2005 Sep;193(3 Pt 1):771-7
16. Endocrine Connections (2018) 7, 149-58
17. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2022, 107, 1647-61
18. Sci Transl Med. 2015 May 20;7(288)
19. Nat Rev Endocrinol 11, 453–454 (2015)
20. JAMA Psychiatry. 2020 Feb 1;77(2):180-9
21. Ann Agric Environ Med. 2018 Sep 25;25(3):428-32
22. Nat Rev Dis Primers. 2023 Feb 2;9(1):5
23. Trials. 2019 Apr 11;20(1):214
24. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/
25. Pharmacol Ther. 2017 Jul;175:133-50
26. BMC Complement Altern Med. 2018 Jan 9;18(1):7
27. Nutrients. 2024; 16(13):2060
28. Arch Intern Med. 2012;172(19):1444-53
29. Aust N Z J Psychiatry. 2017 Jun;51(6):565-82
30. Pain Res Treat. 2016;2016:8158693
31. Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management 12 (2008): 111-4
32. Complement Ther Clin Pract. 2018 May;31:384-7

NADPOTLIWOŚĆ

1. Semin. Cutan. Med. Surg., 2010; 29: 121-6
2. J. Am. Acad. Dermatol., 2004; 51: 241-8
3. An Bras Dermatol. 2014 Nov-Dec; 89(6): 940-54
4. Br. J. Dermatol., 2004; 151: 1115-22
5. Am J Clin Dermatol 2003; 4: 681-97
6. Int. J. Dermatol., 1999; 38: 561-7
7. Biosci. Biotechnol.Biochem. 1999; 63: 2236-9
8. Altern Ther Health Med. 2010 Jan--Feb;16(1):36-44
9. J Ethnopharmacol. 2016 Dec 24;194:1078-86
10. J Tradit Complement Med. 2012 Jan--Mar; 2(1): 6-26
11. Microbiome. 2018; 6: 213
12. Acta Derm. Venereol., 1978; 58 (5): 461-5
13. Curr. Probl. Dermatol., 2002; 30: 44-7
14. https://tinyurl.com/y67we82b
15. J. Am. Acad. Dermatol., 2000; 43: 249-59
16. Br. J. Dermatol., 2007; 157: 118-121
17. Academy of Aesthetic and Anti-Aging Medicine, 2010.06.01: 20-30
18. Cutis, 1981; 28: 69-70
19. Scientific World Journal 2012; 2012: 1345-47
20. Acta Derm. Venereol., 1989; 69 (4): 346-8
21. Journal of Surgery and Medicine. 3. 10.28982/josam.522543
22. Indian J Dermatol. 2016 Mar-Apr; 61(2): 234
23. Acta Dermatovenereol. Croat., 2005; 13: 212-8
24. Neurosurgery 1997;41:110-3

eprasa.pl 6a1b03873d

MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

Formuła MediDry **z bardzo silnym stężeniem** (25%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa, a jego przykry zapach zakłóca codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

Alkohol zawarty w tych preparatach oczyszcza, dezynfekuje i odtłuszcza skórę, przez co ogranicza powstawanie nieprzyjemnego zapachu. **Baza wodna** redukuje powstawanie podrażnień, często występujących po zastosowaniu innych specjalistycznych antyperspitantów, których formuła opiera się wyłącznie na alkoholu. Jedno opakowanie Medixilu roll-on 30 ml wystarcza na ok. **3-4 miesiące stosowania**.

Medixil jest owocem 25 lat doświadczeń w walce z nadpotliwością. Unikalna formuła MediDry jest **samokonserwująca, bezbarwna i bezwonna**. Została opracowana przez duńskich naukowców **z minimalnej liczby składników aktywnych** koniecznych do stworzenia najskuteczniejszego blokera potu na rynku, jakim jest **Medixil**.

To **jedyne antyperspiranty na rynku** mające Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa **AllergyCertified**, którego nie można kupić i który mogą otrzymać wyłącznie produkty najwyższej jakości spełniające surowe kryteria i normy wytwarzania. Są produktami **hipoalergicznymi i wegańskimi**.

Jak dopasować właściwy rodzaj Medixil do swoich potrzeb?

Medixil Sensitive Roll-on 30 ml

dla osób o skórze wrażliwej i delikatnej
Ochrona przed potem: ★★★☆☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★★

Formuła z niższym stężeniem (5%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie **jest rozwiązaniem dla osób, które mają skórę wrażliwą, a ich problem z potem jest dość uciążliwy i często pojawia się podczas codziennych aktywności**, lub pojawia się okazjonalnie w sytuacjach stresowych i podczas gorących dni. Zapewnia skuteczną ochronę przed potem **od 3 do 5 dni** i jest przyjazna dla skóry wrażliwej.

Medixil Normal Roll-on 30 ml

dla osób o skórze normalnej
Ochrona przed potem: ★★★★☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★☆

Formuła **ze średnim stężeniem** (15%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie jest rozwiązaniem dla osób o skórze normalnej zmagających się z codziennym uciążliwym nadmiernym poceniem, którego nie mogły się pozbyć, używając innych mniej skutecznych antyperspirantów. Zapewnia ochronę przed potem i przykrym zapachem **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji.

Medixil Strong Roll-on 30 ml

wyłącznie dla osób o skórze normalnej bez skłonności do alergii
Ochrona przed potem: ★★★★★
Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Formuła MediDry z **silnym stężeniem** soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa i nie do zniesienia, a przykry zapach potu kompletnie zakłóca ich codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH i DROGERIACH ROSSMANN
więcej informacji na stronie **www.kupmedixil.com**

eprasa.pl 6a1b03873d

Sezon na kleszcza

Wysoka gorączka, kaszel, ból stawów, a nawet wylew – może wywołać bakteria, przenoszona przez kleszcze. Neoerichioza to jedna z wielu chorób, którą przenoszę te małe pajęczaki.

Neoehlichia mikurensis – tak nazywa się Gram-ujemna bakteria, która jest przedmiotem badań olsztyńskich badaczy. Naukowcy z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego zainteresowali się nią, ponieważ wzrosła liczba zachorowań na neoerichiozę nie tylko na terenie Europy, ale też Azji i Ameryki Północnej.

– Choroba wywołana tą bakterią jest trudna do zdiagnozowania – podkreśla dr Katarzyna Kubiak z Katedry Biologii Medycznej Szkoły Zdrowia Publicznego UWM. Objawy, które wywołuje, są niespecyficzne i uogólnione, różne u różnych ludzi i podobne do objawów innych chorób. Charakterystyczne dla tego zakażenia jest występowanie u pacjenta wysokiej gorączki, dochodzącej nawet do 40°C. Pojawiają się też kaszel, ból stawów, uczulenia, nudności, biegunka, powikłania zakrzepowe, a nawet wylewy czy powiększenie śledziony i wątroby.

Nowy wróg

Patogen, który wywołuję neoerlichiozę, znany jest od niedawna. Został opisany dopiero na początku tego wieku. Pierwsze naukowe doniesienie o jego obecności w Polsce odnotowano przy okazji badań prowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego w 2014 r. Przy okazji warto wspomnieć, że porównali oni zagęszczenie nimf i osobników dorosłych kleszczy w siedliskach miejskich i naturalnych w środkowej i północno-wschodniej Polsce, przy okazji oceniając częstość występowania i tempo koinfekcji *A. phagocytophilum*, *Rickettsia*, *Neoehrlichia* spp. u tych pajęczaków. Na koniec porównali różnorodność patogenów przenoszonych przez nie za pomocą testów molekularnych (PCR).

Spośród 1 325 osobników dorosłych i nimf, 6,2% było zakażonych co najmniej jednym patogenem. Chociaż liczebność kleszczy była wyższa w siedliskach naturalnych, to jednak tych zainfekowanych było więcej w obszarach lasów miejskich[1].

Polska grupa badawcza chce upowszechniać wiedzę o neoerlichozie, ponieważ, jak wskazują „o ile objawy boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu lekarze potrafią zdiagnozować, to już symptomów neoerlichiozy po ukłuciu przez kleszcza zarażonego *Neoerhlichia mikurensis* – nie". Staje się to też tym pilniejsze, że ich badania opublikowane na łamach *Pathogens* w 2023 r. potwierdziły doniesienia warszawskich naukowców: wśród kleszczy obu najpowszechniejszych gatunków *I. ricinus* i *D. reticulatus* w północno-wschodniej Polsce te zebrane z terenów miejskich były częściej zarażone niż pajęczaki zebrane z terenów podmiejskich i naturalnych. Co więcej, badacze z Olsztyna wykryli obecność niebezpiecznej nowej bakterii u obu gatunków, „co wskazuje na potencjalne ryzyko transmisji".

Upowszechnienie wiedzy o neoerlichozie wśród medyków pozwoli też lekarzom szybciej rozpoznawać niespecyficzne objawy nowej choroby i dobierać skuteczniejsze metody ich leczenia[2].

Polacy biorą też udział w europejskim projekcie, którego celem jest stworzenie ankiety porównującej stan wiedzy i świadomości Europejczyków dotyczących chorób przenoszonych przez kleszcze oraz sposobów zapobiegania im. W Polsce badania ankietowe będą prowadzone na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim i Uniwersytecie Wrocławskim.

W mieście i na wsi

Aby spotkać kleszcza nie trzeba nawet opuszczać miasta. Wystarczy, że lubimy pracę w ogródku, piesze wędrówki, plażowanie lub jakąkolwiek inną aktyw-

eprasa.pl 6a1b03873d

ność, gdzie moglibyśmy mieć kontakt z trawą. Kleszcze często są nosicielami wielu różnych drobnoustrojów, które mogą być przeniesione na nas podczas jednego ukąszenia, wywołując infekcję. Najbardziej popularna jest choroba z Lyme, czyli borelioza, która sama w sobie jest ogromnych wyzwaniem do zdiagnozowania i leczenia. Z szacunkowych danych przedstawionych przez różnych ekspertów wynika, że jej najtrudniejsza do leczenia postać, czyli neuroborelioza rozwija się u 15-40% osób zakażonych krętkami *Borrelia burgdorferi*[3]. Jednak to nie wszystko – fatalne ukąszenie może wywołać babeszjozę, erlichiozę, anaplazmozę, bartonelozę, mykoplazmozę, turalemię, brucelozę, czy nawet dur powrotny[4]. Nie jest to z pewnością skończona lista, ponieważ naukowcy wciąż odkrywają nowe bakterie i wirusy, których nosicielem są kleszcze. Co więcej, zakażenie spowodowane bakterią pochodzącą od kleszcza, może reaktywować infekcje, które przechorowaliśmy przed ukąszeniem.

Borelioza – doskonała naśladowczyni

Zdaniem dr. Richarda I. Horowitza, który przebadał i leczył ponad 12 tys. pacjentów, choroba z Lyme jest tak niebezpieczna, ponieważ jest „doskonałym naśladowcą". Bardzo trudno ją wykryć w obliczu mało skutecznych testów. Rozprzestrzenia się coraz bardziej na świecie, naśladując wiele popularnych chorób, takie jak zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia oraz choroby autoimmunologiczne – reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń czy stwardnienie rozsiane.

Choroby odkleszczowe mogą także imitować schorzenie psychiczne: depresję, stany lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne oraz psychozy. Osoby, które odwiedziły dr. Horowitza w jego klinice w Nowym Jorku, uskarżały się na rozmaite dolegliwości bólowe, problemy poznawcze i neurologiczne. Wielu z jego pacjentów opowiadało mu wciąż tę samą historię: chodzili od lekarza do lekarza, otrzymując sprzeczne diagnozy, a niekiedy sugestie, że za ich dolegliwości odpowiadają ich problemy emocjonalne. Doświadczali chronicznego zmęczenia, zaburzeń snu, bóli mięśniowo-szkieletowych czy deficytów funkcji poznawczych. Jakość ich życia była naprawę bardzo niska.

> „Chociaż liczebność kleszczy była wyższa w siedliskach naturalnych, to jednak tych zainfekowanych było więcej w obszarach lasów miejskich"

Historia Lindy

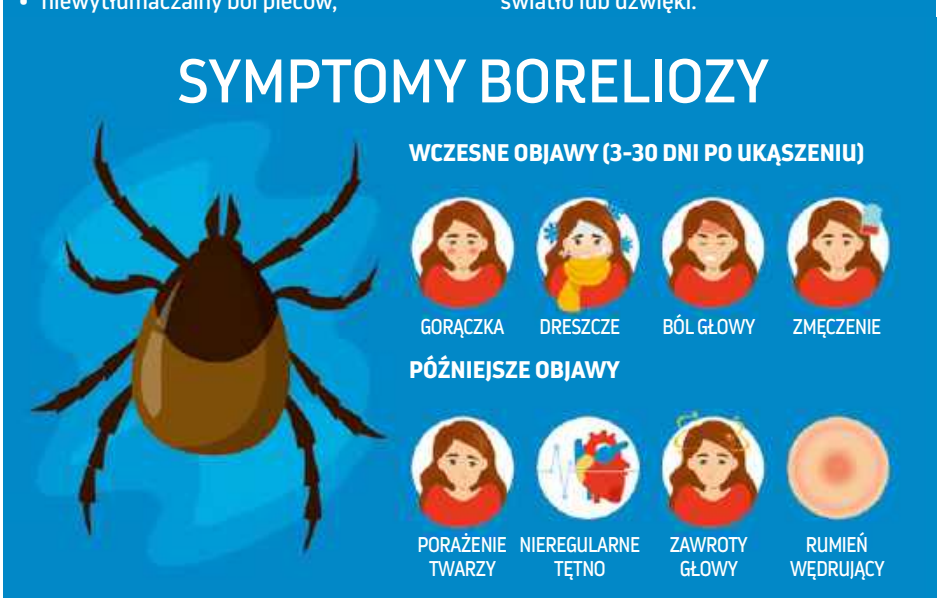
Dr Horowitz w swojej książce „Borelioza i koincydencje" opisuję przypadek 46-letniej pacjentki, która trafiła do jego gabinetu po 3 latach poszukiwań diagnozy. Jej kłopoty zaczęły się od zabiegów pielęgnacyjnych w ogrodzie, podczas których pokuła się kolcami przycinanych krzaków róż. Potem pojawiły się objawy grypopodobne.

Linda skarżyła się na nocne poty, dreszcze i zaczerwienienia skóry, przez co nie mogła spać. Udała się najpierw do ginekologa, który nie stwierdził menopauzy, ponieważ miała nadal regularne miesiączki i prawidłowy poziom hormonów. Potem kobieta schudła 10 kg i poczuła osłabienie, które nasilało się zwłaszcza po spożyciu cukru. Zaczęła też tracić włosy, miała powiększone węzły chłonne, nawracające bóle gardła i obniżone libido. Odczuwała okresowo bóle po prawej stronie miednicy, pokasływała i miała spłycony oddech. Bolały ją stawy i odczuwała migrującą sztywność palców, kolan i bioder. Miała nawracające wędrujące bóle mięśni w kończynach dolnych, skurcze mięśni twarzy, bóle głowy, mrowienie nosa, widziała nieostro a niekiedy podwójnie

Kiedy można podejrzewać boreliozę?

Pomocna może być w tym lista objawów przygotowana przez dr. Josepha Burascano, dyrektora Międzynarodowego Towarzystwa ds. Boreliozy i Chorób z Nią Powiązanych (ILADS), jej pełna wersja dostępna jest na stronie internetowej Stowarzyszenia Chorych na Boreliozę (www.borelioza.org). Pamiętaj, że by zdiagnozować chorobę z Lyme musi współwystępować przynajmniej kilka z poniższych symptomów:

- rumień wędrujący,
- plamkowa wysypka na dużym obszarze,
- obrzmienie gruczołów chłonnych,
- ból gardła,
- gorączka,
- ból spodniej części stóp, szczególnie rano,
- ból, opuchlizna i sztywność stawów,
- niewytłumaczalny ból pleców,
- drżenia twarzy lub innych mięśni,
- tzw. splątanie myśli (otępienie),
- blokada słowna, trudności w doborze słownictwa,
- problemy z koncentracją,
- zmęczenie,
- nadwrażliwość na alkohol, światło lub dźwięki.



eprasa.pl 6a1b03873d

Borelioza to choroba trudna zarówno w diagnozowaniu, jak i leczeniu. Dlatego dr Horowitz, który przebadał i leczył ponad 12 tys. pacjentów w swojej klinice w Nowym Jorku, stworzył 7 podstawowych zasad postepowania z tą chorobą:

1. **Symptomy kierują diagnozą i leczeniem**
   Wyniki badań krwi w przypadku przewlekłej choroby z Lyme i jej koincydencji nie dają jednoznacznej odpowiedzi. Należy kompleksowo spojrzeć na swoje symptomy i nauczyć się wsłuchiwać w informacje, które wysyła organizm.
2. **Zmniejszyć stan zapalny**
   Jedną z głównych przyczyn chorób przewlekłych jest stan zapalny. Może być on wywołany przez różne infekcje, procesy autoimmunologiczne, toksyny, szkodliwe bakterie w jelitach (dysbioza), nieodpowiednią dietę lub niedobór składników odżywczych, brak snu i szereg innych czynników środowiskowych. Nasz organizm potrzebuje równowagi. By odnieść sukces w walce z boreliozą i przywrócić homeostazę w ustroju, konieczne jest wygaszenie ognisk zapalnych.
3. **Odtruwanie, odtruwanie, odtruwanie**
   Aby poprawić swoje zdrowie, należy zmniejszyć liczbę infekcji z uwzględnieniem przewlekłej choroby z Lyme i koinfekcji oraz wspomóc organizm w usuwaniu toksyn, takich jak metale ciężkie i pleśń oraz prozapalne związki chemiczne powstające podczas choroby. Infekcje, toksyny i cytokiny zapalne mogą zniszczyć błony naszych komórek, DNA, stawy i wrażliwy system nerwowy. Więcej o detoksie piszemy w artykule na str. 106.
4. **Napraw zniszczenia**
   Infekcje i toksyny przyczyniają się do powstania wolnych rodników w naszym organizmie. Są to pojedyncze elektrony powodujące stres oksydacyjny, niszcząc nasze komórki i mitochondria. Bez zdrowych, prawidłowo funkcjonujących mitochondriów nasz organizm nie będzie dobrze funkcjonował. Zniszczenia te dotyczą także autonomicznego systemu nerwowego, który odpowiada za utrzymanie właściwego ciśnienia krwi, częstotliwość bicia serca, pracę żołądka, jelit i pęcherza. Żeby zregenerować uszkodzone struktury, konieczne są leki i właściwa suplementacja. Więcej na ten temat znajdziesz w Temacie Numeru na str. 69.
5. **Zadbaj o równowagę wewnętrzną**
   Należy odzyskać zaburzoną homeostazę organizmu. W przebiegu przewlekłej boreliozy i koinfekcji organizm produkuje molekuły TNF-alfa, IL-1 i IL-6, które przyczyniają się do wzrostu procesów zapalnych. Żeby poprawić swoje zdrowie, należy je obniżyć poprzez stosowanie leków i odpowiedniej suplementacji. Dzięki temu obniżą się wskaźniki stanu zapalnego i reakcje autoimmunologiczne. Należy też zadbać o układ hormonalny.
6. **Bądź mistrzem wielkiej trójki: snu, jedzenia i ćwiczeń**
   Brak snu zwiększa podatność na stany zapalne i niekorzystnie wpływa na gospodarkę hormonalną. Nie wystarczy prawidłowo leczyć infekcje, złagodzić reakcje autoimmunologiczne, usunąć związki chemiczne i toksyny z organizmu, naprawić zniszczenia w mitochondriach, zbalansować poziom cytokin, hormonów i mikrobiomu. Jeśli chcesz wyzdrowieć, musisz jeszcze zadbać o sen. Ogromne znaczenie ma też dieta, od której zależy Twoja zdolność do pokonywania infekcji, usuwania toksyn, zmniejszania stanów zapalnych, produkcji hormonów i wytwarzania neuroprzekaźników w mózgu. No i oczywiście, nie zapominaj także o ruchu.
7. **Wylecz rany emocjonalne**
   Ciało i umysł wpływają na pracę całego organizmu. System immunologiczny nie będzie prawidłowo działał, jeśli pacjent doświadczył traum emocjonalnych, które nie były prawidłowo zdiagnozowane i wyleczone. Ważnym elementem procesu zdrowienia jest współczucie i miłość okazana samemu sobie. Danie sobie czasu i przestrzeni jest właśnie przejawem tej miłości.

Opracowane na podstawie książki Dr. Richarda I. Horowitza, „Borelioza i koinfekcje. Co można zrobić, by poczuć się lepiej. Leczenie opornych postaci boreliozy i chorób przewlekłych" Wydawnictwo Purana, 2019

i dzwoniło jej w uszach. Dokuczały jej zaburzenia równowagi z zawrotami głowy oraz ostre zaburzenia pamięci i koncentracji. Wcześniej kontaktowała się z neurologiem, który stwierdził, że to są głównie objawy pochodzenia psychiatrycznego i nie może znaleźć nic „organicznego". Gdy Linda ze zmianami na twarzy, rękach, brzuchu i nogach – wystawały z nich barwne włókna – udała się do dermatologa, usłyszała podobną diagnozę. Stwierdził on, że cierpi na „halucynozę pasożytniczą".

Dopiero po przeprowadzeniu szczegółowych testów na choroby odkleszczowe w klinice dr. Horowitza, rozpoznano u niej babeszjozę, toksoplazmozę, mykoplazmozę i bartolenozę. Miała też wysokie OB (na poziomie 38) i podwyższony poziom metali ciężkich, takich jak ołów i rtęć. Na podstawie objawów została też stwierdzona u niej borelioza. Problemy ze skórą i barwne włókna wychodzące ze zmian okazały się objawami choroby Morgellonów i były wywołane przez krętki borelli. Według oceny lekarza problem tkwił w obecności bakterii, pasożytów i neurotoksyn w organizmie pacjentki, a nie w „jej głowie" .

> “Z szacunkowych danych przedstawionych przez różnych ekspertów wynika, że neuroborelioza rozwija się u 15-40% osób zakażonych krętkami *Borrelia burgdorferi*”

Jednak sama diagnoza to nie wszystko. Horowitz zlecił Lindzie wprowadzenie diety przeciwzapalnej, fizjoterapii i ćwiczeń, a także antybiotykoterapii, terapii hormonalnej oraz odtruwania. Leczenie było wieloetapowe z licznymi nawrotami choroby, a zanim kobieta wróciła do zdrowia i dobrego samopoczucia minęło 12 lat[5].

Jak uniknąć kleszcza?

Jak więc widać, spotkanie z tym pajęczakiem może mieć bardzo długofalowe skutki. Stąd też należy zrobić wszystko, co możliwe, aby go uniknąć. Nie jest to łatwe, ponieważ w Polsce nie ma rejonów, gdzie kleszcze nie występują.

Najwięcej ich badacze zanotowali w województwach mazowieckim, lubelskim, podkarpackim, na Podlasiu, Mazurach i Warmii, a także na Górnym Śląsku i w Małopolsce.

eprasa.pl 6a1b03873d

Najpopularniejsze koinfekcje występujące przy boreliozie

Babeszjoza
Typowe objawy: nadpotliwość dzienna i nocna, dreszcze, uderzenie gorąca, gorączka, kaszel, brak powietrza.

Choroba Margellonów
Typowe objawy: występowanie nietypowych ran, które wyglądają tak, jakby z ich wnętrza wystawały włókna, uczucie swędzenia pod skórą.

Erlichioza
Typowe objawy: wysoka gorączka, silny ból głowy, objawy grypopodobne, bóle mięśni, uczucie zmęczenia.

Anaplazmoza
Typowe objawy: biegunki i inne objawy ze strony układu pokarmowego.

Bartoneloza
Typowe objawy: w pierwszym stadium rumień lub małe czerwone grudki pod skórą, następnie po ok. 2 tygodniach powiększone węzły chłonne. W zaawansowanej fazie problemy neurologiczne, bóle głowy, ataki padaczki, objawy okulistyczne.

Mykoplazmoza
Typowe objawy: zwiększone zmęczenie, bóle stawów.

Infekcja riketsjozowa
Typowe objawy: gorączka, nudności, wymioty, silne bóle głowy i mięśni.

Dur powrotny
Typowe objawy: wysoka gorączka, poty, dreszcze, bóle głowy, zmęczenie, bóle stawów. Objawy znikają, po czym mogą powrócić po kilku dniach.

Tularemia
Typowe objawy: gorączka, dreszcze, bóle, katar, suchość w gardle, ból głowy, mdłości, a nawet wymioty i biegunka.

Bruceloza
Typowe objawy: gorączka, poty, bóle głowy, kaszel, bóle stawów[1].

Źródło: Annu. Rev. Entomol. 2008. 53:323-43

Niestety, są one także odporne na warunki zewnętrzne, wytrzymują nawet niskie temperatury, a larwy i jaja giną dopiero w temperaturze -7°C.

Przed wyjściem do lasu lub parku warto pamiętać o założeniu długich spodni, skarpet i zakrytych butów, aby jak najszczelniej osłonić ciało. Wybierając jasny kolor ubrań, sprawimy, że intruz na ich tle łatwo się wyróżni. Należy też koniecznie przed spacerem spryskać się naturalnym środkiem odstraszającym owady. Po powrocie trzeba bardzo dokładnie obejrzeć swoje ciało.

Ważnym elementem profilaktyki jest zadbanie o układ odpornościowy. Dzięki temu, nawet jeśli zostaniesz zainfekowany, masz szanse łagodnie przejść przez chorobę. Dlatego zadbaj o dietę bogatą w antyoksydanty, zwłaszcza rośliny zielone oraz kiszonki, które zapewnią dostawę probiotyków.

Gdy dojdzie do infekcji, konieczna będzie antybiotykoterapia. Warto też wspomagać się suplementami: witaminami D i z grupy B, koenzymem Q10, kordycepsem i innymi medycznymi grzybami, magnezem, kwasami omega-3 oraz kurkumą. Działają one przeciwzapalnie i usprawniają reakcje układu odpornościowego.

Możesz także sięgnąć po zioła. W pierwszej fazie zakażenia dobrze jest stosować jeżówkę (*Echinacea*), która działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i wzmacniająco. Warto także sięgnąć po rośliny mające dużą zawartość witaminy C, jak dzika róża, czarna porzeczka czy rokitnik zwyczajny. Wsparciem dla organizmu będą także zioła odtruwające, jak pokrzywa, krwawnik, skrzyp polny i liście brzozy[6].

BIBLIOGRAFIA

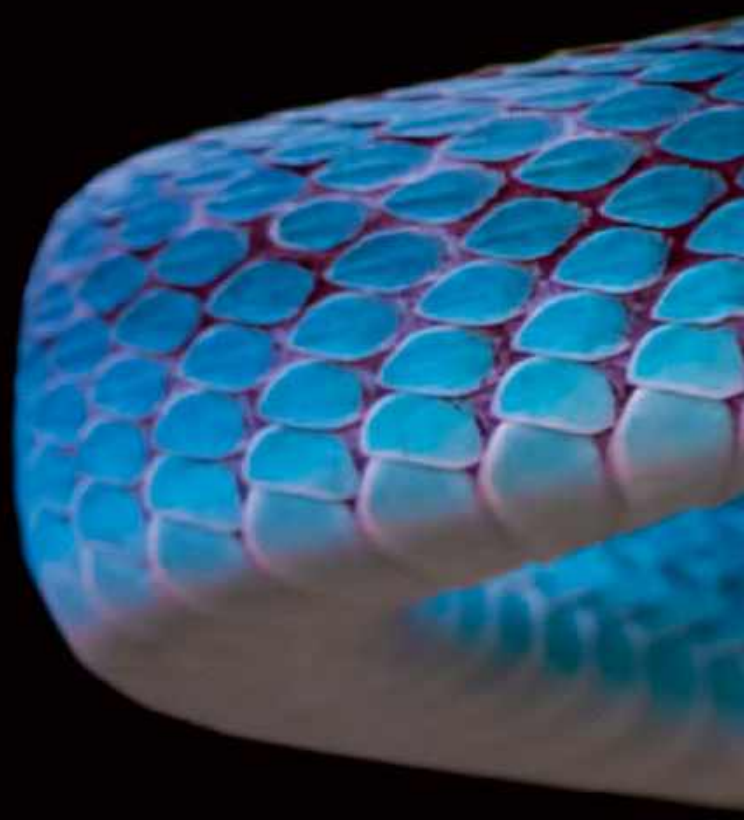
1. Parasit Vectors. 2014 Mar 24:7:121
2. Pathogens. 2023 Feb 12;12(2):307
3. Med Clin North Am 2002; 86:261-84
4. Annu. Rev. Entomol. 2008. 53:323-43
5. Dr Richard I. Horowitz, „Borelioza i koinfekcje. Co można zrobić, by poczuć się lepiej. Leczenie opornych postaci boreliozy i chorób przewlekłych" Wydawnictwo Purana, 2019
6. S. Wolf-Dieter, Naturalne leczenie boreliozy, Purana 2012, 113-119,184-188

REKLAMA

eprasa.pl 6a1b03873d

W jadach nadzieja

Węże, skorpiony, jadowite pająki i ślimaki – wbrew pozorom, to nie składniki mikstury przyrządzanej przez czarownice z „Makbeta", lecz budzące coraz większe zainteresowanie badaczy źródła substancji aktywnych, które otwierają nowe drogi w rozwoju farmakoterapii.



Asklepios, grecki bóg medycyny, podobnie jak jego rzymski odpowiednik Eskulap, przedstawiany był zawsze z nieodłącznym atrybutem – laską, wokół której oplótł się wąż. Od węża pochodziła też jego umiejętność wskrzeszania zmarłych. Córkę Asklepiosa, Hygeję, boginię zdrowia, przedstawiano z kielichem, wokół którego również owijał się wąż. Laska Asklepiosa do dziś jest symbolem profesji medycznej, a znaleźć ją można, chociażby w symbolu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), natomiast kielich Hygei stał się popularnym emblematem aptek.

Jadowite zwierzęta zawsze budziły powszechny lęk, ale też i fascynację, a uzdrowiciele z różnych kultur sięgali po jady jako leki. O takim użyciu wspominano już w sanskryckich tekstach ajurwedyjskich sprzed ponad 2 tys. lat. Król Mitrydates VI, władca leżącego w Azji Mniejszej Pontu, został ciężko ranny w bitwie, a zdrowie odzyskał podobno dzięki zastosowaniu przez scytyjskiego szamana jadu stepowej żmii.

Naukowe badania nad jadami zwierząt rozpoczęły się pod koniec XIX w., gdy francuski uczony Albert Calmette odkrył, że wstrzykiwanie zwierzętom jadu w małych dawkach sprawia, iż surowica ich krwi staje się silnym antidotum. Początkowo wykorzystywano jady tylko do produkcji antytoksyn, ale później zaczęto dostrzegać też inne możliwości ich wykorzystania.

Jady zwierzęce są najbardziej stężonymi naturalnymi źródłami enzymów, oferują więc niemal niewyczerpane możliwości odkrywania i izolowania nowych substancji biologicznie czynnych. Każdy jad może zawierać setki związków chemicznych o specyficznym i silnym działaniu – a takiego działania oczekuje się także od leków.

Zawarte w jadach toksyny mogą atakować różne układy organizmu. Wiele jadów zaburza funkcjonowanie układu nerwowego lub krwionośnego, by szybko pozbawić ofiarę możliwości poruszania się lub spowodować ból, który skutecznie odstraszy ją od dalszych ataków. Toksyny jadowe mogą powodować rozkład czerwonych krwinek, zakłócać kaskadę krzepnięcia krwi i uszkadzać tkanki, zakłócać przekazywanie sygnałów nerwowych, paraliżować mięśnie, zaburzać pracę serca, czy też blokować kanały jonowe lub receptory neuroprzekaźników. Ich działanie jest zwykle gwałtowne, gdyż tylko wtedy mogą skutecznie odegrać swą rolę podczas ataku lub obrony.

Żararaka ratuje życie

Pierwszym lekiem opartym na toksynach jadowych, który został dopuszczony do stosowania u ludzi, był kaptopril, zaaprobowany przez FDA w 1981 r. Podstawą dla jego opracowania był czynnik nasilający działanie bradykininy (BPF), obecny w jadzie żararaki (*Bothrops jararaca*) – jednego z najgroźniejszych i najbardziej agresywnych węży Ameryki Południowej. BPF jest peptydem (krótkołańcuchowym białkiem) hamującym aktywność enzymu konwertującego angiotensynę (ACE), a tym samym – hamującym też produkcję angiotensyny II, powodującej zwężanie naczyń krwionośnych. Jednocześnie nasila on aktywność bradykininy, działającej rozkurczająco na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych. Zawarty w jadzie związek chemiczny został zmodyfikowany na potrzeby farmaceutyczne, by można było produkować go taniej i by nadawał się do przyjmowania doustnego. 4 lata później FDA dopuściła kolejny lek działający na podobnej zasadzie – enalapril – i oba te produkty stały się protoplastami grupy leków stosowanych dziś jako terapia pierwszego rzutu w nadciśnieniu, czyli inhibitorów ACE.

> Jak stwierdził dr Zoltan Takacs, urodzony na Węgrzech toksykolog i podróżnik, specjalizujący się w badaniu jadowitych gadów: »jest bardzo prawdopodobne, że żararaka uratowała więcej ludzkich istnień niż jakiekolwiek inne zwierzę w historii ludzkości«

Jak stwierdził dr Zoltan Takacs, urodzony na Węgrzech toksykolog i podróżnik, specjalizujący się w badaniu jadowitych gadów: „jest bardzo prawdopodobne, że żararaka uratowała więcej ludzkich istnień niż jakiekolwiek inne zwierzę w historii ludzkości”[1].

Jad innego węża, żyjącej w Afryce i Azji efy piaskowej (*Echis carinatus*), a dokładniej jeden z jego składników znany jako echistatyna, posłużył naukowcom do opracowania leku przeciwpłytkowego o nazwie tirofiban, stosowanego w zawałach i chorobie wieńcowej. Z jadu grzechotnika karłowatego (*Sistrurus miliarus garbouri*) również otrzymano lek przeciwpłytkowy – eptifibatyd. Jest on podawany we wstrzyknięciach pacjentom z ostrym zespołem wieńcowym w celu zmniejszenia ryzyka zawału lub zgonu. Obydwa leki oparte są na działaniu dezintegryn – małocząsteczkowych białek, mających silne własności hamowania integryn, czyli białek adhezyjnych, a tym samym zapobiegających agregacji płytek krwi i powstawaniu skrzepów.

Z jadu żararaki lancetowatej (*Bothrops atrox*) wyizolowano enzym o silnym działaniu przeciwzakrzepowym – batroksobinę – znajdujący zastosowanie w chorobach zakrzepowych, ponieważ zapobiega on tworzeniu skrzepów, a także umożliwia rozpuszczanie tych, które już powstały, poprzez depolimeryzację polimerów fibrynogenowych. Enzym ten wykazał swą skuteczność m.in. w zakrzepicy żył mózgowych, zmniejszając też związane z nią obrzęki, dysfunkcje poznawcze i uszkodzenia nerwów[2].

Podstępne ślimaki

Conus magus, czyli magiczny stożek, to morski ślimak, który poluje na ryby, wbijając w nie harpun z paraliżującym jadem, a następnie połykając je w całości. Jad tego ślimaka jest tak silny, że może zabić nawet człowieka. Pierwszy taki zgon opisano blisko 350 lat temu, a dotychczas odnotowano co najmniej 141 przypadków porażenia ludzi, z czego 36 zakończyło się śmiercią[3]. Jeden z zawartych w jadzie stożka peptydów ma zdolność blokowania kanałów wapniowych, a w konsekwencji – blokowania przewodzenia impulsów nerwowych oraz uwalniania neuroprzekaźników docierających do wzgórza w mózgu. Peptyd ten stał się podstawą dla syn-

tezy leku przeciwbólowego o nazwie zykonotyd (nazwa handlowa Prialt), stosowanego dooponowo w leczeniu silnego, przewlekłego bólu. W odróżnieniu od leków opioidowych nie wytwarza on uzależnienia ani tolerancji.

Inny ślimak z tej samej rodziny, stożek geograficzny (*Conus geographus*), poluje na ryby w zupełnie nietypowy sposób. Potrafi mianowicie uwalniać do wody duże ilości insuliny, która może gwałtownie obniżyć poziom glukozy we krwi przepływających w pobliżu ryb, wywołując u nich wstrząs hipoglikemiczny. Oczywiście i ta broń z arsenału ślimaków nie uszła uwagi badaczy. Stwierdzili oni, że insulina produkowana przez ślimaka ma najkrótszą cząsteczkę ze wszystkich poznanych dotychczas rodzajów tego związku, co umożliwia jej błyskawiczne działanie. Może ona być więc obiecującym kandydatem do wykorzystania w nowych, szybko działających lekach przeciwcukrzycowych[4].

Rodzina stożków (*Conus*) liczy co najmniej 800 gatunków, z których wszystkie są jadowite. Jad każdego gatunku ma prawdopodobnie unikalny skład i zawiera 100-200 specyficznych peptydów, a każdy z nich posiada swój określony cel fizjologiczny. Badania konopeptydów (bo tak się je zbiorczo określa) objęły dotychczas zaledwie maleńki wycinek z ich ogromnego bogactwa, a niestety, tak jak liczne inne organizmy morskie, ślimaki te są gatunkami zagrożonymi. Jak uważa laureat Nagrody Nobla, Eric Chivian: „Stożki mogą zawierać największą i najważniejszą klinicznie farmakopeę spośród wszystkich gatunków w przyrodzie. Gdybyśmy je utracili, byłoby to autodestrukcyjnym aktem bezprecedensowej głupoty”[5].

Co nowego na pustyni?

Żyjący w Afryce i na Bliskim Wschodzie skorpion *Leiurus quinquestriatus*, plasujący się na drugim miejscu wśród najbardziej jadowitych skorpionów na świecie, będzie być może współtwórcą przełomu w chirurgii onkologicznej. Zawarty w jego jadzie peptyd chlorotoksyna ma zdolność przywierania tylko do komórek rakowych (a nie do zdrowych). Syntetycznie odtworzona chlorotoksyna, połączona z fluorescencyjnym barwnikiem, sprawia, że komórki nowotworowe zaczynają wyraźnie „świecić”, dzięki czemu chirurg może usunąć je z wielką precyzją. Ma ona też zdolność przekraczania wysoce selektywnej bariery krew-mózg. Jest to szczególnie istotne w przypadku raków mózgu, gdzie nie wchodzi w grę usuwanie guza z marginesem bezpieczeństwa. Jeżeli zamiast barwnika chlorotoksynę połączy się z lekiem chemioterapeutycznym, wtedy zostanie on dostarczony wyłącznie do komórek nowotworowych, oszczędzając organizmowi rujnujących skutków ubocznych. W taki sam sposób można wykorzystać ten peptyd do celowanej radioterapii oraz do podawania magnetycznych nanocząstek w celu wykrywania nowotworów metodą rezonansu magnetycznego[6]. Badania nad tymi nowatorskimi technikami są właśnie w toku. Początkowe fazy badań klinicznych wykorzystania tozulerystydu (czyli fluorescencyjnej chlorotoksyny)

Teriak – lek na wszystko

Przez wiele stuleci jednym z najdroższych i najbardziej pożądanych leków był teriak – mieszanka ponad 80 składników, wśród których jednym z najważniejszych były sproszkowane żmije. Oprócz nich preparat zawierał też wiele aromatycznych i gorzkich ziół, żywic i balsamów, wydzielinę z gruczołów bobra (kastoreum, czyli strój bobrowy) oraz opium, wino i miód. Mikstura ta, o składzie opracowanym przez osobistego lekarza Nerona, Andromachusa, produkowana była przez aptekarzy aż do XIX w. i uwzględniana w oficjalnych farmakopeach wielu krajów. Uznawano ją za panaceum na wszelkie dolegliwości oraz antidotum na jady i trucizny. Dla zapobiegania fałszerstwom wprowadzono we wszystkich większych miastach europejskich (także w Krakowie i Toruniu) obowiązek publicznego przyrządzania jej na miejskim rynku przez posiadających specjalne uprawnienia aptekarzy, w obecności władz miasta, lekarzy i mieszkańców. Głównymi ośrodkami produkcji teriaku były miasta włoskie, gdzie aptekarze posiadający przywilej jego przyrządzania wywieszali pod swym szyldem gablotę z żywymi wężami jako swego rodzaju reklamę.

W ubiegłym roku badacze z Wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego we współpracy z Instytutem Historii Uniwersytetu Wrocławskiego odtworzyli teriak według receptury toruńskiego farmaceuty z 1630 r. Skompletowanie wszystkich (w tym przypadku – 71) składników, i to z wielką dbałością o szczegóły, nie było prostym zadaniem. Miód nie był zwykłym współczesnym produktem z pasieki, lecz pochodził z barci od dzikich pszczół, jak w dawnych czasach. Żmije – gatunek chroniony – były ofiarami samochodów, zebranymi z dróg przez leśników i żadna nie została zabita specjalnie dla potrzeb eksperymentu. Strój bobrowy pochodził z przechwyconego przez celników przemytu za wschodniej granicy, a użycie opium wymagało specjalnej zgody GIF. Niestety, gotowy produkt nie potwierdził przypisywanych mu cudownych właściwości. Zdaniem badaczy, jego głównym mechanizmem działania był... efekt placebo[1].

BIBLIOGRAFIA

1. www.umw.edu.pl/pl/aktualnosci/rozwiazane-zagadki-staropolskiej-apteki

oprasa.pl 6a1b03873d

> W grupie prawdziwej apipunktury osiągnięto znaczne złagodzenie bolesności i obrzęku stawów, porannej sztywności, bólu, a także obniżenie parametrów stanu zapalnego

u dorosłych i pediatrycznych pacjentów z rakiem mózgu potwierdzają bezpieczeństwo i przydatność tej metody[7].

Inny mieszkaniec pustyni, heloderma arizońska (*Heloderma suspectum*), jest jedną z nielicznych jaszczurek posiadających gruczoły jadowe. Dorasta do 50 cm długości, a jej ojczyzną, jak wskazuje nazwa, są południowo-zachodnie Stany Zjednoczone oraz północny Meksyk. To dość ospałe stworzenie większość dnia spędza w ukryciu i jest w stanie obywać się bez pożywienia nawet całymi miesiącami, a to dzięki zdolności magazynowania tłuszczu w grubym ogonie. Jej ślina zawiera toksynę, która podczas żucia ofiary spływa do jej ciała kanalikami wzdłuż zębów.

W jadzie helodermy występuje grupa peptydów zwanych eksendynami. Wykazują one strukturalne podobieństwo do peptydu glukagonopodobnego-1 (GLP-1) – ludzkiego hormonu wydzielanego w jelitach w odpowiedzi na spożycie pokarmu, który oddziałuje na trzustkowe komórki beta, stymulując je do wydzielania insuliny. O ile GLP-1 nie nadaje się do zastosowania w terapii cukrzycy z powodu swego krótkiego okresu półtrwania (zaledwie ok. 2 min), to eksendyna-4 nie ulega tak szybkiej degradacji. W odróżnieniu od innych substancji o działaniu przeciwcukrzycowym GLP-1 i eksendyna-4 zwiększają wydzielanie insuliny tylko w obecności glukozy, a nie przez cały czas. Poza tym eksendyna-4 wykazuje też zdolność łagodzenia cukrzycowej neuropatii i nefropatii[8]. Syntetyczna wersja eksendyny-4, znana jako eksenatyd, znalazła szerokie zastosowanie w leczeniu cukrzycy. Niestety, ponieważ jest to lek proteinowy, nie może być przyjmowany doustnie, gdyż uległby strawieniu w żołądku. Konieczne jest wstrzykiwanie go 2 razy dziennie, co zniechęca wielu pacjentów. W 2020 r. zarejestrowany został jednak pierwszy analog GLP-1, semaglutyd, nadający się do przyjmowania doustnego.

Blokery kanałów jonowych

Karaibski ukwiał *Stichodactyla helianthus* wytwarza jad zawierający m.in. peptyd znany jako ShK, mający zdolność blokowania kanału potasowego, biorącego udział w chorobach autoimmunologicznych. Zablokowanie tego kanału, występującego powszechnie na powierzchni pewnych limfocytów T, uniemożliwia tym komórkom wyzwalanie stanu zapalnego, będącego charakterystycznym mechanizmem takich chorób. Zastosowanie peptydu ShK w praktyce nastręczało pewnych trudności, podjęto więc prace nad uzyskaniem jego syntetycznego sobowtóra, które po ponad 30 latach przyniosły sukces w postaci leku o nazwie dalazatyd[9]. Niesie on z sobą mniejsze ryzyko skutków ubocznych, a dzięki większej cząsteczce działa też bardziej selektywnie, gdyż nie wiąże się zbyt łatwo z niepożądanymi kanałami. Lek ten również przechodzi obecnie testy kliniczne, wykazując obiecujące efekty w leczeniu chorób takich jak łuszczyca, toczeń, stwardnienie rozsiane czy choroba Parkinsona.

Jady zwierzęce, doskonalone przez setki milionów lat ewolucji, działają często znacznie bardziej precyzyjnie niż leki opracowywane w laboratoriach firm farmaceutycznych. Jest tak, chociażby w przypadku niektórych peptydów z jadu pająków, które są w stanie wiązać się ze ściśle określonym sodowym kanałem jonowym układu nerwowego, uczestniczącym w sygnalizacji bólowej. Pająki paraliżują w ten sposób swe ofiary, ale dezaktywacja wspomnianych kanałów może być skutecznym sposobem usuwania bólu. W jadzie pająka

eprasa.pl 6a1b03873d

ptasznika *Pamphobeteus nigricolor* badacze odkryli peptyd oddziałujący na kanał bólowy 40-1000 razy bardziej selektywnie niż na jakiekolwiek inne kanały sodowe[10]. By jednak odkrycie to mogło być wykorzystane w praktyce, niezbędne są dalsze badania, gdyż w warunkach *in vivo* nadal nie udaje się uzyskać pełnej skuteczności peptydu w tłumieniu bólu.

Ukłucie złagodzi reumatyzm?

Jad pszczeli jest stosowany w medycynie tradycyjnej od co najmniej 3 tys. lat jako naturalny środek przeciwzapalny, zawiera pośród innych składników ponad 160 białek i peptydów oraz biologicznie czynne aminy (takie jak histamina i epinefryna). Ok. 50% jego składu stanowi melityna, peptyd o silnym działaniu przeciwzapalnym.

Jak stopniowo odkrywają badacze, przeciwartretyczne działanie jadu pszczelego opiera się na kilku mechanizmach. Przede wszystkim zmniejsza on wydzielanie prozapalnych cytokin, takich jak TNF-α i IL-1β, a także hamuje produkcję cyklooksygenazy COX-2, enzymu biorącego udział w syntezie prostaglandyn, czyli hormonów stanu zapalnego, bezpośrednio odpowiedzialnych za jego objawy, takie jak zaczerwienienie, obrzęk i ból. Działanie przeciwzapalne jadu pszczelego jest porównywalne do indometacyny, znanego inhibitora COX-2 z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych[11]. Dotknięte stanem zapalnym tkanki mogą wytwarzać znaczne ilości tlenku azotu o potencjalnym działaniu prozapalnym, co pogłębia ich uszkodzenia. Składniki jadu pszczelego obniżają tę produkcję, zapobiegając dalszej erozji chrząstki i kości stawu. Hamują również produkcję reaktywnych form tlenu oraz uwalnianie wapnia z komórek do przestrzeni międzykomórkowej. Jednym z mechanizmów oddziaływania jadu jest jego bezpośredni wpływ na geny odpowiadające za produkcję substancji pro- i przeciwzapalnych.

Podobne działanie wykazuje jad os, który również wykazuje zdolność blokowania ścieżek sygnalizacyjnych stanu zapalnego i hamowania wydzielania prozapalnych cytokin[12].

Jednym ze sposobów aplikowania jadu pszczelego jest wykorzystanie go w za-

Botoks

Jedną z najsilniejszych toksyn występujących w naturze nie jest jad węża czy skorpiona, lecz produkt bakteryjny: jad kiełbasiany, czyli botulina (BTX). Jest to toksyna białkowa, wytwarzana przez bakterie bezwzględnie beztlenowe *Clostridium botulinum*, a zidentyfikowana po raz pierwszy w 1897 r. Hamuje ona (w sposób odwracalny) wydzielanie acetylocholiny z zakończeń nerwów ruchowych lub autonomicznych. Zatrucie jadem kiełbasianym, najczęściej w wyniku spożycia nieprawidłowo przechowywanych lub przeterminowanych konserw czy przetworów mięsnych i rybnych, powoduje porażenie mięśni, a także objawy takie jak mdłości i wymioty, podwójne widzenie, zaburzenia mowy, zmiana barwy głosu, suchość w ustach, trudności z przełykaniem oraz postępujące osłabienie i wiotczenie mięśni.

Nawet tak silna toksyna może mieć jednak i zalety. Botulina znajduje szerokie zastosowanie w kosmetologii i medycynie (pod nazwą Botox lub też Dysport, Xeomin i Myobloc), gdyż jej podanie domięśniowe poraża mięśnie i powoduje ich rozluźnienie, natomiast podanie śródskórne zmniejsza aktywność wydzielniczą gruczołów potowych. Z tego względu stosuje się ją w zabiegach kosmetycznych w celu zmniejszania zmarszczek dynamicznych, rozwijających się na skutek powtarzających się ruchów mięśni twarzy. Poza zastosowaniami kosmetycznymi toksyna botulinowa skutecznie pomaga także w wielu schorzeniach związanych z mimowolną aktywnością mięśni lub z ich nadmiernym napięciem, jak np. kurcz powiek, spastyczny kręcz szyi, dystonia ogniskowa, nadmierna potliwość, dysfonia spastyczna, Stosuje się ją także w ciężkich przypadkach migreny oraz w leczeniu nadreaktywności pęcherza moczowego, zeza, achalazji (nadmiernym napięciu dolnego zwieracza przełyku), a także w terapii przewlekłych bólów miednicy mniejszej i sromu, a nawet w leczeniu chorób psychicznych, takich jak depresja, choroba dwubiegunowa i zaburzenia typu borderline[1].

Terapia botulinowa przynosi też dobre efekty w leczeniu bruksizmu, czyli motorycznego zaburzenia snu, charakteryzującego się zgrzytaniem zębami i zaciskaniem szczęk. Objawy bruksizmu mogą występować także w ciągu dnia, w stanie czuwania. Poza obniżeniem jakości snu i ciągłym napięciem mięśni twarzy bruksizm może prowadzić do nadmiernego ścierania zębów i uszkodzeń szkliwa, a także do bólów głowy i szczęki.

Jak stwierdzono, zastosowanie toksyny botulinowej może obniżyć poziom bólu i zmniejszyć częstość występowania bruksizmu. Botulinę wstrzykuje się w mięsień znany jako żwacz oraz w mięsień skroniowy przedni w celu zahamowania ich nadmiernych skurczów. Jak zaobserwowali badacze, pozytywne działanie tej terapii może utrzymywać się nawet do 8 miesięcy, choć na ogół trwa 3-4 miesięcy[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Toxins 2024, 16, 191
2. Acta Fisiatr. 2014;21(4):201-4

eprasa.pl 6a1b03873d

Ukąszenia podtrzymujące życie

Joan Murray z Północnej Karoliny życie dosłownie ocaliły mrówki. Wszystko wydarzyło się 25 września 1999 r. Tego dnia Joan skoczyła ze spadochronem z wysokości 4,4 km. Niestety nie otworzył jej się główny spadochron. Aby uruchomić spadochron zapasowy, trzeba odciąć główny, tylko w ten sposób da się uniknąć ich splątania. Kobieta spadała z prędkością ponad 120 km/h. Nim udało jej się pozbyć niesprawnej czaszy i otworzyć zapasową, była już tylko 210 m nad ziemią. Co gorsza, nie była w stanie zapanować nad ruchem obrotowym, w który wpadło jej ciało. W efekcie – choć zapasowy spadochron rozłożył się – to jednak nie był w stanie wypełnić się powietrzem. Murray groziło twarde zderzenie z podłożem. Siła uderzenia zmiażdżyła kości jej prawej nogi, wyrzuciła plomby z zębów. Serce Joan stanęło...

Jednak niefortunna spadochroniarka spadła na kopiec mrówek ognistych, niszcząc jego strukturę. Rój liczący setki tysięcy żołnierzy ruszył do ataku, żądląc nieprzytomną kobietę.

Jad mrówek ognistych może powodować silne reakcje alergiczne, a ich ukąszenie jest szalenie bolesne. Dla Joan był to jednak dar niebios, ponieważ atak insektów i związane z nim stałe podawanie toksyny nieustannie pobudzało nerwy ofiary i ostatecznie zmusiło jej serce do podjęcia przerwanej pracy oraz utrzymało funkcjonowanie pozostałych organów na tyle długo, by przetrwała transport do szpitala.

Nim karetka dowiozła 47-latkę do Carolinas Medical Center, ta była już w stanie śpiączki. Pozostała w nim jeszcze przez 2 tygodnie, by łatwiej było jej przetrwać nieznośny ból, jaki towarzyszył operacjom rekonstrukcyjnych roztrzaskanych kości prawej nogi – w sumie przeszła ich aż 20. Do tego 17 transfuzji krwi. Bolesną fizjoterapię i długotrwałą rehabilitację. Mimo to odmówiła przejścia na emeryturę z powodu niepełnosprawności i wróciła do pracy w banku. A 2 lata później znów stanęła na pokładzie samolotu, by rzucić losowi wyzwanie i ponownie zanurkować w przestworzach.

biegach akupunktury. Metoda ta znana jest jako apipunktura lub apiterapia igłowa i znajduje zastosowanie przede wszystkim w łagodzeniu bólu w schorzeniach zapalnych. Stymulacja igłami może intensyfikować działanie jadu. W randomizowanym badaniu z grupą kontrolną u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów 2 razy w tygodniu przez 8 tygodni stosowano apipunkturę lub też jej imitację, w której zamiast jadu wprowadzano zwykłą sól fizjologiczną. W grupie prawdziwej apipunktury osiągnięto znaczne złagodzenie takich objawów, jak bolesność i obrzęk stawów, poranna sztywność, ból, a także parametrów stanu zapalnego, takich jak OB i poziom białka CRP[13].

Toksyny na wojnie z rakiem

Wielu badaczy z nadzieją pracuje nad możliwościami stosowania jadów w leczeniu raka. Jady węży badane są pod tym kątem już od lat 40. XX w., a niektóre rezultaty są całkiem obiecujące. Dezintegryny wyizolowane z jadów, m.in. jednego z gatunków żararaki (*Bothrops leucurus*), wykazują znaczące działanie przeciwrakowe poprzez hamowanie tworzenia nowych naczyń krwionośnych w guzie (działanie antyangiogenne), podczas gdy inne białka uzyskane z jadu żmii zygzakowatej (*Vipera berus*) wywołują apoptozę, czyli programowaną śmierć komórek nowotworowych[14]. Z kolei enzym wyizolowany z jadu żmii syberyjskiej (*Agfistrodon halys*) wykazuje zdolność hamowania migracji komórek nowotworowych i zapobiega tworzeniu przez nie przerzutów[15]. Lektyna uzyskana z jadu żmii lewantyńskiej (*Macrovipera lebetina*) hamuje proliferację i zmniejsza żywotność komórek nowotworowych 100 razy skuteczniej niż lek stosowany w chemioterapii – cisplatyna[16].

Jedną z głównych przeszkód w szerszym badaniu jadów węży są jednak ich niewielkie ilości, jakie można pozyskać z gruczołów jadowych zwierzęcia, szczególnie w przypadku rzadkich gatunków.

Jednak przeciwrakowy potencjał nie jest wyłącznie domeną gadzich wydzielin. Także pszczoły są obiektem zainteresowania naukowców pod tym względem. Melityna, główny składnik jadu tych owadów, ma zdolność przyłączania się do błon komórek rakowych ze względu na ich wyższy potencjał niż w komórkach zdrowych, i powodowania ich rozpadu. Jak stwierdzono, może ona w ten sposób oddziaływać m.in. na komórki raka nerek, płuc, wątroby, prostaty, pęcherza moczowego i piersi, a także komórki białaczkowe[17].

eprasa.pl 6a1b03873d

> Lektyna uzyskana z jadu żmii lewantyńskiej hamuje proliferację i zmniejsza żywotność komórek nowotworowych 100 razy skuteczniej niż lek stosowany w chemioterapii – cisplatyna

Perspektywy dla mrówek

W porównaniu do jadów innych zwierząt stosunkowo słabo przebadane naukowo są jady tych owadów, które być może także kryją w sobie wielkie możliwości terapeutyczne. Zawierają one, oprócz peptydów, także kwas mrówkowy, różnego rodzaju sole, aminy, alkaloidy, aminokwasy i białka.

Uwagę badaczy przyciągnęła, między innymi, praktyka rdzennych mieszkańców regionu Bastar w Indiach, jednego z najbardziej zagrożonych malarią obszarów kraju. Stosują oni terapię przy użyciu mrówek ognistych (*Solenopsis*) do leczenia osób cierpiących na wysoką gorączkę malaryczną. Jak wykazały badania, zawarte w jadzie mrówek peptydy wykazują silne działanie przeciwmalaryczne, zmniejszając wzrost pasożytniczych pierwotniaków i zwiększając szanse przeżycia (na modelach zwierzęcych). Tym samym, są one obiecującym kandydatem dla opracowania nowych leków przeciwmalarycznych[18].

Chińscy badacze potwierdzili natomiast, że jad mrówek z gatunku *Polyrhachis lamelliden*, stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej do leczenia różnorodnych chorób związanych ze stanami zapalnymi, istotnie wykazuje silne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, prawdopodobnie związane z hamowaniem wydzielania substancji prozapalnych[19]. Oczyszczony ekstrakt z jadu południowoamerykańskich mrówek *Pseudomyrmex* przyniósł poprawę u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów w kategoriach ogólnej skuteczności, a także o 60% zmniejszył wskaźnik obrzęku stawów[20]. Badanie jadu mrówek z gatunku *Pachycondyla sennaarensis*, występującego głównie na Bliskim Wschodzie i w Afryce, wykazało natomiast, że jego składniki mają silne zdolności wywoływania apoptozy komórek nowotworowych i mogą być bezpośrednio używane do leczenia pewnych rodzajów raka, jak również do opracowywania nowych leków przeciwrakowych[21].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.bbcearth.com/news/how-venoms-are-shaping-medical-advances
2. Front. Neurol. 12:716778
3. Toxins 2019, 11, 10
4. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Feb 10;112(6):1743-8
5. Current Pharmaceutical Design, 2016, 22, 582-589
6. Drugs of the Future 36(8):615-625
7. Neurosurgery. 2019 Oct 1;85(4):E641-E649
8. Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2019 May;124(5):513-527
9. PLoS One. 2017 Jul 19;12(7):e0180762
10. Sci Rep. 2017 Jan 20;7:40883
11. Pharmacology & Therapeutics 115 (2007) 246–270
12. Toxins 2024, 16, 452.
13. J Kor Acu Mox Soc 20(2), 77–84
14. Toxins 2018, 10, 346
15. BIO Web of Conferences 60, 02012 (2023)
16. Biochim Biophys Acta Gen Subj. 2018 Mar;1862(3):600-614
17. Pharmacology & Therapeutics 115 (2007) 246–270
18. Toxins 2022, 14, 789
19. Biol. Pharm. Bull. 28(1) 176—180 (2005)
20. Arthritis Rheum. 1984 Mar;27(3):277-84
21. Cancer Biother Radiopharm. 2018 Mar;33(2):65-73

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon

Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

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

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

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

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

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

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

eprasa.pl 6a1b03873d

Homeopatia na katar sienny

Połóż kres temu przykremu objawowi alergii za pomocą odpowiedniego środka homeopatycznego – radzi homeopata David Needleman

Dla wielu osób wiosna oznacza początek sezonu na katar sienny. I mimo możliwego zalewu reklam leków przeciwhistaminowych na każdym kroku, jeśli wolisz uniknąć objawów niepożądanych, takich jak senność, zawroty i bóle głowy, niewyraźne widzenie, suchość w ustach oraz zaburzenia poznawcze, rozważ homeopatię.

Oto 10 moich najlepszych jednoskładnikowych homeopatycznych leków na katar sienny. Sprawdź objawy przypisane do każdego z nich, aby przekonać się, który będzie najskuteczniejszy w Twoim przypadku.

1. Allium Cepa

Lek ten, znany również jako cebula zwyczajna, jest przydatny, jeśli Twoje objawy obejmują pieczenie lub szczypanie oczu, nadwrażliwość na światło i wodnistą wydzielinę z nosa, który może być również zatkany lub swędzący. Możesz też zauważyć łaskotanie w tylnej części gardła i czuć się lepiej na świeżym powietrzu. Są to wszystkie objawy, których można doświadczyć podczas obierania cebuli.

2. Natrum Muriaticum

Wybierz Nat Mur, jeśli występuje gwałtowne kichanie wraz z wodnistą wydzieliną z nosa. Możesz również odczuwać rozdrażnienie i przygnębienie.

3. Arsenicum Album

Ars Alb to odpowiedni lek, jeśli występuje pieczenie oczu, nosa i gardła (które może nasilać astma) wraz z wodnistą wydzieliną z nosa. Możesz również odczuwać nerwowość, niepokój i wyczerpanie.

4. Arsenicum Iodatum

Podobnie jak Ars Alb lek ten dobrze działa na wszelkie objawy związane z pieczeniem. Rozważ jego zastosowanie, jeśli odczuwasz pieczenie i łzawienie oczu, kichanie, ból nozdrzy oraz ból i pieczenie gardła z suchym i drażniącym kaszlem. Może również występować podrażnienie rynienki podnosowej (bruzdy pomiędzy nosem a górną wargą).

5. Gelsemium

Wybierz ten środek, jeśli masz ciężkie i opuchnięte oczy, kichasz z wodnistą wydzieliną oraz boli Cię gardło, tak jakby był w nim guzek. Możesz również odczuwać apatię lub ospałość i zawroty głowy albo drżenie. Gelsemium może się również przydać w przypadku przeziębienia i grypy, które przebiegają z bólem kończyn lub ramion.

6. Euphrasia

Świetlik, jest właściwym lekiem w przypadku opuchlizny i pieczenia oczu z gęstą wydzieliną oraz jeśli lepiej czujesz się w domu. Często występują wodnista wydzielina z nosa i kaszel produktywny.

Oprócz przyjmowania leku doustnie możesz go stosować do przemywania oczu. Odpowiednie krople można przygotować samodzielnie przez dodanie jednej kropli nalewki Euphrasia do pełnego przegotowanej i schłodzonej wody kubka do płukania oczu. Są one przydatne do oczyszczania oczu po przebywaniu na zewnątrz w środowisku pełnym pyłków kwiatowych. Dobrze sprawdzają się również w leczeniu zapalenia spojówek.

7. Kali Iodatum

Ten środek, zwany również Kallium Iodatum, jest odpowiedni w przypadku opuchlizny, pieczenia i łzawienia oczu, a także bólu zatok i kichania z drażniącą wydzieliną. Mogą też występować gwałtowny kaszel, nasilenie objawów rano i uczucie podrażnienia gardła. Prawdopodobnie poczujesz się lepiej na świeżym powietrzu.

8. Sabadilla

Wybierz ten lek, jeśli odczuwasz pieczenie i łzawienie oczu z zaczerwienieniem powiek. Mogą również występować uczucie chłodu oraz napady kichania z katarem i bólem gardła, które ustępują dzięki piciu ciepłych napojów.

9. Arundo

Ten mało znany środek jest przydatny w przypadku pierwszych objawów kataru siennego – przed jego pełnym rozwinięciem. Możesz zauważyć pieczenie oczu lub ich wrażliwość na światło, świąd podniebienia lub świąd nosa i kichanie. Możesz również odczuwać ból uszu promieniujący do ust.

10. Wyethia

Podobnie jak Arundo lek ten jest pomocny w przypadku wczesnych objawów kataru siennego, takich jak pieczenie oczu, nadwrażliwość na światło i swędzenie w tylnej części nosa lub gardła. Mogą także wystąpić suchy kaszel i uczucie poparzenia języka.

Złożone leki homeopatyczne

Aby uporać się z objawami kataru siennego, możesz użyć jednego z powyższych preparatów jednoskładnikowych. Nie obawiaj się jednak łączenia leków, jeśli uważasz, że Twoje dolegliwości nie pokrywają się tylko z jednym opisem.

Wiele osób ostrożnie podchodzi do preparatów wieloskładnikowych, czyli złożonych, ale w niektórych okolicznościach nie można zła-

eprasa.pl 6a1b03873d

Złożone leki homeopatyczne na katar sienny

Poniżej wymieniono skuteczne wieloskładnikowe leki na katar sienny. Sprawdź, czy Twoja ulubiona apteka homeopatyczna ma je w ofercie lub czy może któryś z nich przygotować na żądanie.

AGE Arsenicum Iodatum, Gelsemium i Euphrasia.

Narayani Hayfever Mix 19 (6X) Allium Cepa, Nat Mur i Sabadilla.

Itchy Hay Fever Allium Cepa, Arundo, Wyethia i pyłki mieszane – lek, który zaprojektowałem ok. 25 lat temu.

godzić objawów za pomocą jednego środka. W przypadku kataru siennego często występują nakładające się obrazy kliniczne, więc w przypadku wskazań rozsądnie jest mieszać i dopasowywać leki.

Apteki homeopatyczne często mają w ofercie złożone leki na katar sienny (w ramce powyżej znajdziesz kilka dobrych preparatów). Mogą one zawierać pyłki wczesne (zwykle z drzew), późne lub tzw. mieszane. Pamiętaj, że pyłki te będą się różnić w zależności od części świata. Mieszane pyłki w Wielkiej Brytanii będą odmienne np. od tych w USA, a te amerykańskie również będą inne w różnych częściach kraju. Aby znaleźć najlepszy środek na swoje objawy, zasięgnij porady homeopaty lub wybranej apteki homeopatycznej.

Sugerowane dawki

Oprócz leku Narayani Mix 19 (patrz ramka powyżej), który jest kombinacją potencji 6X, w przypadku wszystkich wymienionych tutaj środków na katar sienny, w tym preparatów złożonych, zwykle zalecam potencje 30C. Należy je przyjmować przy pierwszych objawach, począwszy od dawki nasycającej składającej się z 4-6 dawek rozłożonych na pierwszy dzień.

Zmniejsz dawkę do 3 dziennie, gdy objawy łagodnieją lub liczba pyłków w powietrzu spada.

Następnie możesz przyjmować 1 dawkę podtrzymującą na dobę i zwiększać ją w razie potrzeby.

Dla najlepszych rezultatów

Ponieważ objawy kataru siennego są oznaką przewlekłego lub wrodzonego problemu, najlepiej leczyć tę przypadłość poza sezonem – konstytucyjnie. Konstytucyjne leczenie homeopatyczne uwzględnia każdy szczegół indywidualnego doświadczenia zdrowotnego pacjenta.

Odkryłem, że indywidualnie dobrany lek konstytucyjny, przyjmowany we właściwym czasie, zawsze działa lepiej niż rutynowy środek. Dlatego najlepiej skonsultować się z homeopatą – na kilka tygodni przed rozpoczęciem sezonu na katar sienny – aby ustalić najbardziej odpowiedni dla siebie preparat. Jeśli to się nie powiedzie, wymienione tu środki i tak powinny przynieść znaczną ulgę.

David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 6a1b03873d

Nigdy więcej białego nalotu!

Pleśń powiązano z mnóstwem różnego rodzaju problemów zdrowotnych, a nawet z rakiem, o czym przypomina dr Leigh Erin Connealy. Oto porady, jak jej się pozbyć oraz jak wyleczyć wywoływane przez nią schorzenia.

Pleśń jest wszędzie! Każde mokre czy wilgotne miejsce może stać się wylęgarnią tych szeroko rozprzestrzenionych i inwazyjnych grzybów. Mogą rozwijać się na niemal każdej powierzchni[1], poczynając od drewna, wyrobów papierowych, tektury i paneli sufitowych przez płyty gipsowo-kartonowe, izolacje, farby na tapetach, tkaninach, dywanach i tapicerce kończąc. Pleśń może rozwijać się nawet w kurzu!

Jej zarodniki przenikają z zewnątrz do naszych domów poprzez otwarte drzwi i okna, systemy klimatyzacji i wentylatory. Mogą osiadać na naszych ubraniach, butach lub na sierści zwierząt domowych, a następnie zadomawiać się w naszych mieszkaniach. A przy tym, niestety, te wszechobecne mikroorganizmy mają katastrofalny wpływ na nasze zdrowie.

Dezintegrator zdrowie

Według Amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska pleśń regularnie zajmuje czołowe miejsca wśród głównych zanieczyszczeń w pomieszczeniach[2]. Czołowi eksperci w dziedzinie toksykologii, włącznie z dr Lee Cowdenem, stwierdzili: „Mykotoksyny wytwarzane przez pleśń są bardziej toksyczne i szkodliwe dla organizmu niż jakiekolwiek toksyny wyprodukowane przez człowieka, z wyjątkiem niektórych pierwiastków radioaktywnych".

Oto kilka najbardziej rozpowszechnionych schorzeń powiązanych z pleśnią.

Alergie wywoływane przez pleśń mogą przejawiać się na kilka sposobów i obejmować następujące objawy[3]:

- kichanie,
- katar lub zatkany nos,
- kaszel i wydzielina spływająca do gardła,
- swędzenie oczu, nosa i drapanie w gardle,
- łzawienie oczu,
- sucha, łuszcząca się skóra.

Objawy te mogą różnić się intensywnością, mieć odmienną postać u poszczególnych osób, a także występować bardziej dotkliwie w pewnych porach roku, na przykład podczas ciepłego i wilgotnego lata.

Astma Narażenie na działanie pleśni może także wyzwalać objawy astmatyczne, a w poważnych przypadkach – nawet ataki astmy. Także i tu mogą występować różnice objawów u poszczególnych osób, ale do ich wspólnych wyznaczników należą:

- kaszel,
- świszczący oddech,
- duszność,
- ucisk w klatce piersiowej.

Niespecyficzne problemy zdrowotne Działanie pleśni może wyzwalać także znacznie trudniejsze do zakwalifikowania schorzenia, takie jak przewlekłe zmęczenie, bóle głowy, mgła mózgowa, zaburzenia snu, obfite pocenie się, drażliwość jelit, choroba refluksowa przełyku (GERD), infekcje grzybicze, zespół niespokojnych nóg, wysypki, osłabienie i ból mięśni, artretyzm, infekcje drożdżaków i *Candida*, zawroty głowy oraz utrata słuchu.

Żaden układ organizmu nie jest odporny na wpływ pleśni i jej toksyczność. Istnieje nawet schorzenie znane jako zespół przewlekłej reakcji zapalnej (CIRS), które dotyka kilka układów organizmu i powoduje liczne objawy po kontakcie z pleśnią i innymi biotoksynami.

Narażenie na działanie tych grzybów, szczególnie przez długi czas, sprawia, że układ odpornościowy funkcjonuje w sposób nieprzewidywalny. Chociaż wynikające z tego objawy prawdopodobnie nie spowodują nienaprawialnych szkód, o ile szybko się im zaradzi, to jednak te toksyczne grzyby mogą wywołać także poważniejsze choroby.

Związek z rakiem

Wprawdzie kontakt z pleśnią nie musi w sposób natychmiastowy i bezpośredni powodować raka, to jednak historia Jacka (patrz ramka pod tym tytułem) obrazuje ważną kwestię: układ odpornościowy, który jest nieustannie atakowany, ulega osłabieniu i pozwala rozwijać się patogenom oraz nowotworom złośliwym.

Innymi słowy, narażenie na wpływ mykotoksyn – szczególnie przez długi czas – stwarza sprzyjające warunki dla raka i innych chorób przewlekłych.

Wykrywanie i zwalczanie pleśni

Jeżeli podejrzewasz, że masz pleśń w domu lub w biurze, często najlepiej jest pozostawić jej badanie – i usuwanie – profesjonalistom. Pracownicy fachowych firm są przeszkoleni w dziedzinie pobierania i testowania próbek powietrza wraz z kurzem zarówno z pomieszczeń, jak i z otoczenia budynku, a także próbek pobieranych z powierzchni w celu określenia, jakiego typu i jak bardzo poważny jest problem z pleśnią.

Jeżeli pleśń zostanie wykryta, należy zastosować odpowiednie środki bezpieczeństwa, takie jak plastikowe bariery, by podczas procesu jej zwalczania uniknąć rozsiewania zarodników w okolicach niezainfekowanych. Zasada jest prosta: jeżeli obecna jest pleśń, dotknięty nią obszar należy wyciąć i usunąć.

Jeżeli firma usuwa zapleśniałe pokrycia ścian, takie jak panele, boazeria czy kafelki, powinna zapewnić margines bezpieczeństwa, odcinając co najmniej 60 cm od każdego widocznego śladu pleśni. Gdy usuwanie zostanie zakończone, należy ponownie przeprowadzić testy – najlepiej zatrudniając inną firmę, niezwiązaną z poprzednią – by upewnić się, że pleśni już nie ma.

Poszukaj w internecie solidnych firm wykonujących testy i usuwających

eprasa.pl 6a1b03873d

> Narażenie na wpływ mykotoksyn, szczególnie przez długi czas, stwarza sprzyjające warunki dla raka i innych chorób przewlekłych

pleśń oraz sprawdź ich oceny i recenzje, by wybrać fachowców wysokiej jakości.

Strategie dr Greenberg

Lekarz naturopatii dr Natalie Greenberg, należąca do zespołu medycyny integracyjnej w mojej klinice, ma osobiste doświadczenia z toksycznością pleśni. Przez długi czas mieszkała w zapleśniałym pokoju w studenckim akademiku, czego dotkliwą konsekwencją była długa lista objawów, które doprowadziły ją do fizycznego i emocjonalnego wyczerpania, praktycznie przykuwając do łóżka na niemal rok.

Gdy medycyna konwencjonalna nie potrafiła zaoferować żadnych rozwiązań, dr Greenberg zaczęła szukać odpowiedzi na własną rękę. Ta podróż rozbudziła w końcu jej zainteresowanie medycyną integracyjną i skierowała ku karierze lekarza naturopaty. Metody, terapie i techniki, jakich używała dr Greenberg, by wyleczyć samą siebie, stanowią teraz część protokołu, jaki stosuje ona w leczeniu swych pacjentów.

Oto jej wielostronne i wieloukładowe podejście. Kilka z tych strategii zalecamy naszym pacjentom.

Wyeliminuj źródło Oczywistym pierwszym krokiem jest opuszczenie budynku, który wywołuje chorobę, i zbadanie możliwości zwalczenia pleśni, jeżeli zamierzasz powrócić do tego domu lub miejsca pracy. Gdy pleśń zostanie usunięta, można zacząć leczenie i detoksykację.

Wyreguluj swój układ nerwowy Gdy organizm obciążony jest obfitym ładunkiem przewlekłego stresu – czy to w wyniku infekcji, skrajnego napięcia emocjonalnego lub fizycznego, ran i urazów, czy też narażenia na toksyny, takie jak chemikalia i pleśń – układ limbiczny przestaje funkcjonować prawidłowo. Mówiąc prosto, mózg i ciało pozostają w nieustannym trybie „walcz lub uciekaj", nawet jeśli postrzegane zagrożenie już zniknęło.

Taki podwyższony i nieprzerwany stres wyzwala mnóstwo objawów, m.in. zaburzenia snu, przewlekłe stany zapalne, mgłę pamięciową, zmęczenie i problemy jelitowe. Na tym etapie niemożliwe jest zdrowienie i detoksykacja, dlatego też zasadnicze znaczenie ma jak najszybsze przywrócenie równowagi układu nerwowego.

Na szczęście, mózg jest niesłychanie elastyczny – neuroplastyczny, mówiąc bardziej technicznie – i potrafi „zmienić swoje okablowanie", by wytworzyć nowe,

eprasa.pl 6a1b03873d

zdrowe ścieżki, sprzyjające naprawie, wzrostowi i uzdrowieniu. Jest wiele terapii, które mogą pomóc zainicjować takie zmiany w mózgu i wyregulować układ nerwowy. Oto kilka spośród tych, które polecamy.

- **System dynamicznego przekwalifikowania nerwowego** (DNRS, retrainingthebrain.com) jest programem, który uczy terapeutycznych i behawioralnych technik „ponownego okablowania" układu limbicznego i zmiany struktury oraz funkcjonowania mózgu, tak aby odpowiadał na bodźce w zdrowszy sposób.
- **Terapia EVOX** jest niesamowitym narzędziem, które na nowo organizuje mapę mózgu i zwalcza stres oraz lęk za pomocą przeformułowania percepcji[4]. Gdy człowiek mówi, energia jego głosu odpowiada uczuciom związanym z poszczególnymi tematami. EVOX zapisuje i ocenia tę energię, po czym przekazuje częstotliwości odpowiedzi pacjentowi, który słucha relaksującej muzyki i koncentruje się na danym temacie.
- **Technika wolności emocjonalnej** (EFT) równoważy układ energetyczny organizmu poprzez opukiwanie konkretnych punktów południków (tych samych, które wykorzystuje się w akupunkturze).
- **Reiki** jest kolejną techniką uzdrawiania energią, wykonywaną przez mistrza, który przeszedł oficjalne przeszkolenie. Technika ta może obniżać stres i lęk.

Zmniejsz ekspozycję na pola elektromagnetyczne (EMF) Odpowiednia ilość snu i zmniejszenie stresu są niezbędne w każdym rodzaju uzdrawiania. Organizm wykorzystuje stan odpoczynku do odbudowy i naprawy, a wszyscy wiemy, że przewlekły stress nie da się pogodzić z dobrym zdrowiem. Wiele osób nie uświadamia sobie jednak, jak negatywny wpływ na zdrowie ma oddziaływanie pól elektromagnetycznych (EMF).

Ekspozycja na takie pola – z telefonów komórkowych, wi-fi, linii energetycznych, komputerów, inteligentnych liczników i wielu innych źródeł – jest zagrożeniem dla naszego zdrowia. Oprócz wywoływania mutacji komórkowych, które mogą prowadzić do raka, otaczająca nas stale chmura elektromagnetyczna, szczególnie podczas snu, może zwiększać toksyczne obciążenie organizmu, wyzwalać wzrost pleśni i inicjować uwalnianie mykotoksyn.

Na noc usuń z sypialni telefony komórkowe i komputery, a gdy tylko to możliwe, używaj kabli LAN do podłączenia internetu. Przed snem wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne w pokoju, a jeszcze lepiej – wyłącz obwody elektryczne w całym domu.

Codziennie praktykuj uziemianie (chodzenie boso po trawie lub piasku) i pomyśl o zaopatrzeniu się w uziemiające prześcieradła lub maty na czas, gdy nie możesz przebywać na zewnątrz.

Wspieraj komórki dobrym odżywianiem Odzyskiwanie zdrowia po narażeniu na toksyczne działanie pleśni zaczyna się na poziomie komórkowym. Inicjowanie naprawy i zdrowienia komórek rozpocznij od dobrego wsparcia żywieniowego.

Włącz do diety zdrowe tłuszcze, m.in. zawarte w awokado, jajach, tłustych rybach, orzechach i białkach zwierzęcych. Kolejnym sposobem dodatkowego wsparcia komórek jest suplementowanie fosfolipidów (klasy związków tłuszczowych): fosfatydylocholiny i fosfatydyloseryny.

Sugerowane dawkowanie:
fosfatydyloseryna: 100 mg 3 razy dziennie,
fosfatydylocholina: 2700 mg dziennie.

Suplementuj składniki mineralne i witaminy z grupy B Zrównoważenie poziomu składników mineralnych i elektrolitów w organizmie jest ważną częścią procesu odzyskiwania zdrowia, a witaminy z grupy B mają kluczowe znaczenie dla produkcji energii.

Historia Jacka

Kilka lat temu miałem niewielkie podrażnienie na tylnej ścianie gardła. Po wielu badaniach odkryłem, że był to rak kolczystokomórkowy. Nie mam empirycznego dowodu, ale mocno podejrzewam, że był on wywołany przez toksyczne działanie pleśni.

Mieszkałem wraz z rodziną w domu, gdzie pleśń zaatakowała salon i sypialnię. Wszyscy mamy w organizmie komórki rakowe, ale jestem przekonany, że to pleśń obecna w owym domu obezwładniła mój układ odpornościowy, na skutek czego rak mógł swobodnie rozwijać się i namnażać. Gdy mieszkaliśmy tam, całą rodzinę nieustannie dręczył kaszel, problemy oddechowe i przeziębienia.

Kiedy usłyszałem diagnozę, zaczęliśmy z żoną sprawdzać opcje leczenia raka, włącznie z chemio- i radioterapią. Odwiedzałem lekarzy integracyjnych i tradycyjnych, a wśród nich także kilku lekarzy z renomowanego szpitala uniwersyteckiego.

Szybko uświadomiłem sobie, że to, co lekarze konwencjonalni robią mechanicznie – czyli np. operowanie gardła w celu usunięcia guza – jest fantastyczną i najlepszą z dostępnych możliwości. Jednak gdy chodzi o opiekę prewencyjną, ich podejście jest dalece niezadowalające.

Wybrałem drogę medycyny integracyjnej, która zajmuje się nie tylko guzem, ale także innymi czynnikami, takimi jak dieta i styl życia, oraz toksynami, np. metalami ciężkimi i pleśnią. Zdecydowałem się na zabiegi integracyjne u dr Connealy, która wykonuje rutynowe testy krwi, by sprawdzić mój stan zdrowia i upewnić się, że nic niebezpiecznego nie rozwija się w moim organizmie ani nie hamuje powrotu do zdrowia.

Lekarze uniwersyteccy wykonali u mnie tylko jedno badanie – przedoperacyjny test krwi – i nigdy nie rozmawiali ze mną o znaczeniu zdrowej diety ani o tym, czego powinni unikać chorzy na raka (czyli np. cukru i nadmiaru węglowodanów).

Nigdy nie bałem się raka. Gdy postawiono mi diagnozę, nie było to dla mnie wyrokiem śmierci, choć inne znane mi osoby chore na raka tak to postrzegały. Przez cały czas trwania tego doświadczenia nie czułem obawy, ponieważ zawsze cieszyłem się dobrym zdrowiem i utrzymywałem dobrą formę.

W medycynie integracyjnej znalazłem kilka wspaniałych narzędzi, które skutecznie pomagają w tej walce. Nigdy więc nie wątpiłem w to, że mój organizm poradzi sobie z chorobą, i dziś czuję się dobrze.

Zaadaptowano z książki dr Leigh Erin Connealy pt. „The Cancer Revolution" (wyd. pol.: „Rewolucja w leczeniu raka", Vivante, 2017)

Możesz mieć pleśń, jeżeli...

Kilka czynników może zwiększać podatność Twojego domu lub miejsca pracy na atak pleśni. Możliwe, że masz tam pleśń, jeżeli odpowiesz „tak" na któreś z poniższych zdań:

- Mieszkasz lub pracujesz w miejscowości nadmorskiej albo położonej nad jeziorem.
- Twój dom lub biuro jest wilgotne albo też mieszkasz w okolicy o wilgotnym klimacie.
- Wyczuwasz „pleśniowy" zapach, gdy jesteś w pomieszczeniu.
- Wiesz, że w przeszłości doszło tam do wycieku wody, który nie został w odpowiedni sposób usunięty.
- Dostrzegasz pleśń na ścianach i innych powierzchniach.

eprasa.pl 6a1b03873d

Regularnie przepisujemy wodę morską Quinton Hypertonic pacjentom, których poziom składników mineralnych i elektrolitów uległ zubożeniu w wyniku ekspozycji na pleśń i innych toksycznych obciążeń organizmu.
Sugerowane dawkowanie:
1 ampułka dziennie na czczo lub według instrukcji na etykiecie.

Zalecamy metylowane witaminy z grupy B dla lepszego wsparcia komórek i wzmocnienia funkcjonowania mitochondriów.
Sugerowane dawkowanie:
według instrukcji na etykiecie.

Stosuj dietę niskohistaminową
U pacjentów narażonych na kontakt z pleśnią ważne jest wyregulowanie odpowiedzi histaminowej.

Często wymaga to poświęcenia uwagi wdrożeniu diety niskohistaminowej, która eliminuje produkty takie jak peklowane mięso, fermentowane wyroby mleczne i warzywa, marynowane warzywa, alkohol, fermentowane produkty sojowe, pomidory, bakłażany, szpinak i kombucha.

Możesz także przyjmować suplementy, które mają naturalne działanie antyhistaminowe, takie jak wymienione poniżej. Są one łatwo dostępne w sklepach ze zdrową żywnością i w internecie. Pamiętaj, by sprawdzić ewentualne interakcje z lekami i inne przeciwwskazania.
Sugerowane dawkowanie:
witamina C: 2000 mg dziennie,
pokrzywa: 500 mg suszonego korzenia 2 lub 3 razy dziennie,
bromelaina: 500 mg 2 lub 3 razy dziennie,
kwercetyna: 250-500 mg dziennie,
kurkumina: 400-500 mg dziennie,
resweratrol: 250 mg 2 razy dziennie,
najlepiej pochodzący z *Polygonum cuspidatum* (rdestowca japońskiego).

Odbuduj jelita Przywrócenie równowagi i odbudowanie mikrobiomu jelitowego to warunek konieczny we wszystkich aspektach leczenia. Doskonałym punktem wyjścia jest wysokiej jakości suplement probiotyczny, ale rozsądne będzie też wyeliminowanie produktów prozapalnych, obejmujących m.in. zboża, kukurydzę, kawę, suszone owoce i sery pleśniowe.

Wypłucz pleśń Ponieważ pleśń zazwyczaj kolonizuje zatoki, niezbędne jest przepłukanie ich przy użyciu roztworów lub sprejów do nosa. Często polecamy Citril Drops Nasal Spray firmy Micro Balance Health Products oraz Xlear Xylitol and Saline Nasal Spray, obydwa szeroko dostępne w sklepach internetowych, ale z zadaniem tym upora się także dowolna płukanka solankowa dostępna bez recepty.

Przeprowadź detoksykację Gdy uporasz się już z komponentami neurologicznymi, wprowadzisz niezbędne zmiany dietetyczne i przywrócisz właściwą równowagę składników mineralnych, witamin i wspierających suplementów, nadejdzie pora detoksykacji. Wiele zabiegów detoksykacyjnych można przeprowadzić w zaciszu domowym jak np. cowieczorne kąpiele w soli Epsom, suche szczotkowanie ciała, codzienne treningi fizyczne oraz ćwiczenia na mini trampolinie. Jeżeli chcesz wytoczyć ciężką artylerię – a radzę Ci to zrobić, gdy leczysz konsekwencje kontaktu z pleśnią – pomyśl o saunie na podczerwień.

Skóra jest największym narządem detoksykującym organizm i odgrywa niezwykle ważną rolę w usuwaniu z niego toksyn – w tym także mykotoksyn. Wydalanie tych substancji poprzez pocenie się usuwa szkodliwe toksyny, przynosząc jednocześnie dodatkowe korzyści, takie jak poprawa krążenia oraz lepsze zaopatrzenie komórek w tlen i składniki odżywcze. Wygrywasz tak czy inaczej, a liczne badania potwierdzają zbawienne skutki tej metody w rozmaitych schorzeniach.

Więcej na ten temat piszemy w następnym artykule na str. 106.

Pozbądź się pleśni na dobre

Ludzki organizm jest niewiarygodnie odporny i opisane wyżej metody mogą często wystarczyć do oczyszczenia go z mykotoksyn i infekcji grzybiczych wywołanych przez pleśń. Czasami jednak uporczywe infekcje grzybicze, takie jak *Candida*, wymagają leczenia za pomocą diety bezcukrowej w połączeniu z naturalnymi preparatami ziołowymi i suplementami.

Jeżeli takie kroki zawiodą, być może lekarz będzie musiał przepisać leki przeciwgrzybicze. Najlepszym wyjściem jest współpraca z lekarzem medycyny integracyjnej, który biegle opanował holistyczne podejście do uzdrawiania organizmu.

W naszych ośrodkach Center for New Medicine i Cancer Center for Healing w Południowej Kalifornii przyjmujemy pacjentów z całego świata. ale możesz też znaleźć kompetentnego lekarza w pobliżu swego miejsca zamieszkania.

BIBLIOGRAFIA

1 Centers for Disease Control, "Basic Facts about Mold and Dampness," Nov 14, 2022, cdc.gov
2 Environmental Protection Agency, "Indoor Air Quality," July 14, 2023, epa.gov
3 Mayo Clinic, "Mold Allergy," June 21, 2021, mayoclinic.org
4 Cancer Center for Healing, "Integrative Cancer Treatment – EVOX – Liliana Partida, CN," Nov 30, 2019, youtube.com

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 6a1b03873d

14 SPOSOBÓW NA

Detoks

Wiosna to czas, kiedy zazwyczaj zaczynamy myśleć o odtruwaniu, gdyż pojawia się w nas pragnienie zregenerowania i oczyszczenia organizmu po zimowych miesiącach mniejszej aktywności i nadmiernego pobłażania. Tymczasem detoksykacja jest procesem zachodzącym nieustannie w naszym ciele i w każdej jego komórce. System płynów ustrojowych krążących w organizmie zapewnia stałe usuwanie zbędnych bądź szkodliwych substancji będących produktem własnych procesów metabolicznych ustroju albo też wytwarzanych przez żyjące w nim drobnoustroje lub wchłanianych z otoczenia w postaci zanieczyszczeń, pestycydów i herbicydów, syntetycznych dodatków spożywczych i innych chemikaliów.

Zdrowy organizm nie potrzebuje właściwie pomocy w eliminowaniu toksyn i szkodliwych substancji. Posiada kilka układów zajmujących się ich przetwarzaniem i usuwaniem. Taką funkcję pełnią nerki, wątroba, płuca, układ limfatyczny, jelito grube i skóra. Wywiązują się z niej doskonale, pod warunkiem, że są zdrowe i że im zbytnio nie przeszkadzamy. Niestety, współczesne warunki życia mogą być dla organizmu potężnym obciążeniem, przekraczającym jego zdolności samooczyszczania. Programy detoksykacyjne mogą wesprzeć go w tych procesach i nie tylko pomóc odzyskać optymalne zdrowie, ale także zapobiec związanym z toksynami chorobom autoimmunologicznym i neurodegeneracyjnym.

Nie istnieje jeden uniwersalny program detoksykacyjny. Wybór metod i intensywności zależy od indywidualnych potrzeb i możliwości każdej osoby. Ważne jest, by tempo detoksykacji nie przekraczało zdolności eliminacyjnych organizmu, czyli jego poziomu energetycznego i przepustowości dróg wydalania toksyn. W przeciwnym wypadku może dojść np. do reakcji Jarischa-Herxheimera, objawiającej się gorączką, bólami mięśni, dreszczami, bólami głowy, mdłościami i wysypkami skórnymi, a wywoływanej nadmiarem toksyn (np. z zabitych bakterii lub pasożytów), których organizm nie jest w stanie usunąć wystarczająco szybko. Z tego względu najbardziej wskazana jest detoksykacja powolna, która zapewnia organizmowi możliwość przystosowania się do zmian i właściwej eliminacji toksyn. Nawet wtedy może jednak pojawić się początkowo pogorszenie samopoczucia. Programów detoksykacyjnych nie należy podejmować w czasie ciąży, w okresie karmienia piersią, w czasie rekonwalescencji oraz podczas leczenia chorób.

W holistycznym rozumieniu odtruwanie nie jest jednorazową interwencją, lecz stałym procesem wspierania naturalnych ścieżek oczyszczania organizmu i minimalizowania jego narażenia na wpływ szkodliwych substancji. Jego najważniejsze zasady to wspieranie prawidłowego funkcjonowania wątroby, zwiększanie skuteczności eliminacji toksyn, redukowanie kontaktu ze szkodliwymi substancjami, dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych oraz dbanie o aspekty emocjonalne, psychiczne i duchowe za pomocą technik obniżania stresu, medytacji uważności itp.

Przedstawione poniżej sposoby sprzyjające detoksykacji w większości mogą stać się stałymi składnikami zdrowego stylu życia.

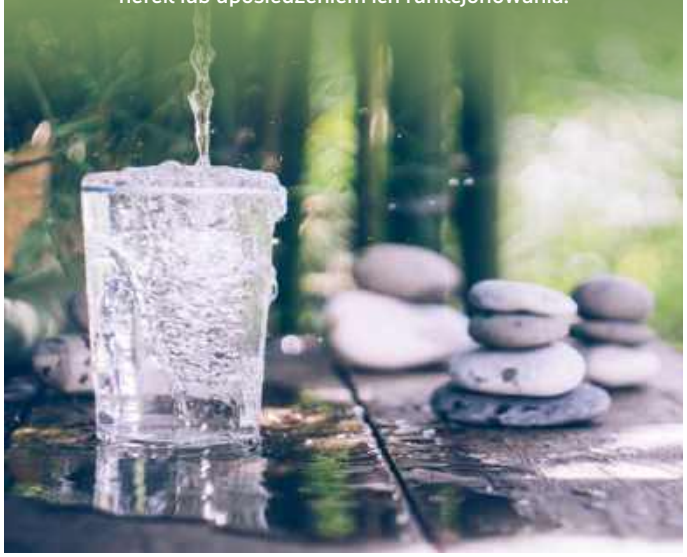
eprasa.pl 6a1b03873d

1. POŚĆ (Z PRZERWAMI)

Głodówka, jak potwierdzają badania, przynosi wiele korzyści zdrowotnych, a nawet może mieć wartość terapeutyczną. Zmniejsza stany zapalne i stres oksydacyjny, moduluje aktywność hormonalną, poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne. Szczególnie wart polecenia jest post przerywany, w którym odżywianie ograniczone jest codziennie do kilkugodzinnego okna, a w pozostałym czasie dozwolone jest tylko spożywanie wody (lub napojów bez cukru i dodatków smakowych, np. herbat ziołowych). Okno żywieniowe nie powinno trwać dłużej niż 8 godz. Gdy ograniczamy podaż kalorii, komórki naszego ciała uruchamiają mechanizm autofagii, czyli „sprzątania i recyklingu". Przetwarzają i usuwają albo wykorzystują ponownie zbędne lub uszkodzone białka i elementy swej struktury, dzięki czemu mogą funkcjonować sprawniej i wydajniej. Jak stwierdzono w badaniu młodych mężczyzn obchodzących okres Ramadanu (wymagający zachowywania przez miesiąc postu od świtu do zmierzchu), post przerywany wyzwala autofagię, obniża poziom prozapalnego czynnika TNF-alfa, a także redukuje markery starzenia[1].

2. NAWADNIAJ SIĘ

Woda ma kluczowe znaczenie zarówno dla skutecznego wchłaniania składników odżywczych, jak i dla usuwania toksyn z organizmu wraz z moczem lub potem. Optymalna ilość wody, jaką powinniśmy dostarczyć organizmowi, uzależniona jest od wielu czynników, takich jak klimat, rodzaj wykonywanej pracy, stan zdrowia i cechy indywidualne, dlatego też powinniśmy raczej słuchać naszego ciała, niż stosować do sztywnych zaleceń, takich jak słynna zasada wypijania 8 szklanek wody dziennie, która, nawiasem mówiąc, nie jest poparta żadnymi dowodami naukowymi[1]. Zapotrzebowanie na płyny można zaspokajać częściowo jonizowaną wodą alkaliczną, dostępną w sprzedaży lub wytwarzaną za pomocą domowego jonizatora. Woda taka wykazuje wiele korzystnych właściwości, m.in. poprawia trawienie, opóźniania starzenie, normalizuje poziom lipidów i glukozy we krwi, a przede wszystkim ma silne działanie przeciwutleniające i wymiatające wolne rodniki[1]. Powinny jednak unikać jej osoby z chorobami nerek lub upośledzeniem ich funkcjonowania.



REKLAMA

Detoks zaczyna się w filiżance

NATURA WITA

Pokrzywa wspomaga funkcje wydalniczą nerek. Wspiera witalność organizmu.
Nawłoć zwiększa odporność fizjologiczną organizmu w przypadku ciężkich warunków atmosferycznych, dzięki zawartości antyoksydantów chroni przed działaniem wolnych rodników.
Owies pomaga wzmocnić organizm, posiada właściwości stymulujące i tonizujące, które przyczyniają się do odporności na zmęczenie psychiczne i fizyczne.
Oregano wykazuje właściwości antyoksydacyjne.
Skrzyp wspomaga ożywienie ciała oraz remineralizację.

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

eprasa.pl#a1b0387ed

3. POĆ SIĘ

Intensywne wydalanie potu może przyspieszyć usuwanie z organizmu szkodliwych substancji. Bardzo wskazane w tym celu jest korzystanie z sauny, zwykłej lub na podczerwień, ale jeszcze skuteczniejsze są energiczne ćwiczenia fizyczne, stymulujące krążenie krwi i sprzyjające uwalnianiu toksyn z tkanki tłuszczowej. Gdy badacze porównali te 2 metody detoksykacji, okazało się, że pot po dynamicznych ćwiczeniach zawierał wyższy poziom metali ciężkich, takich jak nikiel, ołów, miedź i arsen, niż pot uzyskany podczas sesji w saunie. Jedynie poziom rtęci w pocie był w obu przypadkach taki sam[4]. Po spoceniu się należy jak najszybciej wziąć prysznic, by zapobiec ponownemu wchłanianiu toksyn. Niezależnie od wybranej metody, należy pamiętać o właściwym nawadnianiu organizmu napojami elektrolitowymi.

4. PIJ ZIOŁA OCZYSZCZAJĄCE NERKI

Napary o działaniu diuretycznym, zwiększające produkcję i wydalanie moczu, wspomagają nerki w usuwaniu toksyn, a także chronią je przed infekcjami, ułatwiają usuwanie złogów i zapobiegają tworzeniu się kamieni.
Pokrzywa zwyczajna ma silne własności moczopędne i odkażające. Znacząco zmniejsza odkładanie się w nerkach wapnia i szczawianów[5]. Działa też przeciwzapalnie, przeciwutleniająco i przeciwalergicznie, a także obniża poziom cukru we krwi. Dzięki wysokiej zawartości witamin i składników mineralnych wspomaga regenerację organizmu. Zalecana jest w przypadkach niedoboru żelaza i w niedokrwistości. Szczególnie cenne własności ma sok z młodych liści pokrzywy.
Nawłoć pospolita działa moczopędnie i oczyszczająco, zwiększa wydalanie mocznika i kwasu moczowego, zapobiega infekcjom układu moczowego, powstawaniu kamieni nerkowych oraz obrzęków. Poprawia też trawienie dzięki zwiększaniu produkcji soku żołądkowego i żółci. Podobne własności ma miód z kwiatów tej rośliny[6].
Pietruszka zwyczajna ma silne działanie moczopędne, a także przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Zarówno korzenie, jak też nać i nasiona skutecznie zwalczają infekcje nerek i dróg moczowych oraz wspomagają ich detoksykację. Pietruszka jest doskonałym źródłem witamin A, C i K, a także folianu i żelaza. Pomaga neutralizować wolne rodniki oraz zmniejsza stres oksydacyjny[7].
Skrzyp polny działa moczopędnie, nie zaburzając równowagi elektrolitycznej. Ma też działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Dzięki wysokiej zawartości krzemionki wspomaga remineralizację kości, a poprzez zwiększanie produkcji kolagenu wpływa korzystnie na stan włosów, paznokci, skóry, a także na tkankę łączną i chrzęstną[8].

5. WYSYPIAJ SIĘ

Sen jest najlepszym sposobem oczyszczenia mózgu. Za ten proces odpowiada układ glimfatyczny, który pełni podobną funkcję, jak system limfatyczny w pozostałych częściach organizmu. Z udziałem komórek glejowych przez tkankę mózgu przepływa płyn mózgowo-rdzeniowy, usuwając z niej zbędne produkty przemiany materii, a także np. beta-amyloid i białko tau, wiązane z chorobami neurodegeneracyjnymi. Układ glimfatyczny działa najskuteczniej w fazie snu głębokiego (non-REM). Jak odkryli badacze, podczas snu występują oscylacje wydzielania noradrenaliny, hormonu o silnym działaniu zwężającym naczynia krwionośne. Fale noradrenaliny powodują zmiany średnicy naczyń, co z kolei zmienia przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego w przestrzeni okołonaczyniowej i podpajęczynówkowej. Gdy poszerza się przestrzeń międzynaczyniowa, przepływ płynu staje się bardziej wydajny. W fazie REM natomiast następuje silne rozszerzenie naczyń mózgowych z jednoczesnym zwężeniem przestrzeni międzynaczyniowych, co prawdopodobnie powoduje wypychanie z nich płynu mózgowo-rdzeniowego, teraz już zawierającego toksyny i zbędne metabolity. Jak wskazują badania, skuteczna detoksykacja mózgu uzależniona jest nie tylko od długości snu, ale też od właściwej „architektury" poszczególnych jego faz. Stwierdzono, m.in., że środki nasenne zaburzają oscylacje poziomu noradrenaliny, w wyniku czego zmniejsza się skuteczność działania układu glimfatycznego[9]. Nie da się więc pójść na skróty: aby sen pełnił swą funkcję oczyszczającą, musi przebiegać w sposób naturalny. Podczas snu odbywa się także regeneracja połączeń neuronalnych i regulacja odpowiedzi immunologicznych (gdyż układ odpornościowy ssaków jest bardziej aktywny podczas snu niż podczas czuwania).

6. SIĘGNIJ PO ROŚLINY CHELATUJĄCE

Szereg popularnych ziół może pomóc nam usunąć z organizmu metale ciężkie. **Czosnek** (a także cebula, por i szczypior) zawierają związki siarki, które wiążą metale ciężkie w organizmie i ułatwiają ich usuwanie z żółcią do kału. Podobne działanie mają warzywa z rodziny krzyżowych (brokuły, kalafior, kapusta, jarmuż), które również obfitują w związki siarki[10]. **Kolendra siewna** intensyfikuje usuwanie rtęci z organizmu, chroni też wątrobę przed uszkodzeniem przez ołów oraz obniża jego poziom[11].

7. POLUB ALGI

One również działają odtruwająco, jednak gdy idzie o detoks, biją na głowę wszystkie zioła. W tej chwili ludzkość nie zna żadnego ziarna, owocu lub produktu, który byłby bogatszy w substancje odżywcze niż spirulina, szmaragdowozielona alga w kształcie spirali o mikroskopijnej wielkości? Chroni ona organizm przed toksycznymi metalami ciężkimi, takim jak kadm, rtęć, ołów i arsen[12]. Natomiast wodorost o nazwie chlorella ma najwięcej chlorofilu nie tylko ze wszystkich alg, lecz także ze wszystkich roślin (3-5% czystego chlorofilu)! Co w połączeniu z zawartymi w niej aminokwasami i mikroelementami sprawia, że jest jedną z najlepszych substancji spożywczych ułatwiających regenerację i oczyszczenie organizmu? Chlorella pomaga usuwać rtęć z układu pokarmowego, mięśni, tkanki łącznej i kości. Wspomaga też detoksykację szkodliwych chemikaliów, takich jak ftalany lub pestycydy[13].

REKLAMA

W HARMONII Z NATURĄ!

Pokrzywa* sok EKO

SKUTECZNE OCZYSZCZANIE

- usuwa toksyny
- stymuluje przemianę materii
- zapobiega kamieniom nerkowym
- wzmacnia cały organizm
- dostarcza łatwo przyswajalneżelazo

PRODUKT EKOLOGICZNY

100% naturalny sok roślinny

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

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

eprasa.pl 6a1b03873d

8. DETOKSYKUJ SWÓJ DOM

Zacznij od najprostszego sposobu: wietrz często pomieszczenia. Rozszczelnij okna i udrożnij wywietrzniki, by zapewnić ciągłą wymianę powietrza. Jego cyrkulacja zmniejsza stężenie toksycznych substancji, a także chroni przed rozwojem pleśni. Wybieraj naturalne dywany, wykładziny podłogowe, obicia mebli i farby do wnętrz. Syntetyczne materiały mogą uwalniać lotne związki organiczne (VOC), takie jak aldehydy, węglowodory, alkohole i estry, które mają działanie podrażniające, a mogą też nasilać reakcje alergiczne, wywoływać problemy neurologiczne i hormonalne, a nawet raka. Zrezygnuj z wszelkich sztucznych odświeżaczy powietrza i środków zapachowych, gdyż należą one do najbardziej toksycznych produktów, jakie znajdują się w naszych domach. Zawierają m.in. ftalany, zaburzające gospodarkę hormonalną. Zamiast maskować problem, usuń jego przyczynę, a jeśli koniecznie chcesz użyć substancji zapachowych, stosuj naturalne olejki eteryczne. Hoduj rośliny oczyszczające powietrze, takie jak paprocie, fikus, dracena, skrzydłokwiat, aloes. Zastąp środki czyszczące preparatami naturalnymi na bazie octu jabłkowego, cytryny, szarego mydła i sody oczyszczonej. Zrezygnuj z herbicydów i pestycydów w ogrodzie, w razie potrzeby stosuj opryski z naturalnych składników (soda, czosnek, wrotycz, pokrzywa, mydło, ocet, drożdże).

9. PRZEPROWADŹ DETOKS CYFROWY

Oczyszczając organizm, nie zapominaj o umyśle. Ciągłe bombardowanie go przekazem medialnym może odbić się na samopoczuciu równie negatywnie, jak toksyny środowiskowe. Zwłaszcza smartfony, które w odróżnieniu od innych urządzeń elektronicznych mogą być używane niemal zawsze i wszędzie, powiązano z wyższym poziomem lęku i depresji, nasileniem stresu, obniżeniem jakości interakcji społecznych oraz problemami ze snem i nauką[14]. Obsesyjne korzystanie z nich jest często skutkiem lęku przed pozostaniem sam na sam ze sobą i własnymi myślami. Seria badań z udziałem amerykańskich studentów pokazała, że spędzenie 15 min w pustym pokoju bez żadnego zajęcia (poza myśleniem) było dla wielu z nich tak trudne, że gotowi byli skorzystać z każdej dostarczonej z zewnątrz możliwości działania, nawet jeśli działaniem tym było... naciskanie przycisku, powodującego porażenie prądem[15]. Postaraj się częściej „odłączać od sieci". Wyznacz dni lub pory dnia, w których nie będziesz korzystać z żadnych urządzeń elektronicznych (a więc nie tylko ze smartfona i komputera, ale także z telewizora). Zrezygnuj z tych urządzeń w porze posiłków, a także w godzinach wieczornych przed położeniem się spać. Niebieskie światło emitowane przez ekrany zaburza produkcję melatoniny, co niekorzystnie odbija się na jakości i długości snu. Zastąp smartfon książką, medytacją lub rozmową z bliskimi. Uczyń swą sypialnię strefą bez elektroniki. Wyłącz powiadomienia w telefonie i ustaw tryb czarno-biały, by zmniejszyć atrakcyjność obrazu. Znajdź nowe zajęcia, które odwrócą Twoją uwagę od smartfona, ćwicz uważność, odkrywaj regenerujący wpływ ciszy i spokoju.

10. PIJ SOKI

Owocowo-warzywne napoje są bardzo skutecznym, a przy tym łatwym i smacznym sposobem wspomagania detoksykacji. Surowe warzywa i owoce są bogatym źródłem witamin, składników mineralnych, a także enzymów wspomagających trawienie oraz fitozwiązków o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym. Dzięki wyciskaniu soków możemy spożywać je w postaci skoncentrowanej i w ilościach, które trudno byłoby uzyskać, jedząc warzywa i owoce w całości. Surowe soki stymulują funkcjonowanie jelit, wątroby i nerek, jak również produkcję żółci, ułatwiając eliminację toksyn. Oczywiście, odnosi się to tylko do soków przyrządzanych ze świeżych owoców i warzyw, a nie do gotowych produktów przemysłowych, dostępnych w marketach.

eprasa.pl 6a1b03873d

11. WSPIERAJ WĄTROBĘ

Podczas detoksykacji wątroba poddawana jest szczególnym obciążeniom. Warto wesprzeć ją ziołami, które ochronią ją i zwiększą efektywność eliminacji toksyn.

Ostropest plamisty ma właściwości hepatoprotekcyjne, a dodatkowo poprawia funkcjonowanie organu. Stosowany jest także w schorzeniach dróg żółciowych. Działa silnie przeciwutleniająco, dzięki czemu może ułatwiać regenerację wątroby i zmniejszać jej stany zapalne, a także zapobiegać jej stłuszczeniu i marskości. Ma też zdolność wiązania żelaza oraz chroni nerki przed uszkodzeniami przez metale ciężkie (ołów, mangan, kadm, arsen) i ułatwia ich chelatację[16].

Mniszek lekarski (korzeń i ziele) jest tradycyjnie stosowany w medycynie ludowej w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Ma działanie przeciwutleniające, obniża markery wątrobowe AST i ALT, zapobiega stłuszczeniu i marskości wątroby, ma także działanie przeciwnowotworowe[17]. Herbata z mniszka może wspomagać detoksykację narządu, a zawarte w tej roślinie polisacharydy ochraniają wątrobę przed uszkodzeniami przez toksyny[18].

Karczoch ma własności przeciwutleniające i przeciwzapalne. Obniża poziom enzymów wątrobowych AST i ALT, zapobiega uszkodzeniom oksydacyjnym wątroby i wspomaga regenerację jej komórek, a także zapobiega stłuszczeniu. Zwiększa też produkcję żółci, uczestniczącej w usuwaniu toksyn[19].

REKLAMA

Znakomicie nawadnia

Właściwości jakie nabywa nasza woda w trakcie procesu napowietrzania oraz rozpuszczania tlenu są powodem jej wyjątkowości. Regularne picie ID'EAU sprzyja utrzymaniu prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu a co za tym idzie, sprzyja procesom przemiany materii i energii.

pH Wspiera utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej

Woda ID'EAU to woda alkaliczna - nasza woda ma niską zawartość CO2 oraz wysoką zawartość tlenu, dzięki czemu posiada ona alkaliczne pH. Dzięki autorskiej technologii, ID'EAU ma pH na poziomie 7,7-8 oraz mineralizację na poziomie 466 mg/l. Takie parametry czynią naszą wodę wyjątkową na rynku i kategoryzują ją jako odpowiednią do spożywania na co dzień i przez każdego.

Stymuluje metabolizm

Procesy przemiany materii przebiegają efektywnie pod warunkiem, że dostarczymy naszemu organizmowi podstawowych dla jego funkcjonowania związków chemicznych w odpowiedniej ilości. ID'EAU zawiera nawet do 2 razy więcej tlenu niż większość wód mineralnych dostępnych na naszym ryku.

Zwiększa wytrzymałość na wysiłek

Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych organizmu przy spożyciu jej w ilości 30 ml wody na kg wagi naszego ciała, czyli około 2 litrów na dobę. Dzięki połączeniu wielu dobroczynnych cech ID'EAU bardzo korzystnie oddziałuje na kondycję człowieka. Badania przeprowadzone na zawodowych sportowcach udowodniły istotny wpływ na szybkość regeneracji organizmu oraz jego odporność na długotrwały wysiłek.

WWW.IDEAU.PL/SKLEP

Kod rabatowy uprawnia do 10% rabatu na cały asortyment sklepu internetowego ideau.pl/sklep z wyłączeniem kategorii "Anielska Woda" i "Abonamenty".

eprasa.pl 6a1b03873d

12. BIERZ PRYSZNIC NAPRZEMIENNY

Tusz, raz gorący, a raz zimny albo przynajmniej zakończenie zwykłego prysznica 30-60-sekundowym polaniem ciała zimną wodą może mieć dobroczynne działanie oczyszczające organizm. Zmiana temperatury wody stymuluje układ krążenia, a zwłaszcza układ limfatyczny, dzięki czemu skuteczniej odprowadzają one toksyny z organizmu. Naprzemienne zwężanie i rozszerzanie naczyń wymusza przepływ płynów i zapobiega zastojom limfy. Przyspiesza też metabolizm, zwiększa produkcję hormonów, podwyższa poziom energii, podnosi nastrój, poprawia odporność, pomaga leczyć stany zapalne i zapobiegać depresji. Może też chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi i zmniejszać insulinooporność[20].

13. POZBĄDŹ SIĘ PASOŻYTÓW

Obecność parazytów jelitowych może nie dawać żadnych objawów, ale może też powodować biegunki, mdłości i wymioty, bóle brzucha, bóle mięśni, świąd, uczucie zmęczenia, problemy skórne lub niewyjaśnioną utratę wagi. Choć w cięższych przypadkach konieczne może być zastosowanie leków przeciwpasożytniczych, to jednak warto polecić także naturalne sposoby wspomagania mechanizmów obronnych organizmu. Do najskuteczniejszych naturalnych suplementów przeciwpasożytniczych należą:

Orzech włoski, którego substancja czynna – juglon – wykazuje silne własności przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i przeciwpasożytnicze[21]. Nalewkę zwalczającą parazyty, a także pomagającą w niestrawności, zatruciach pokarmowych i biegunkach, można przygotować, zalewając alkoholem posiekane niedojrzałe orzechy włoskie, zebrane w czerwcu lub lipcu, gdy jeszcze można kroić je w całości. Czas maceracji powinien wynosić co najmniej 30 dni.

Pestki dyni, a dokładniej zawarte w nich kukurbityna i kukurbitacyna, mają własności przeciwzapalne i przeciwutleniające, a także przeciwnowotworowe. W badaniach etanolowy wyciąg z pestek dyni hamował rozwój larw nicieni, zmniejszał liczbę ich jaj oraz liczbę dorosłych osobników[22]. Pestki dyni, dobrze rozdrobnione, należy spożywać na czczo w ilości ok. 2 łyżek przez co najmniej tydzień. Skutecznie działa również olej z pestek dyni.

Czosnek skutecznie zwalcza pasożyty jelitowe, a stosować go można w postaci surowej, jak również w formie nalewki lub maceratu octowego, przygotowanego przez namoczenie ząbków czosnku przez 10 dni w occie jabłkowym. W badaniach potwierdzono jego skuteczne działanie m.in. przeciwko gliście ludzkiej[23]. Poza działaniem przeciwpasożytniczym czosnek ma też własności detoksykujące i chelatujące metale ciężkie.

Goździki zawierają eugenol znany z własności przeciwpasożytniczych, przeciwdrobnoustrojowych i przeciwbólowych[24]. W celu zwalczania infekcji pasożytniczych często łączy się goździki w postaci proszku lub ekstraktu z siemieniem lnianym.

BIBLIOGRAFIA

1. Human Nutrition & Metabolism 32 (2023) 200189
2. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2002 Nov;283(5):R993-1004
3. Journal of Food and Drug Analysis 20(1):394-397
4. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 4323
5. Mol Med Rep. 2014 Dec;10(6):3157-62
6. Herbalism nr 1(2)/2016, 160-174
7. Front. Med. 11:1494740
8. Pharmacogn Rev. 2019;13(26):50-58
9. Trends Immunol. 2025 Mar;46(3):189-191
10. J Herbmed Pharmacol. 2019; 8(2): 69-77.
11. Afr J Tradit Complement Altern Med. (2017) 14(2):92-102
12. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24, 17076
13. Daru. 2014 Jun 2;22(1):46
14. Mobile Media & Communication, 10(2), 190-215
15. Science. 2014 July 4; 345(6192): 75–77
16. Trakia Journal of Sciences, Vol. 19, 2, 2021
17. J App Pharm Sci, 2016; 6 (04): 202-205
18. Molecules 2017, 22(9), 1409
19. Plant Foods Hum Nutr. 2015 Dec;70(4):441-53
20. Int J Circumpolar Health. 2022 Dec;81(1):2111789
21. Proceedings of the Indian National Science Academy (2022) 88:601–616
22. Nowe rozwiązania etnofarmakologiczne w świetle rosnącej lekooporności pasożytów. W: III Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Medycyna Personalizowana, Genom - Człowiek - Świat - Zagrożenia : Lublin, 23-25. 11. 2016 r.
23. ScientificWorldJournal. 2021 Dec 30;2021:8817288
24. Sci Parasitol 21(3):94-101, June 2020

eprasa.pl 6a1b03873d

14. OCZYŚĆ UKŁAD POKARMOWY

Nasze jelita często są składowiskiem dla częściowo strawionego, rozkładającego się pokarmu bądź leków i innych toksyn, które nigdy nie wydostały się z organizmu. Jeśli jelito cienkie nie jest oczyszczone, a jego nabłonek nie jest odsłonięty, składniki odżywcze nie mogą przeniknąć do krwiobiegu, a co za tym idzie, nasz organizm nie może ich wykorzystać. Jonizowana woda wodorowa jest kapitalnym środkiem czyszczącym dla przewodu pokarmowego dzięki malutkim pęcherzykom (rozpuszczony wodór cząsteczkowy), którymi jonizator nasyca wodę. Taki płyn nie tylko oczyszcza jelita, ale jednocześnie nawadnia ich nabłonek, dzięki czemu składniki odżywcze mogą przedostawać się do krwi z większą swobodą. Picie zasadowej wody wodorowej zmniejsza ogólne zakwaszenie organizmu, jako że przywraca równowagę pH, co najłatwiej zmierzyć poprzez zbadanie śliny lub moczu. Jednak podniesienie ogólnego pH organizmu najpewniej trochę potrwa. Kwaśne odpady nie nagromadziły się w ciągu jednego dnia, toteż nie pozbędziemy się ich tak szybko. Może minąć wiele tygodni, a nieraz miesięcy, zanim usuniemy kwaśne pozostałości, które przez wiele lat odkładały się w naszych stawach, wokół narządów, w mózgu i całym ciele.

REKLAMA

Floradix Detox* bio

suplement diety

Naturalna detoksykacja organizmu

Floradix Detox* bio to ekologiczny suplement diety na bazie ziołowych wyciągów z witaminą C. Karczoch, ostropest i mniszek lekarski wspierają naturalny proces detoksykacji organizmu, a liść mniszka lekarskiego i pokrzywa przyczyniają się do wspierania naturalnych funkcji oczyszczania organizmu. Wszystkie rośliny i owoce zawarte w toniku pochodzą z upraw ekologicznych.
Floradix Detox* bio nie zawiera syntetycznych substancji konserwujących, barwników, alkoholu, laktozy i drożdży, jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.
Produkt bezglutenowy.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 6a1b03873d

Trzymaj w karbach cukier i cholesterol

Singularis
Odpowiedni cukier Berberyna
Cena: 52,47 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu Rebersa®, standaryzowany na zawartość 99,8% berberyny. Wyciąg ten pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać poziom trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. To jednak nie wszystko. Jak wynika z badań naukowych, berberyna ma działanie przeciwdrobnoustrojowe oraz przeciwzapalne.
Odpowiedni cukier berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych.

Znów lekkie nogi

Singularis
Diosmina kompleks
Cena: 53,51 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera diosminę i silny antyoksydant – hesperydynę. Diosmina wpływa na zmniejszanie przepuszczalności ścian naczyń krwionośnych, usprawnianie krążenia w naczyniach włosowatych i ma właściwości przeciwobrzękowe. Natomiast hesperydyna uszczelniania i uelastyczniania ściany naczyń krwionośnych. Połączenie ich obu przynosi bardzo dobre efekty wspomagające w leczeniu objawów żylaków odbytu, takich jak krwawienie, ból czy świąd.

W składzie preparatu znajdziesz jeszcze wyciąg z ruszczyka kolczastego oraz witaminę C. Pierwszy korzystnie wpływa na zdrowie nóg i krążenie żylne, jest też pomocny w przypadku zmęczenia oraz uczucia ciężkich nóg. Natomiast witamina C przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Piękna od stóp do głów

Singularis
Włosy Skóra Paznokcie Kompleks
Cena: 49 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zawiera aż 13 składników aktywnych odpowiedzialnych za zachowanie zdrowych włosów, skóry oraz paznokci. Wspiera przy tym utrzymanie prawidłowej pigmentacji włosów. Suplement ten przeznaczony jest dla osób dorosłych. Biotyna, cynk i witamina A – pomagają utrzymać prawidłową kondycję skóry, włosów i paznokci. Miedź pomaga w utrzymaniu własnego koloru włosów, a cynk przyczynia się do utrzymania właściwego metabolizmu witaminy A. Preparat zawiera też ekstrakt z pokrzywy (obecne w nim minerały i pierwiastki śladowe wzmacniają paznokcie i włosy) oraz BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

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 6a1b03873d

Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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 6a1b03873d

Dla kobiet w okresie menopauzy

Holistic
Femme Paus
Cena: 155 zł (90 kapsułek)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Femme Paus to opracowany w Szwecji suplement diety dedykowany specjalnie dla kobiet w okresie menopauzy. Jego kompleksowa, wegańska formuła oparta na naturalnych składnikach wspiera dobre samopoczucie i łagodzi objawy menopauzy. Zawiera m.in. magnez, cynk, witaminę B6, ekstrakt z koniczyny czerwonej oraz kwiatów chmielu, które wspierają równowagę hormonalną i zdrowie kobiet w tym wyjątkowym czasie. Femme Paus – naturalne wsparcie, by z lekkością i spokojem przejść przez czas zmian.

Zwierzęta też leczy się OZONEM

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 36 zł
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Właściwości OZONU wykorzystywane są w walce z zakażeniami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi u zwierząt. OZON skutecznie oczyszcza skórę zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny.

Olej z dzikich ryb

Pharma Nord
Bio-Omega 3 Plus
Cena: 113 zł (90 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Bio-Omega 3 Plus to skoncentrowany preparat oleju rybnego, z wysoce biodostępnymi kwasami omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych. EPA i DHA z kwasem foliowym i witaminą B12. W naturze kwasy tłuszczowe omega-3 występują w postaci trójglicerydów i muszą zostać rozłożone na „wolne" kwasy tłuszczowe, zanim przewód pokarmowy będzie w stanie je wchłonąć. Za proces ten odpowiada enzym trawienny zwany lipazą. Bio-Omega 3 Plus zawiera głównie omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, w postaci gotowej do wchłonięcia. Jest to zaleta dla osób zaburzeniami wchłaniania tłuszczów. Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości. Wyprodukowany w Danii pod ścisłą kontrolą farmaceutyczną.

Bezbolesna i sprawdzona metoda na hemoroidy i szczelinę odbytu

Dystrybutor: ABRh Plus
Criorectum sztyft krioterapeutyczny wielokrotnego użytku
Cena: ok. 50 zł
www.criorectum.pl

Bardzo szybkie działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i przeciwświądowe. Brak skutków ubocznych. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Skuteczny w każdym stopniu hemoroidów. Sztyft stosowany jest również przy leczeniu szczeliny odbytu oraz po zabiegach chirurgicznych – redukuje obrzęki pozabiegowe. Zasada działania sztyftu Criorectum opiera się na uznanej przez medycynę i stosowanej od wielu lat krioterapii. Kuracja Criorectum jest w 100% naturalna. Wyrób medyczny produkowany w Polsce, dostępny na rynku od kilkunastu lat. Do nabycia w aptekach stacjonarnych i internetowych.

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 6a1b03873d

Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Perfekcyjne oczyszczenie

Anwen
Szampon prebiotyczny
do każdego rodzaju skóry głowy
Cena: 44,99 zł (300 ml)
www.sklepanwen.pl

Włosy i skóra głowy codziennie na zbierają mnóstwo zanieczyszczeń. Dlatego dokładne, regularne mycie jest dla pasm i skalpu tym samym, czym demakijaż dla cery. Ważne jest, aby dobierać kosmetyki oczyszczające tak, by nie naruszyć naturalnego mikrobiomu skóry. Szampon prebiotyczny przeznaczony do codziennego stosowania, dla każdego typu skóry głowy Anwen x Klaudia Matuszewska skutecznie oczyszcza włosy i skalp oraz pozostawia je nawilżone i wygładzone. W składzie ma glukooligosacharydy i inulinę oraz kompleks Adaptogen Fermbiotic™ S, czyli składniki o działaniu prebiotycznym, które wspierają rozwój pozytywnej flory bakteryjnej, a tym samym dbają o mikrobiom. Dodatkowo kosmetyk zawiera aminokwasy ryżowe I L-prolinę, dzięki którym włosy są bardziej elastyczne, mocniejsze, a także zyskują objętość i zdrowy wygląd, a bioferment z soku z gruszek normalizuje pracę gruczołów łojowych.

Skóra bez przebarwień

Ideepharm
Krem z witaminą C
rozświetlająco-ujędrniający SPF 30
Cena: 34 zł (50 ml)
www.ideederm.pl

Codzienna pielęgnacja twarzy to nie tylko nawilżanie i oczyszczanie, ale także dostarczanie skórze niezbędnych składników odżywczych. Jednymi z najważniejszych są witaminy, które wspierają jej regenerację, wzmacniają barierę ochronną i przeciwdziałają oznakom starzenia. Regularne stosowanie wzbogaconych o nie kremów to skuteczny sposób na utrzymanie zdrowej, promiennej cery i ochronę przed czynnikami zewnętrznymi. Rozświetlająco-ujędrniający krem z witaminą C SPF 30 ma w składzie witaminę E i kwas hialuronowy. Dedykowany jest do całorocznej pielęgnacji każdego typu cery w każdym wieku. Krem rozjaśnia przebarwienia i zmiany pigmentacyjne, poprawia jędrność i elastyczność skóry oraz spłyca zmarszczki. Ponadto nawilża i chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, zapobiegając w ten sposób fotostarzeniu.

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 6a1b03873d

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 6a1b03873d

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **20%** *rabatu*

- 12 wydań **z rabatem 20%**
- **darmowa** dostawa
- dostęp do e-wydań **GRATIS**
- **zniżka 30%** na UlubionyKiosk.pl na pojedyncze czasopisma
- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Healt (w cenie 53,70 zł)

W prenumeracie tylko

152,60 zł

/roczna prenumerata drukowana

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 6a1b03873d

Zamów czerwcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Kiedy stres jest korzystny dla zdrowia?
- Temat numeru: Bakterie mogą powodować choroby wątroby!
- Osteoporoza a stan zębów
- Jak zapobiec nawrotom infekcji intymnych?
- Ziołowi strażacy ugaszą stan zapalny w organizmie
- Jak sobie radzić z… ADHD zespołem jajników policystycznych

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 5/2025
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 6a1b03873d

BABKA PŁESZNIK (*PLANTAGO PSYLLIUM*)

Znana jest przede wszystkim ze swoich nasion, które wykorzystywane są od wieków jako naturalny, skuteczny i bezpieczny środek wspomagający pracę układu pokarmowego, a obecnie także jako składnik wielu suplementów diety. Jej regularne stosowanie może przynieść liczne korzyści zdrowotne, od poprawy trawienia po wsparcie w odchudzaniu i regulacji poziomu cukru oraz cholesterolu.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Roślina ta od wieków uprawiana była w krajach Bliskiego Wschodu, w Indiach i Iranie, gdzie doceniano jej działanie lecznicze. W starożytności stosowana była jako lek na problemy trawienne, biegunki oraz jako naturalny środek przeczyszczający. W średniowiecznej Europie zioło zyskało popularność wśród zielarzy i medyków, którzy cenili je za jego zdolność do regulowania pracy jelit.

W medycynie ajurwedyjskiej babka płesznik (znana jako isabgol) była stosowana od tysięcy lat jako łagodny środek oczyszczający, środek przeciwzapalny oraz jako wsparcie w leczeniu zaparć i innych dolegliwości jelitowych.

Obecnie roślina ta znajduje szerokie zastosowanie zarówno w medycynie naturalnej, jak i w przemyśle farmaceutycznym. Stosowana rozsądnie i zgodnie z zaleceniami, może stać się cennym składnikiem codziennej diety i naturalnym wsparciem w utrzymaniu zdrowia.

Główną substancją czynną nasion babki płesznik jest błonnik pokarmowy, szczególnie błonnik rozpuszczalny. Zawierają one też duże ilości śluzu roślinnego (10-12%), który w kontakcie z wodą pęcznieje, tworząc żel, działający osłonowo na błonę śluzową przewodu pokarmowego oraz wspomagająco na perystaltykę jelit. Oprócz tego w nasionach znajdziemy polisacharydy, białka (15-20%), kwas linolowy, oleinowy i palmitynowy, fitosterole (kampesterol, stigmasterol i beta-sitosterol) oraz flawonoidy[1]. Dzięki bogactwu substancji bioaktywnych babka płesznik wykazuje szerokie działanie prozdrowotne.

Najczęściej stosuje się całe nasiona lub ich łuski (*Psyllium husk*). Zalecane dzienne spożycie to ok. 10-25 g/dobę, podzielone na 2-3 porcje. Należy je zalać wodą i wypić, a następnie popić dodatkową porcją płynu. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może prowadzić do zaparć lub niedrożności jelit.

Mimo licznych zalet babka płesznik nie jest wskazana dla wszystkich. Nie należy jej stosować u osób z niedrożnością jelit, zwężeniem przewodu pokarmowego, a także dzieci poniżej 6. r.ż. bez konsultacji z lekarzem.

Wsparcie dla układu pokarmowego

Najbardziej udokumentowany jest wpływ babki płesznik na układ trawienny. Błonnik zawarty w nasionach rośliny reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom[2], działa osłonowo na ściany żołądka i jelit, a także pomaga w leczeniu zespołu jelita drażliwego (IBS). Śluz tworzy powłokę ochronną, która łagodzi stany zapalne i chroni przed podrażnieniami. Działa regulująco, zmniejszając bóle brzucha, wzdęcia i naprzemienne biegunki oraz zaparcia. Mimo że zioło działa przeczyszczająco, w odpowiedniej dawce może pomóc w zagęszczeniu stolca dzięki właści-

BIBLIOGRAFIA

1. Lamer-Zarawska E, Kowal-Gierczak B, Niedworok J. Fitoterapia i leki roślinne. Warszawa 2007; 339
2. White LB, Foster S. Księga zdrowia. Ziołowa apteka domowa: 547
3. Int. J. Sci. Res. 2013;4:1581-5
4. J Diabetes Complications. 1998 Sep-Oct;12(5):273-8
5. J. Biol. Sci. 2021; 28:3602-6
6. W. Olechnowicz-Stępień, E. Lamer-Zarawska: Rośliny lecznicze stosowane u dzieci. Wyd. III poprawione i uzupełnione. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1992, s. 261
7. Semen Plantaginis. WHO monographs on selected medicinal plants, 1999; 1:202-12

eprasa.pl 6a1b03873d

Zastosowanie babki płesznik:

Napój na lepsze trawienie
Zalej łyżeczkę nasion babki płesznik szklanką letniej wody i odstaw na 10 min, aż powstanie żel. Wypij całość, najlepiej rano na czczo. Możesz dodać sok z cytryny dla smaku. Wspomaga trawienie, zapobiega zaparciom i reguluje pracę przewodu pokarmowego.

Koktajl oczyszczający jelita
Do blendera wrzuć łyżeczkę babki płesznik, 1 banana, garść szpinaku, dodaj sok z połowy cytryny i szklankę wody kokosowej. Zmiksuj na gładko. Pij codziennie rano lub jako drugie śniadanie. Wspomaga usuwanie toksyn i poprawia perystaltykę.

Napój na obniżenie cukru i cholesterolu
Zalej 1 łyżkę łusek babki płesznik szklanką chłodnej wody, dodaj ½ łyżeczki cynamonu i odstaw na kwadrans. Pij 2 razy dziennie przed posiłkiem. Cynamon wspomaga metabolizm, a błonnik reguluje poziom glukozy. Regularne spożywanie pomaga obniżać poziom LDL i wspiera zdrowie serca.

Koktajl błonnikowy na odchudzanie
Zmiksuj ½ awokado, 1 jabłko, sok z 1 cytryny, łyżkę nasion babki płesznik i szklankę wody. Pij na drugie śniadanie lub kolację. Zwiększa uczucie sytości i stabilizuje poziom cukru we krwi.

Pudding na zdrowe jelita
Zblenduj na gładki krem 2 łyżeczki nasion babki płesznik ze szklanką mleka migdałowego, polową szklanki ugotowanej kaszy jaglanej, łyżką miodu i bananem. Odstaw do lodówki na minimum 1 godz. Pudding poprawia trawienie i wspiera florę jelitową.

Łagodzący kompres na oparzenia słoneczne
Zaparz 2 łyżki nasion babki płesznik w ½ szklanki wrzątku. Po ostudzeniu nasącz gazę i przyłóż do skóry na 15 min. Powtarzaj kilka razy dziennie. Przynosi ulgę i przyspiesza regenerację naskórka.

Maseczka łagodząca na trądzik
Zalej łyżeczkę nasion babki płesznik 2 łyżkami gorącej wody i odstaw na 10 min. Po tym czasie nałóż żelową masę na twarz na 15 min, a następnie spłucz letnią wodą. Maseczka łagodzi stany zapalne, działa kojąco i zmniejsza zaczerwienienia.

Domowy peeling do ciała
Wymieszaj 2 łyżki nasion babki płesznik z 2 łyżkami oliwy z oliwek i 1 łyżką cukru trzcinowego. Delikatnie wmasuj w skórę ciała kolistymi ruchami i spłucz ciepłą wodą. Skóra stanie się gładka, nawilżona i odżywiona.

wościom wiążącym. Łagodzące działanie śluzu może przynieść ulgę w stanach zapalnych jelita grubego.

Korzyści dla układu sercowo-naczyniowego

Błonnik rozpuszczalny zawarty w babce płesznik wiąże kwasy żółciowe i cholesterol w jelitach, co ogranicza ich wchłanianie do krwi. Regularne stosowanie może obniżyć poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL. Poprzez wpływ na obniżenie cholesterolu, regulację poziomu cukru oraz wspomaganie kontroli masy ciała, babka płesznik pośrednio wspiera serce i naczynia krwionośne. Pomaga też w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie czy miażdżyca[3].

Regulacja poziomu cukru we krwi

Włączenie nasion zioła do diety może pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru. Spowalnia wchłanianie węglowodanów, co zmniejsza wahania glukozy i pomaga utrzymać jej stabilny poziom we krwi. Babka płesznik działa jak naturalny stabilizator glikemii, co jest szczególnie korzystne dla osób z cukrzycą typu 2 oraz osób z insulinoopornością[4].

Wspomaganie odchudzania

Dzięki dużej zawartości błonnika, nasiona pęcznieją w żołądku, dzięki czemu zwiększa się uczucie sytości[5]. To zaś przekłada się na mniejszą ilość spożywanych kalorii i ułatwia redukcję masy ciała. Dodatkowo babka płesznik poprawia perystaltykę jelit, co sprzyja regularnym wypróżnieniom[6].

Działanie detoksykacyjne

Żel powstający z nasion, dzięki właściwościom wiążącym, działa jak naturalny „czyściciel" jelit i usuwa toksyny, metale ciężkie oraz produkty przemiany materii z ustroju. Śluzy roślinne pochłaniają szkodliwe substancje i wspomagają ich wydalanie, co odciąża wątrobę i nerki oraz wspiera ogólną równowagę metaboliczną.

Zapobieganie hemoroidom

Dzięki zdolnościom zmiękczania stolca i regulowania rytmu wypróżnień babka płesznik obniża napięcie podczas defekacji. Ma to kluczowe znaczenie w leczeniu hemoroidów i ogranicza ryzyko powstawania szczelin odbytu. Żelowa konsystencja stolca łagodzi podrażnienia i wspomaga regenerację delikatnych tkanek w okolicy odbytu.

Pomoc dla skóry

Zioło wykazuje działanie łagodzące i delikatnie antybakteryjne dzięki zawartości śluzów roślinnych, flawonoidów i fitosteroli. Tworzy ochronny żel, który koi podrażnioną skórę i błony śluzowe[7]. W kosmetyce stosuje się ją w maseczkach, tonikach i żelach do cery wrażliwej, trądzikowej i suchej. Wyciągi z rośliny pomagają nawilżać, redukować zaczerwienienia, wspomagają też regenerację naskórka i łagodzą stany zapalne skóry. Babka płesznik doskonale nadaje się do pielęgnacji skóry atopowej i po opalaniu.

Metryczka:

Występowanie: naturalnie rośnie w krajach basenu Morza Śródziemnego, Azji Zachodniej, Indiach i Iranie. Obecnie uprawiana również w Europie i Ameryce Północnej.

Surowiec: nasiona (*Semen psyllii*) oraz łuski nasienne (*Psyllium husk*), bogate w błonnik rozpuszczalny i śluzy roślinne.

Uprawa: roślina jednoroczna. Preferuje gleby lekkie, dobrze przepuszczalne, stanowiska słoneczne i ciepły klimat. Wysiew wiosną, zbiór nasion latem.

Ważne: podczas stosowania należy pić dużo wody, aby uniknąć zaparć lub niedrożności jelit. Niewskazana przy niedrożności przewodu pokarmowego. Może wpływać na wchłanianie leków, dlatego należy zachować odstęp czasowy.

eprasa.pl 6a1b03873d

NATURA WITA

www.sklepnaturawita.pl

Mój sposób na ZDROWIE

BORELIOzioł

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 6a1b03873d

ZESTAW GRZYBÓW FUNKCJONALNYCH

Cordyceps – energia i wytrzymałość
Maczużnik Chiński to grzyb, który od lat jest ceniony za swoje właściwości wspierające poziom energii i wytrzymałość organizmu.

Reishi – harmonia i odporność
Lakownica lśniąca jest znana z właściwości wspierających odporność i ogólną równowagę organizmu.

Lion's Mane – wsparcie dla umysłu i koncentracji
Soplówka jeżowata, to grzyb, który zdobył popularność dzięki swoim właściwościom wspierającym funkcje poznawcze i koncentrację.

ENERGIA **KONCENTRACJA** **WYCISZENIE**

TYLKO DO KOŃCA CZERWCA 2025 - 99 ZŁ / PAKIET

NA HUMAVIT.PL LUB ZAMÓW TELEFONICZNIE 690 904 898