O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Stawy jak nowe dzięki osoczu

Utajone infekcje przyczyną autoagresji?

Uwaga na rakotwórczy tlenek tytanu!

Podkręć pracę tarczycy



Schudnij i zatrzymaj zespół metaboliczny

5 sposobów na stany lękowe

Jak sobie radzić z...
• utratą apetytu • autyzmem

Numer 12 | grudzień 2019
cena 12 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
9 772300 599195 12

eprasa.pl/6b6a04ac3c

PIERWSZY TAKI SERWIS W POLSCE
BADANIA KRWI
BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!
badaniekrwi.com

- ✓ badanie na obecność pasożytów



- ✓ diagnostyka boreliozy



- ✓ test na obecność metali ciężkich



- ✓ testy alergiczne



- ✓ testy na obciążenie szczepionkami
- ✓ testy na alergie pokarmowe





Poradnia Hipokratesa we Wrocławiu oferuje:

- ✓ diagnostykę aparatem Bicom Multisoft – biorezonansowe badanie krwi z palca lub żyły określa wszystkie czynniki chorobotwórcze, tzn. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie oraz obciążenia szczepionkami i metalami ciężkimi
- ✓ diagnostykę biorezonansową aparatem Vega test
- ✓ diagnostykę i zabiegi aparatem F-scan (szwajcarska technologia) – odczyt patogennych częstotliwości dla naszego organizmu i ich neutralizacja
- ✓ inne zabiegi biorezonansowe, detoksyfikacyjne, fizjoterapeutyczne

Zobacz więcej na: **poradnia-hipokratesa.pl**
badaniekrwi.com

Badania dla dzieci i dorosłych. Otrzymają Państwo szczegółową interpretację wyniku z oceną narządową oraz wszechstronne zalecenia po dokładnej konsultacji pacjenta. Badania wskazują, jakie patogeny (tzn. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie) oraz inne czynniki zaburzają funkcje i uszkadzają nasze narządy, tzn. są chorobotwórcze.

Poradnia Hipokratesa
Tomasz Tomczak
ul. Kosmonautów 210a, 54-042 Wrocław
tel. 71-354-26-41, 71-349-15-20, tel. 606 332 292
kontakt@badaniekrwi.com

Tomasz Tomczak – tel. 606 420 285
Wiesława Tomczak – tel. 608 424 398

Zobacz wykład:
NTV Wiesława Tomczak

eprasa.pl 6b6a04ac3c

MUMIO - MOC GÓR

ORIENTALNE PANACEUM ZNANE PONAD 3000LAT

SUPLEMENT DIETY

Mumio dodaje energii, wspomaga pracę układu immunologicznego, zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną oraz odporność na stres. Wzmacnia układ kostny i trawienny.
Mumio oczyszczone (Shilajit) - **100% naturalna**, **odżywczo-wzmacniająca** żywica skalna z gór Tien Szan.
Źródło minerałów organicznych i kwasów fulwowych pomagających zachować zdrowie i witalność.

MUMIO (SHILAJIT) SUPLEMENT DIETY WPŁYWA NA: *

- utrzymanie prawidłowego stanu stawów
- funkcjonowanie (czynność) układu moczowego
- trawienie, metabolizm węglowodanów i lipidów
- funkcje układu odpornościowego
- masę ciała
- rozrodczość
- odmłodzenie

*Dane w oparciu o pending list

Mumio firmy NAMI, 100% naturalne i oryginalne.
Posiada wszystkie niezbędne certyfikaty.

Historia mumio liczy ok. 3000 lat. W Indiach, Tybecie i Egipcie zaliczane było ono do substancji „drogocennego przeznaczenia", jak złoto czy diament, a w księgach sanskryckich nazywane "niszczycielem słabości" i "źródłem młodości". Wspominali o nim: Awicenna - słynny starożytny arabski lekarz, Arystoteles, Leonardo da Vinci. Leczył „górskimi łzami" rany Aleksander Macedoński.

SERIA NATURALNYCH KOSMETYKÓW "MAGICZNE MUMIO"

z aktywnym składnikiem Mumio, który działa rewitalizacyjnie i odżywczo, bo zawiera witaminy, minerały, makro i mikroelementy, aminokwasy, kwasy humusowe, pierwiastki niezbędne dla zdrowia skóry i włosów: cynk, selen, krzem i wiele innych.

SZAMPON **z mumio i olejkiem geraniowym, na bazie serwatki mlecznej.**
do włosów wypadających i problematycznej skóry głowy. Do codziennej pielęgnacji włosów **normalnych i przetłuszczających**.
Stymuluje i pobudza mieszki, wzmacnia oraz odżywia cebulki.
99% składników pochodzenia naturalnego.

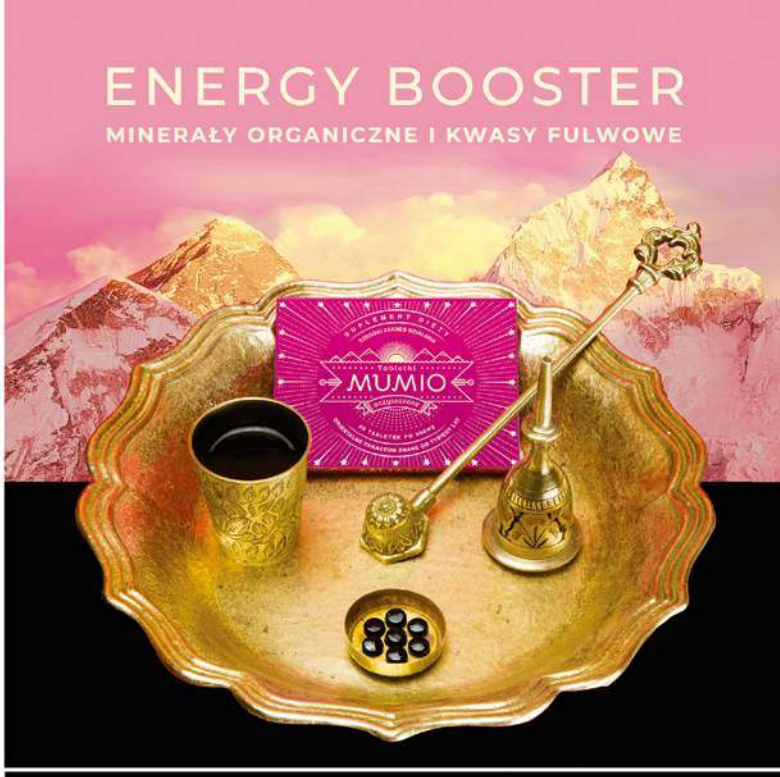
MASKA DO WŁOSÓW **z mumio i olejem arganowym, na bazie serwatki mlecznej.**
Do włosów zniszczonych i wypadających oraz wrażliwej skóry głowy. Maska zapobiega łamliwości, rozdwajaniu się końcówek, regeneruje i wzmacnia włosy. Zapewnia optymalny poziom nawilżenia oraz naturalny połysk.
99,2% składników pochodzenia naturalnego.

ŻEL **z mumio i olejkiem bergamotowym.**
do mycia twarzy i ciała dla skóry wrażliwej. Delikatnie oczyszcza, nawilża i odżywia. Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia, eliminuje swędzenie.
Zawiera delikatne roślinne środki myjące - bez dodatku mydła.
99% składników pochodzenia naturalnego.

KREM **Do skóry delikatnej.**
Aktywny składnik Mumio likwiduje zaczerwienienia, swędzenie i łuszczenie skóry oraz działa przeciwzapalnie.
Zaleca się stosować przy łuszczycy, stanach zapalnych skóry, trądziku, zmianach alergicznych oraz pękających naczynkach.

MAŚĆ Z ŻYWOKOSTEM

Do pielęgnacji skóry oraz masażu terapeutycznego.
Szybka i długotrwała ulga.
Żywokost ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, łagodzi urazy (złamania, stłuczenia, zwichnięcia).
Mumio regeneruje układ kostno-stawowy. Koi nadwyrężone mięśnie i stawy.
Wosk pszczeli i lanolina* działają ochronnie, nawilżająco oraz odżywczo na skórę.
99% składników pochodzenia naturalnego.







Zapraszamy do sklepu internetowego
NAMI24.PL
Do nabycia w zielarniach w całym kraju, tel.:
511 929 532, 22 670 44 34

eprasa.pl 6b6

Magazyn **O czym lekarze Ci nie powiedzą** jest wydawany na licencji brytyjskiego miesięcznika **What Doctors Don't Tell You,** wspieranego przez światowej sławy specjalistów.



Dr n. med. John Mansfield – jeden z pionierów w dziedzinie alergii, uczuleń pokarmowych i ekologii klinicznej. Jest założycielem Kliniki Burghwood, która prowadzi badania nad schorzeniami o podłożu alergicznym i środowiskowym i leczy pacjentów z tego rodzaju problemami. Pełnił funkcję przewodniczącego Brytyjskiego Towarzystwa Alergologii i Medycyny Środowiskowej. Jest autorem licznych artykułów na temat alergii i książek na temat migreny, astmy i artretyzmu.



Dr n. med. Jean Monro – kierownik medyczny Szpitala Breakspear, specjalistka w dziedzinie medycyny środowiskowej, w tym takich schorzeń jak: zespół chronicznego zmęczenia, borelioza i złożona nadwrażliwość chemiczna. Jest członkiem Amerykańskiej Akademii Medycyny Środowiskowej oraz certyfikowanym amerykańskim lekarzem orzecznikiem.



Dr n. med. Damien Downing – specjalista w dziedzinie alergii, środowiska i żywienia, przewodniczący Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej, współzałożyciel i redaktor naczelny *Journal of Nutritional and Environmental Medicine* oraz dyrektor medyczny organizacji lobbingowej Alliance for Natural Health. Jest autorem licznych książek, m.in. publikacji pt. „Witaminy uwalniają od alergii".



Dr n. med. Harald Gaier – prawdopodobnie najbardziej kompetentny brytyjski lekarz praktykujący w głównych dziedzinach medycyny alternatywnej. W Wielkiej Brytanii jest zarejestrowany jako kręgarz, homeopata, specjalista od akupunktury i ziołolecznictwa oraz naturopata. Były kierownik ds. badań lekarskich w Klinice Hale i Klinice Diagnostycznej, a także członek komitetu Fundacji Księcia Walii na rzecz Integracji Zdrowia. Autor licznych artykułów naukowych i książki „Encyklopedia homeopatii".



Dr n. med. Michel Odent – chirurg i położnik, czołowy nowator związany z ruchem na rzecz aktywnego rodzenia, który podkreśla zalety porodu w domu i w wodzie. Założył w Wielkiej Brytanii Centrum Podstawowych Badań Lekarskich. Napisał około 50 artykułów naukowych i 11 książek.



Dr n. med. Melvyn Werbach – psychiatra, ekspert w dziedzinie oddziaływań odżywiania i roślin na rozwój chorób fizycznych i psychicznych. Był zatrudniony na wydziale psychiatrii Szkoły Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA). Jest autorem wielu książek, m.in. nagrodzonej publikacji pt. „Wpływ żywienia na rozwój chorób psychicznych".



Dr n. med. Jonathan Wright – kierownik medyczny Kliniki Tahoma w Renton w stanie Waszyngton, który torował drogę rozwoju medycyny żywienia w USA, członek zarządu Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Zapobiegawczej oraz Międzynarodowego Towarzystwa Nowoczesnej Medycyny Przeciwstarzeniowej. Autor 11 książek.



Dr Sarah Myhill pracowała w brytyjskiej Narodowej Służbie Zdrowia (NHS) oraz prowadziła prywatną praktykę od czasu ukończenia w 1981 r. Middlesex Hospital Medical School. Przez 17 lat była honorowym sekretarzem Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej (przemianowanego później na Towarzystwo Alergii, Środowiska i Odżywczej Medycyny).



Janet Balaskas – inicjatorka Ruchu Aktywnego Rodzenia, która pomogła zrewolucjonizować wiele praktyk położniczych na całym świecie. Jest założycielką i kierowniczką Centrum Aktywnego Rodzenia, które mieści się w północnej części Londynu. Napisała 9 książek dla ciężarnych.



Craig Sams – współzałożyciel firmy Whole Earth Foods – lidera wśród producentów żywności organicznej, założyciel i prezes firmy Green & Black's, która produkuje ekologiczne wyroby czekoladowe. Przewodniczący Soil Association, prezes przedsiębiorstwa Carbon Gold Ltd oraz członek zarządu organizacji i ruchu społecznego Slow Food w Wielkiej Brytanii. Napisał 4 książki, m.in. „Małą książkę o żywieniu".



Sally Bunday – założycielka Grupy Wsparcia Dzieci Nadpobudliwych – pierwszej organizacji, która zwraca uwagę na związek odżywiania z występowaniem zaburzeń zachowania u dzieci. Przez ponad 30 lat swojej działalności organizacja pomogła tysiącom rodzin dzieci nadpobudliwych lub z zaburzeniami koncentracji.

Zdaniem Lynne McTaggart i Bryana Hubbarda – redaktorów *What Doctors Don't Tell You*

Tylko dla Twoich oczu



84-letnia Judy Dench (grająca M w serii filmów o brytyjskim agencie 007) jest ofiarą związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej (AMD), które powoduje powolne i równomierne niszczenie komórek w centralnej części siatkówki, gdzie wzrok jest najbardziej skupiony. Kobieta zaakceptowała chorobę ze stoickim spokojem jako pechowy genetyczny rzut kostką, ponieważ cierpiała na nią również jej matka.

AMD jest określane jako „związane z wiekiem", ponieważ występuje częściej u osób po 50. r.ż. Jednak tak naprawdę nie ma nic wspólnego ze starzeniem, a wynika raczej z czynników środowiskowych i żywienia.

Jednym z głównych (ale mało znanych) sprawców tej choroby okazuje się niebieskie światło – słoneczne, z żarówek fluorescencyjnych, komputerów i smartfonów. Badania na Harvardzie wykazały, że jest ono szczególnie niebezpieczne dla siatkówki, ponieważ wnika w oczy głębiej niż zwykłe światło ultrafioletowe, powodując uszkodzenie komórek stożka rogówki odpowiedzialnych za wzrok. Palenie, a nawet chemikalia do czyszczenia gospodarstwa domowego również zostały powiązane z AMD.

Coraz częściej dowody wskazują też, że jeśli nawet wiek odgrywa rolę, to tylko dlatego, że z upływem czasu coraz bardziej widoczne stają się skutki przetworzonej diety i niedoborów żywieniowych.

Dobrą wiadomością jest to, że jeśli masz AMD (lub rodzinną tendencję do choroby), wciąż możesz poprawić swój wzrok.

Wykazano, że wszystkie karotenoidy, a szczególnie superprzeciwutleniacze – zeaksantyna, luteina i mezo-zeaksantyna – chronią oczy przed uszkodzeniem przez wolne rodniki i niebieskie światło.

Pokarmy takie jak szpinak i jarmuż są bogate w te karotenoidy, a badania pokazują, że przyjmowanie ich w dawce 5,8 mg dziennie może zmniejszyć ryzyko AMD o aż 43%.

Ważne jest jednak, aby uzyskać odpowiednią ilość wszystkich 3 substancji, zwłaszcza że poziom każdej z nich zmniejsza się z wiekiem.

Kolejny ważny suplement to cynk – być może najważniejszy pierwiastek dla pacjentów z AMD, głównie dlatego, że jego stężenie w siatkówce jest wyższe niż w jakiejkolwiek innej części ciała.

Jeśli cierpisz na niedobór cynku, prawdopodobnie masz zmniejszoną aktywność katalazy – enzymu, który jest niezbędny do utrzymania dobrego wzroku.

W pewnym badaniu 150 pacjentów otrzymujących cynk przez rok lub 2 lata zachowało znacznie większą ostrość widzenia niż ci, którym podano placebo.

Jak pokazuje praktyka, diagnoza AMD nie jest wcale paszportem dla ślepoty, ale raczej sygnałem alarmowym, że najwyższa pora zmienić coś w swoim życiu. Byłoby dobrze, gdyby ktos powiedział o tym Judy Dench.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Ziołowa herbatka dla zdrowotności?



Joanne Young od lat dbała o swoje zdrowie – biegała kilka kilometrów dziennie, zdrowo się odżywiała, nie paliła, a alkohol piła tylko od święta. Gdy więc podczas wakacji w tropikach zaczęły jej puchnąć stopy, uznała, że to zwykłe zatrzymanie wody w organizmie, będące pokłosiem długiego lotu samolotem. Jednak urlop się skończył, a nogi nadal były spuchnięte. Nie dość na tym, 48-latka w czasie zaledwie 2 tygodni straciła wcięcie w talii. Po powrocie do domu kobieta, chcąc zrzucić nadmiarowe kilogramy i odzyskać ładną sylwetkę, zintensyfikowała treningi. Kiedy jednak miesiąc później okazało się, że przytyła 9 kg, zaniepokojona postanowiła wybrać się do lekarza. Ten spojrzał na nią i oświadczył: „ma pani wodobrzusze", a następnie skierował ją do szpitala. Tam Joanne wykonano rutynowe testy krwi i moczu oraz scyntygrafię wątroby i śledziony, USG i biopsję wątroby. Wyniki badań nie dawały jednak odpowiedzi na pytanie, dlaczego w jamie otrzewnowej pacjentki stale gromadzi się płyn. Jako że czasami wodobrzusze może być objawem raka jajnika, kobietę skierowano do ginekologa. Parę dni po laparoskopii lekarz poinformował Joanne, że znaleziono u niej komórki nowotworowe. Jednak przeprowadzone badania (m.in. wlew cieniujący z barytem oraz tomografia komputerowa) dały negatywne wyniki. Medycy postanowili zatem ponownie pobrać płyn z jamy brzusznej i znów stwierdzili w nim obecność komórek rakowych. W tej sytuacji zdecydowali się otworzyć jamę brzuszną, by bezpośrednio przyjrzeć się narządom. W czasie zabiegu okazało się, że pacjentka nie ma nowotworu, a to, co błędnie uznano za komórki rakowe, było w istocie komórkami mezotelialnymi stanowiącymi integralną część błony otrzewnowej. Gdy dochodzi do stanu zapalnego, czasami zmieniają one kształt, co może prowadzić do błędnej interpretacji.

Niedbałość zielarza możesz przepłacić życiem

Wydawać by się mogło, że Joanne miała powody do radości – wykluczono u niej chorobę nowotworową. Jednak w ciągu zaledwie 4 miesięcy kipiąca energią kobieta przemieniła się w wyniszczoną staruszkę. Płyn, który stale gromadził się w jej organizmie, zaczął naciekać na płuca, utrudniając oddychanie. Wtedy trafiła do gastroenterologa i hepatologa dr. Charlesa Treya. Po zapoznaniu się z historią pacjentki uznał on, że prawdopodobną przyczyną jej kłopotów może być zespół Budda-Chiariego. To grupa schorzeń, których wspólną cechą jest zablokowanie odpływu żylnego z wątroby (tzw. zakrzepica żył wątrobowych), powodujące wodobrzusze. Biopsja głębszych warstw miąższu organu potwierdziła podejrzenia medyka. Pozostawało wszakże pytanie, co spowodowało chorobę u prowadzącej zdrowy tryb życia osoby?

Rozwiązanie zagadki przyniosła historia sprzed 30 lat. Gdy po raz kolejny lekarze analizowali przebieg choroby Joanne, przypomnieli sobie studium przypadku opisujące zespół Budda-Chiariego u jamajskich amatorów ziołowej herbaty. Gdy zaczęli zgłębiać temat, trafili na publikację w piśmie *Lancet* opisującą aż 1 600 przypadków tej choroby w północno-zachodnim Afganistanie. W obu przypadkach przyczyną było zanieczyszczenie pokarmów trującymi roślinami, które zawierają alkaloidy pirolizydynowe wywołujące zakrzepowe zapalenie małych żył wątrobowych. Teraz badacze stanęli przed zadaniem wytropienia, który z ziołowych specyfików używanych przez Joanne stał się źródłem jej kłopotów. Poprosili więc pacjentkę, by przyniosła wszystkie. Po żmudnych analizach wytypowali 2 preparaty: herbatkę z żeń-szeniem oraz pastylki usprawniające trawienie z żywokostem i pepsyną. Badania laboratoryjne potwierdziły, że oba preparaty zawierały niebezpieczne alkaloidy. Gdy Joanne przestała je przyjmować, jej stan znacząco się poprawił.

Jak powiedział jeden z leczących ją medyków, problemem nie jest przyjmowanie mieszanek ziołowych, ale fakt, że zazwyczaj nie znamy ich pełnego składu, a produkcja preparatów roślinnych w większości przypadków nie podlega ścisłym rygorom kontroli. Zwykle sięgamy po zioła, zakładając, że nawet jeśli nam nie pomogą, to przynajmniej nie zaszkodzą. Jak pokazuje historia Joanne, to przekonanie może nas sporo kosztować!

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 ciągłe 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 6b6a04ac3c



SPIS TREŚCI

Grudzień 2019

Z OKŁADKI

Podkręć pracę tarczycy 52
Nasza energia i witalność wiążą się z aktywnością tego małego gruczołu, który czasem się rozleniwia

Uwaga na rakotwórczy tlenek tytanu! 62
Choć TiO_2 dodaje się powszechnie do żywności i kosmetyków, coraz więcej badań potwierdza jego niezwykle groźne działanie

Schudnij i zatrzymaj zespół metaboliczny 76
Zrzucenie zbędnych kilogramów wiąże się z poprawą funkcjonowania szlaków metabolicznych oraz zapobiega rozwojowi cukrzycy i chorób serca

5 sposobów na stany lękowe 86
By zmniejszyć niepokój, zastąp kawę naparem z rumianku i postaw na passiflorę

Utajone infekcje przyczyną autoagresji? 98
Przewlekłe zakażenia bakteryjne, wirusowe, pasożytnicze lub grzybicze mogą być głównym czynnikiem środowiskowym wyzwalającym zaburzenia autoimmunologiczne

Stawy jak nowe 108
Wstrzyknięcia osocza bogatopłytkowego to prosty zabieg, który może nawet odwrócić choroby zwyrodnieniowe

56



TEMAT NUMERU

80

106



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

eprasa.pl 6b6a04ac3c



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Zdrowy świąteczny stół 16
Choć nam samym wigilia kojarzy się raczej z nadmiarem jedzenia, okazuje się, że mamy najzdrowsze menu w Europie!

NEWS FOCUS

Kod Mesjasza 20
Czy całun turyński i inne relikwie związane z Jezusem pozwolą naukowcom odkryć DNA Boga?

RAPORT SPECJALNY

Moc dotyku 24
Czucie to pierwszy zmysł, który wykształca się jeszcze w łonie matki i decyduje o naszym rozwoju przez całe życie

Umysł ponad chorobą 28
Myśli mogą wywierać wpływ nawet na ogromną odległość, a intencje całej grupy poprawiają stan zdrowia jej członków

Uzdrawiające oko umysłu 36
Wizualizacja pozwala wyobrazić sobie, jak organizm pokonuje nawet raka – i rzeczywiście skutecznie wspomaga jego leczenie!

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Dlaczego ciągle mi zimno? 48
Odczucie przejmującego chłodu to nie tylko kwestia temperatury na zewnątrz – przyczyna może leżeć w nerkach lub śledzione

ZDROWY STYL ŻYCIA

Kropla zdrowia 42
Olejki eteryczne nie tylko podrasują smak świątecznych przysmaków, ale i wzbogacą je o wartości odżywcze

Podkręć tarczycę 52

Projekt dziecko 56
Nie trzeba wcale majstrować przy DNA, by wpłynąć na płeć potomstwa

Dwutlenek tytanu – nieczysta biel 62

TEMAT NUMERU

Śmiertelny kwartet 72
Hiperglikemia, otyłość, dyslipidemia i nadciśnienie tętnicze to zgrana czwórka, która dramatycznie podnosi ryzyko cukrzycy i chorób serca

Zatrzymaj zespół metaboliczny 76

Sprawa wielkiej wagi 80
Redukcja masy ciała oraz ruch ograniczą stan zapalny i stres oksydacyjny

DETEKTYW MEDYCZNY

Zdrowe i silne zęby 94
Roślinne surowce są bezlitosne dla próchnicotwórczych bakterii

PROFILAKTYKA I LECZENIE

5 sposobów na zaburzenia lękowe 86

Niestrudzona wojowniczka 88
Dzięki połączeniu ćwiczeń i surowej diety wegańskiej Pat dwukrotnie odroczyła wyrok śmierci wydany na nią przez raka

Na tropie infekcji 98

Masz to we krwi 108

Ulga dla spękanych dłoni 114
Jeśli Twoje ręce ucierpią w ferworze grudniowych porządków, postaw na ich domową regenerację

Co zabiło Steve'a Jobsa? 116
Kiedy rzadki rodzaj guza trzustki wpłynie na układ nerwowy, jego objawy przypominają atak padaczki

NATURA VS MEDYCYNA

Zioła na lekooporne *Candida* 106

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prawa pacjenta 14

Dobry wybór dla zdrowia 129

Prenumerata 134

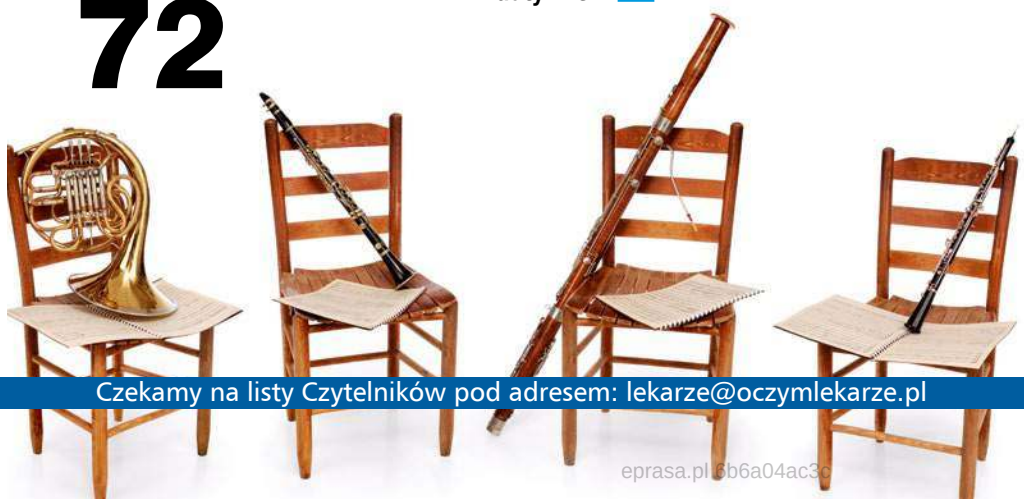
Nasz zielnik: mięta pieprzowa 137

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

utratą apetytu 118

autyzmem 122

72



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

eprasa.pl 6b6a04ac3c

LICZBY i FAKTY

Osoby cierpiące na zapalenie stawów kolanowych mają

o 16% większe prawdopodobieństwo

śmierci w wyniku chorób sercowo-naczyniowych

W Polsce na

zespół metaboliczny

cierpi

1 na 4 obywateli,

w Ameryce – co 3.

Kortykosteroidy powiązano z nasileniem

choroby zwyrodnieniowej

nawet u **1/4**

przyjmujących je

pacjentów

70% OSÓB

z zespołem chronicznego zmęczenia ma jednocześnie infekcję ludzkim wirusem

HERPES (HHV-6)

Ludzie, którzy w poprzedzającym roku pomagali innym, byli

o 30% mniej zagrożeni zgonem

niż ci, którzy tego nie robili

NASTOLETNIM RODZICOM

częściej rodzą się

SYNOWIE (53%),

a kobietom, które ukończyły 35 lat oraz mężczyznom powyżej 40. r.ż.

– W 65% CÓRKI

LISTY



Kiedy pójść do logopedy?

Droga Redakcjo! Mój dwuletni wnuk jest bardzo ruchliwy i ładnie chodzi, ale martwi mnie fakt, że wciąż praktycznie nie mówi. W ogóle nie wykazuje chęci werbalnego porozumiewania, nie próbuje nazywać rzeczy, choć chętnie się nimi bawi. Chłopiec jest zdrowy i zadbany, więc nie wiem, skąd te problemy. A może to normlane, bo każde dziecko rozwija się w swoim tempie? Córka nawet nie chce słyszeć o wizycie u logopedy, ale moim zdaniem na wszelki wypadek warto skonsultować to ze specjalistą. Proszę o poradę, czy powinnam naciskać na młodych rodziców, czy też po prostu panikuję.

Beata

Red. Szacuje się, że ok. 10% dzieci w wieku 2 lat cierpi na różnego rodzaju opóźnienia rozwoju mowy. Często są one związane z chorobami i zaburzeniami rozwojowymi (jak autyzm, zespół Aspergera czy porażenie dziecięce), nieprawidłową percepcją słuchową albo niedojrzałością samego aparatu mowy. Jednak nawet u 3% dzieci w wieku szkolnym diagnozuje się tzw. proste opóźnienie rozwoju mowy, którego nie da się połączyć z żadnym fizycznym lub psychicznym uszkodzeniem. Innymi słowy maluch rozwija się prawidłowo, ale albo nie przechodzi kolejnych etapów rozwoju mowy, albo wchodzi w nie z opóźnieniem.

Wykształcenie mowy u dziecka w dużej mierze jest pochodną metod wychowawczych rodziców. Jeśli nie zachęcają go do mówienia, nie przekazują wzorców słuchowych (zwłaszcza podczas rozmowy) lub nie gwarantują bliskości, może ono zamknąć się w sobie i nie odczuwać potrzeby werbalnej komunikacji.

Duże znaczenie ma tutaj również tryb życia. Przekrojowe badania wykazują, że umiejętności językowe dzieci pomiędzy 7. a 16. miesiącem życia, które oglądają filmy DVD, są niższe niż wśród maluchów pozbawionych takiej rozrywki. W innej analizie stwierdzono, że oglądanie telewizji przez co najmniej 2 godz. dziennie u rocznych i młodszych dzieci nawet sześciokrotnie podnosi ryzyko opóźnienia rozwoju mowy. Do tych faktów należy dołączyć jeszcze jeden wniosek badaczy: niemowlęta uczą się języka ojczystego dużo lepiej podczas kontaktu z żywą osobą niż na podstawie wypowiedzi oglądanych na ekranie.

Zachowanie powyższych zasad to pierwszy krok, by wspomóc prawidłowy rozwój mowy dziecka. Czasem jednak mimo najlepszych starań rodzica proces ten nie przebiega prawidłowo. Maluchy nie mówią, a nawet nie gaworzą, czasem się jąkają.

Logopedzi od kilku lat zwracają uwagę na to, że im szybciej podejmie się interwencję terapeutyczną, tym lepsze efekty można osiągnąć. Dotyczy to zwłaszcza najmłodszych dzieci, u których brak jakiegokolwiek zainteresowania mową może przełożyć się choćby na opóźnioną gotowość szkolną. Z kolei u niemowląt porozumiewanie się wyłącznie za pomocą gestów może oznaczać niezdiagnozowane dotąd problemy ze słuchem. Podobne obawy powinno wzbudzić niereagowanie na polecenia u dwulatków. Dlatego, choć każde dziecko rozwija się we własnym tempie, warto skonsultować się z logopedą, kiedy maluch oddycha tylko

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz mail:
redakcja@oczymlekarze.pl



eprasa.pl 6b6a04ac3c

buzią, a nie nosem; podczas mówienia wsuwa język między przednie zęby; nie reaguje na proste polecenia, a ok. 2.-3. r.ż. mówi, ale jest niezrozumiały dla otoczenia.

Co z tą parafiną?

Droga Redakcjo! Praktycznie od zawsze borykam się z wyjątkowo przesuszoną skórą, a jesienią i zimą ten problem mocno narasta. Muszę pilnować diety, by nawilżać się od środka (dobrze działa na mnie olejek z wiesiołka), ale też skupiać się na pielęgnacji. Niestety wiele preparatów, nawet tych dostępnych w aptekach, nie spełnia swego zadania. Ostatnio farmaceutka poradziła mi, że skoro mam aż tak wysuszoną skórę, powinnam stosować parafinę albo wazelinę. Ja jednak doskonale pamiętam, że substancje te mogą blokować pory, a to chyba nie będzie dla mnie korzystne. Jak to jest z tymi składnikami?

Klara

Red. Rzeczywiście najdłuższą historię w kosmetologii mają produkty destylacji ropy naftowej, czyli wazelina i parafina, w tym parafina ciekła, zwana również olejem mineralnym. Stanowią one tradycyjne składniki produktów, których zadaniem jest stworzenie fizycznej bariery, dzięki której woda nie odparuje z powierzchni skóry (działanie okluzyjne). Nie wchłaniają się przez naskórek, a pozostawiają cienki, nieprzepuszczalny film. Dzięki niemu wazelina redukuje utratę wody nawet o 98%, a parafina – o 20-30%.

Choć obie te substancje jako tanie i łatwo dostępne znajdują się w wielu kosmetykach, ich stosowanie budzi kontrowersje. Z jednej strony rzeczywiście tworzą silny film, który nie pozwala na odparowanie wody, ale z drugiej – z tego samego powodu – hamują wymianę gazową, regenerację naskórka i przenikanie składników odżywczych, powodują kumulację toksycznych metabolitów, zatykają pory i uniemożliwiają swobodne wypływanie łoju. Ich stosowanie sprzyja zatem rozwojowi bakterii wywołujących trądzik oraz tworzeniu zaskórników, może też przyspieszać proces starzenia się skóry.

Z powodu tych właściwości substancje ropopochodne nie mogą znaleźć się w składzie naturalnych kosmetyków. Nie poleca się regularnego ich stosowania, ale w okresach narażenia na ekstremalne warunki (np. pogodowe) oraz w przypadku łuszczycy i innych chorób skóry wymagających silnej bariery ochronnej lub jej szybkiej regeneracji mogą okazać się najskuteczniejszym rozwiązaniem.

Inne, bezpieczniejsze substancje o właściwości filmotwórczych to peptydy oraz kwas hialuronowy, który posiada wyjątkową zdolność do wiązania wody, a aplikowany na skórę poprawia poziom jej nawilżenia i jędrność. Również tłoczone na zimno i nierafinowane roślinne oleje ze słonecznika, pestek winogron, lnu oraz kiełków pszenicy zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które obniżają nadmierną utratę wody przez naskórek, poprawiają stopień nawilżenia, aktywizują procesy regeneracyjne bariery lipidowej, stabilizują metabolizm skóry, a także pobudzają syntezę lipidów oraz białek.

Prawdziwa herbata

Droga Redakcjo! Zawsze byłem miłośnikiem ciepłych naparów, zwłaszcza kiedy temperatura na zewnątrz spada. Dzięki regularnej lekturze Waszego pisma do tradycyjnej w moim domu herbaty zielonej i czarnej stopniowo dodaję również ziołowe. Nie ukrywam, że kieruję się nie tyle ich smakiem, co właściwościami zdrowotnymi, których zresztą żadnej z nich ponoć nie brakuje.

Ostatnio jednak zdziwił mnie kolega, który stwierdził, że tak naprawdę daję się nabierać, kupując różne herbaty, bo wszystkie one pochodzą z jednego gatunku drzew. Skąd zatem różnice w smaku i właściwościach?

Grzegorz

Red. Choć dzisiaj na rynku dostępna jest cała gama różnych herbat – od czarnej, przez zieloną, oolong, czerwoną, białą i żółtą – rzeczywiście wszystkie one pochodzą z jednego krzewu, czyli herbaty chińskiej (*Camellia sinensis)*. Skąd zatem takie różnice w smaku, zapachu i aromacie? Oczywiście ogromne znaczenie mają warunki glebowe, nasłonecznienie krzewów, pora zbioru czy jakość surowca. Jednak sedno tkwi w wykorzystaniu konkretnego surowca roślinnego i procesie jego przetwarzania.

Zielona herbata powstaje z liści suszonych bezpośrednio po zerwaniu. By stworzyć czarną, liście poddaje się fermentacji. Biała składa się wyłącznie z młodych, zbieranych na wiosnę pąków krzewu, które są suszone bez fermentacji. Jeśli schną nieco dłużej, kilkakrotnie podgrzewane, powstanie herbata żółta – jedna z najszlachetniejszych odmian. Pu-erh (w Polsce zaliczana do czerwonych ze względu na kolor naparu) swój gorzki i intensywny smak zawdzięcza dodatkowemu procesowi fermentacji. Wręcz odwrotnie jest w przypadku oolong (ulung), poddawanej tylko częściowej fermentacji i paleniu.

Wyjątek stanowi zatem jedynie herbata rooibos, która powstaje z liści rosnącego w Republice Południowej Afryki czerwonokrzewu – aspalatu prostego (*Aspalathus linearis*).

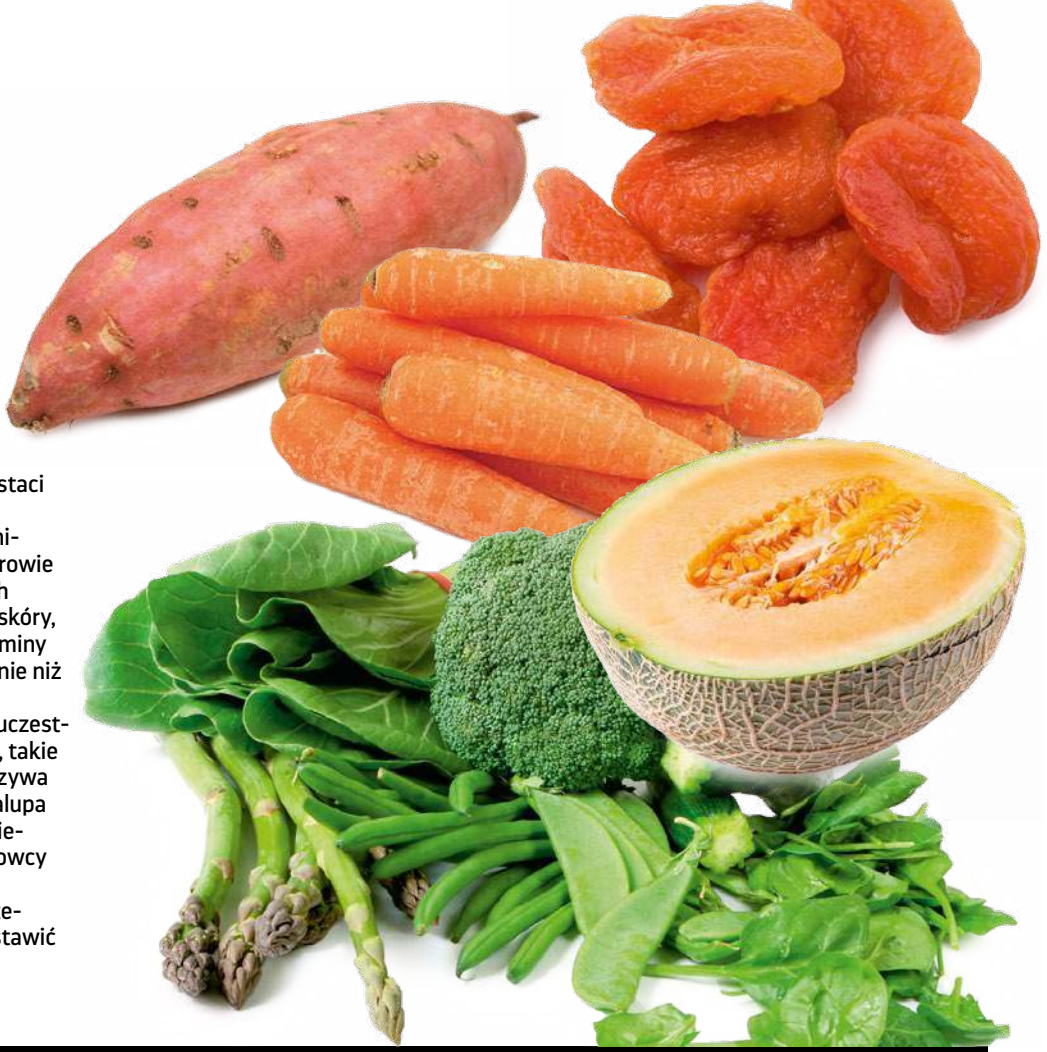
Procesy produkcji wpływają oczywiście nie tylko na smak, ale i właściwości naparu. Przykładowo w zależności od rodzaju herbaty znajdziemy w niej różne frakcje flawonoidów. W zielonej dominują katechiny, które w procesie fermentacji ulegają przekształceniu w bardziej skomplikowane strukturalnie teaflawiny i tearubiginy o mniejszej aktywności przeciwrodnikowej. Dlatego czarna herbata wykazuje słabsze działanie – zarówno wobec rodników DPPH, jak i anionów ponadtlenkowych.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują miedzianą butelkę na wodę od firmy Ayurveda Polska. Gratulujemy!

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Witamina A chroni przed rakiem skóry



Ludzie, którzy jedzą dużo owoców i warzyw lub przyjmują suplementy z witaminą A, mają mniejsze ryzyko rozwoju raka płaskonabłonkowego – drugiej najczęstszej postaci nowotworu skóry.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Brown, którzy przeanalizowali zdrowie i jadłospis ok. 123 tys. osób. Wśród badanych u prawie 4 tys. ochotników rozwinął się rak skóry, a osoby, które miały najwyższy poziom witaminy A, były o 17% mniej podatne na jego powstanie niż te z najniższym stężeniem tej substancji.

Najlepszym źródłem witaminy A w diecie uczestników badania okazały się owoce i warzywa, takie jak słodkie ziemniaki, marchew, zielone warzywa liściaste oraz owoce, takie jak morele i kantalupa (melon cukrowy). Jej źródła pochodzenia zwierzęcego to wątroba i niektóre ryby, ale naukowcy ostrzegają, że nadmierne ich spożycie może zwiększać ryzyko toksyczności wątroby, osteoporozy i złamania biodra, dlatego lepiej postawić na roślinne produkty.

JAMA Dermatol,2019Jul 31

Zapalenie stawów groźne dla serca

Choroby zwyrodnieniowe stawów i choroby serca mają jeden wspólny czynnik – zapalenie. Nic więc dziwnego, że ludzie z tymi pierwszymi częściej zapadają na schorzenia sercowo-naczyniowe i umierają z ich powodu.

Ryzyko nie jest jednak ogromne – naukowcy szacują, że osoby cierpiące na zapalenie stawów kolanowych mają o 16% większe prawdopodobieństwo śmierci w wyniku chorób sercowo-naczyniowych. Innymi słowy na każde 100 tys. pacjentów ze zwyrodnieniami 40 umrze z powodu nieprawidłowej pracy układu krążenia.

Naukowcy z Lund University w Szwecji zauważyli ten związek, gdy przez 11 lat obserwowali 469 tys. osób. Po śmierci uczestników badacze analizowali przyczyny ich zgonów. Choroby sercowo-naczyniowe były wymieniane częściej u osób, które miały zapalenie stawów, chociaż efekt nie był natychmiastowy. Kłopoty z sercem na ogół diagnozowano dopiero 9-11 lat po rozpoznaniu zwyrodnienia.

Chociaż stan zapalny był częstym czynnikiem i najbardziej prawdopodobną przyczyną tych chorób, naukowcy twierdzą, że zapalenie stawów przede wszystkim zmniejsza zdolność ludzi do aktywności, a to również może przyczyniać się do wystąpienia choroby serca.

Osteoarthritis Cartilage, 2019; 27:848-54

To bakterie jelitowe wywołują stan zapalny?

Czy istnieje związek między zaburzeniem mikrobioty a chorobą zwyrodnieniową stawów? Naukowcy zauważyli, że bakterie z jelit mogą zainfekować protezę kolanową i biodrową, ale nie są pewni, czy atakują one również zdrowe stawy i wywołują w nich zmiany zapalne.

Naukowcy z Cornell University upewniają się przed operacją, czy mikrobiom jelitowy pacjenta jest zdrowy, co może zmniejszyć ryzyko zainfekowania sztucznych stawów.

Akademicy twierdzą, że odpowiednie przygotowanie do operacji wymiany stawu kolanowego lub biodrowego poprzez wcześniejsze zastosowanie probiotyków może zmniejszyć ryzyko infekcji bakteryjnych. Pozostawili jednak bez odpowiedzi ważniejsze pytanie: czy złe drobnoustroje jelitowe powodują zakażenie i prowadzą do niepełnosprawności związanej z zapaleniem stawów? W takim przypadku, zamiast mówić pacjentom, że ich choroba zwyrodnieniowa wynika ze zużycia, należałoby zweryfikować, czy nie jest ona spowodowana zakażeniem.

ClinOrthopRelatRes,2019Jun17

eprasa.pl 6b6a04ac3c

ZADBAJ O SWOJĄ DOBRĄ AURĘ

- **Proste składy**
- **Wysoka przyswajalność**
- **Naturalne składniki**

KROPLE · BEAUTY · ODPORNOŚĆ · WYPRODUKOWANO W POLSCE



Prosty skład - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Czerwone wino zmniejsza lęk i depresję



Znany jest powód, dla którego wiele osób lubi odpoczywać przy lampce czerwonego wina po stresującym dniu. Dzieje się tak za sprawą resweratrolu, głównego związku występującego w tym alkoholu. To on blokuje sygnały stresowe w mózgu, może również pomóc przy innych zaburzeniach neurologicznych. Naukowcy z University of Buffalo twierdzą, że resweratrol może być skuteczną alternatywą dla leków stosowanych w leczeniu depresji i lęków.

Większość środków przeciwdepresyjnych koncentruje się na serotoninie, podczas gdy bardziej prawdopodobnym winowajcą wywołującym tę chorobę jest kortykosteron, który reguluje reakcję organizmu na stres. Nadmierne napięcie może skutkować zbyt dużą ilością hormonu krążącego w mózgu, co z kolei potencjalnie przyczynia się do rozwoju depresji lub innych zaburzeń psychicznych, jak twierdzi główny badacz Xiaoxing Yin.

Resweratrol działa na kortykosteron, dlatego może być bardziej skuteczny w walce z depresją i lękami. Aby przetestować tę teorię, Yin i jego zespół podawali ten związek myszom laboratoryjnym, u których poziom hormonu został wcześniej podniesiony. Wyniki badań były obiecujące, co daje nadzieję, że może również łagodzić depresję lub lęk u ludzi.

Resweratrol znajdziemy w skórce i nasionach winogron, więc podobne uspokajające efekty prawdopodobnie da również spożywanie tych owoców.

Neuropharmacology, 2019;153: 20-31

KTÓRE ZBOŻE MA NAJLEPSZY GLUTEN?

Okazuje się, że żyto jest jednym z najzdrowszych źródeł białka spędzającego sen z powiek osobom z celiakią. Używany do wypieku chleba zakwas żytni obfituje przy tym w bakterie kwasu mlekowego, które usprawniają mikrobiotę jelitową, kontrolują metabolizm insuliny i zmniejszają ryzyko cukrzycy.

Według naukowców z University of Eastern Finland bakterie kwasu mlekowego wywołują także pozytywną reakcję łańcuchową, która zmniejsza zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen, co może ograniczyć ryzyko udaru mózgu.

Chociaż korzyści zdrowotne płynące ze spożywania żyta są znane od dawna, dotąd naukowcy nie badali procesów biologicznych, które zachodzą pod jego wpływem. Fińscy uczeni zaczęli zatem przeprowadzać testy na myszach laboratoryjnych, których wyniki pokazały, że zboże to zawiera związki bioaktywne oraz fitochemiczne działające jako przeciwutleniacze, a ich korzyści zdrowotne są wzmacniane przez bakterie jelitowe.

Microbiome, 2019; 7:103



eprasa.pl 6b6a04ac3c

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR



Królowa smoothie



CZYSTY

EKSTRAKT Z KURKUMY ROZPUSZCZALNY W WODZIE



BCM-95® Z PIPERYNĄ

BCM-95® CURCUGREEN®

AKBAMAX® BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

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

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

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

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



BESTSELLER

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

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl



TURMERON KURKUMINA 100% EKSTRAKTU KURKUMY

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL

ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 6b6a04ac3c



POZNAJ SWOJE PRAWA!

Nowe zasady zleceń na wyroby medyczne

Od 1 stycznia 2020 r. zmieniają się zasady wystawiania, weryfikacji i realizacji zleceń na wyroby medyczne. Będzie to ułatwienie dla pacjentów, a w szczególności osób z niepełnosprawnościami i starszych. Teraz pacjent nie będzie musiał już odwiedzać oddziału NFZ w celu potwierdzenia zlecenia. Dotychczas rocznie Fundusz potwierdzał aż 3,5 mln takich zleceń.

Obowiązujący obecnie proces obsługi kart i wniosków na zaopatrzenie w wyroby medyczne wymaga wizyty w placówce macierzystego Oddziału Wojewódzkiego NFZ (czasami, gdy zlecenie jest błędnie wystawione, nawet kilkukrotnej!).

Od przyszłego roku etap ten ma być znacznie uproszczony. Już podczas wizyty u lekarza będziemy mogli uzyskać potwierdzenie zlecenia z Narodowego Funduszu Zdrowia i bezpośrednio udać się do właściwego punktu albo sklepu realizującego zlecenia na wyroby medyczne.

O co ten szum?

Wyroby medyczne to np.: protezy kończyn dolnych i górnych oraz piersi, ortezy kończyn oraz tułowia i szyi, gorsety i obuwie ortopedyczne, soczewki okularowe korekcyjne do bliży i dali, soczewki kontaktowe twarde i miękkie, epiprotezy i protezy oka, lupy, monookulary, okulary lupowe, okulary lornetowe do bliży i dali, a także aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie czy peruki. Do tej grupy zalicza się także rurki tracheostomijne, cewniki jednorazowe do odsysania górnych dróg oddechowych, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, cewniki zewnętrzne i urologiczne, worki do zbiórki moczu i stomijne oraz pieluchomajtki. Prócz nich mianem wyrobu medycznego określa się także poduszki i materace przeciwodleżynowe, kule, trójnogi, czwórnogi, laski, balkoniki albo podpórki ułatwiające chodzenie, pionizatory, wózki inwalidzkie, a dla dzieci: urządzenie multifunkcyjne do pionizacji, stabilizacji w pozycji siedzącej i leżącej z funkcją transportową, jak również siedziska ortopedyczne i pełzaki do raczkowania. Jak więc widać, gama produktów jest olbrzymia, a spora część z nich wymaga cyklicznego uzupełniania lub wymiany. To zaś może nastręczać trudności osobom mieszkającym w małych miejscowościach, a także starszym lub niepełnosprawnym, np. uzyskanie kul dla chorego mającego nogę w gipsie w obecnym systemie jest czasochłonne i wymaga nie tylko hartu ducha, ale również wielokrotnej pomocy osób trzecich.

Jak obliczyć, ile to będzie kosztować

Złóżmy, że wyrób medyczny kosztuje w sklepie 800 zł.

- **Jeśli udział pacjenta w cenie limitu jest bezpłatny, to otrzyma on wyrób medyczny za darmo;**
- **Jeśli limit ceny wynosi 800 zł, a udział pacjenta w cenie limitu wynosi 30%, to zapłaci on 240 zł;**
- **Jeśli natomiast limit ceny wynosi 700 zł, a udział pacjenta w cenie limitu jest bezpłatny, to pacjent pokryje różnicę między ceną w sklepie a limitem, tj. zapłaci 100 zł;**
- **Jeśli zaś limit ceny wynosi 700 zł, a udział pacjenta w cenie limitu wynosi 30%, to zapłaci on 30% limitu, tj. 210 zł, oraz różnicę między ceną w sklepie a limitem – razem 310 zł.**

Okres użytkowania

Gdy są po temu wskazania medyczne (np. skręcenie kostki wymaga założenia ortezy albo długotrwała choroba grozi odleżynami, więc potrzebny jest specjalistyczny materac), lekarz może przepisać pacjentowi odpowiedni wyrób medyczny. Medyk też ustala, jak długo chory powinien z niego korzystać. Okres użytkowania jest liczony od daty odbioru wyrobu medycznego w sklepie, jednak w uzasadnionych przypadkach może ulec skróceniu. Oczywiście dzieje się tak pod kontrolą uprawnionego lekarza i na jego wniosek.

Potwierdzanie zleceń

Podstawą do zaopatrzenia w wyroby medyczne jest zlecenie – prawidłowo wystawione przez uprawnioną osobę, potwierdzone do realizacji przez NFZ, w którym zarejestrowany jest pacjent. Obecnie jego oryginał należy potwierdzić oddziale wojewódzkim Funduszu.

Od 1 stycznia 2013 r. potwierdzanie uprawnienia do świadczeń odbywa się w systemie Elektronicznej Weryfikacji Uprawnień Świadczeniobiorcy (eWUŚ), na podstawie numeru PESEL. Osoby, które nie figurują w systemie jako uprawnione, mogą okazać dokument potwierdzający ubezpieczenie lub złożyć pisemne oświadczenie o tym, że są nim objęte.

Zasady korzystania z zaopatrzenia w wyroby medyczne

Dopiero gdy zlecenie zostanie potwierdzone w oddziale NFZ, można je zrealizować u świadczeniodawcy, który ma podpisaną umowę z dowolnym oddziałem Funduszu. Kartę potwierdzenia uprawnienia do zaopatrzenia w wyroby przysługujące comiesięcznie (np. pieluchy, pieluchomajtki, sprzęt stomijny, cewniki) wystawia oddział wojewódzki NFZ na okres nie dłuższy niż 12 miesięcy. Jest ona wydawana podczas potwierdzania zlecenia. Trzeba zabrać ją ze sobą do sklepu lub apteki, w których chce się zaopatrzyć w przepisany wyrób. Warto przy tym pamiętać, że w przypadku środków pomocniczych przysługujących co miesiąc takie zlecenie może być wystawione najdłużej na 3 kolejne miesiące. Wtedy też musi być zrealizowane, nie można go użyć wstecz ani na jego podstawie zrobić zakupów na zapas.

Jeśli zlecenie jest nieprawidłowo wystawione, NFZ zwraca je pacjentowi lub lekarzowi bez potwierdzenia, podając jednocześnie przyczynę odmowy.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Odbiór wyrobu medycznego

Każdorazowo pacjent lub jego przedstawiciel musi pokwitować obiór wyrobu medycznego. Dotyczy to zarówno tych wydawanych comiesięcznie, jak i innych. W przypadku chorego dziecka powinien to zrobić rodzic, za osoby ubezwłasnowolnione ich przedstawiciel ustawowy. Możemy też poprosić o pomoc sąsiada, pod warunkiem, że damy mu pisemne upoważnienie. Wzory takiego dokumentu można znaleźć na stronach regionalnych NFZ – muszą się tam znaleźć imię i nazwisko osoby upoważnionej; rodzaj, seria i numer dokumentu potwierdzającego jej tożsamość; adres zamieszkania, a także nazwa odbieranego przedmiotu ortopedycznego lub środka pomocniczego, data wystawienia upoważnienia i czytelny podpis świadczeniobiorcy lub jego przedstawiciela ustawowego.

Możliwy jest też odbiór wyrobu medycznego na podstawie zaświadczenia lekarza ubezpieczenia zdrowotnego o stanie zdrowia pacjenta, w którym stwierdzone zostało, że kondycja chorego uniemożliwia mu wystawienie upoważnienia.

Korzystniejsze zasady

Nowe przepisy mają poprawić dostępność wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie, szczególnie dla pacjentów z małych miejscowości, którzy muszą pokonywać wiele kilometrów do oddziałów Funduszu, a przez to oszczędzić im czasu i kosztów.

Jednak NFZ przekonuje, że korzyści jest znacznie więcej. Zgodnie z nowymi zasadami chory otrzyma od razu zlecenie gotowe do realizacji i nie będzie musiał odwiedzać siedziby OW NFZ w celu jego potwierdzenia. Będzie też miał pewność, że jest ono pozbawione błędów formalnych (zostanie to sprawdzone na miejscu w systemie jeszcze w trakcie wizyty). Obecnie korekta zlecenia wymaga ponownej wizyty u lekarza je wystawiającego. Teraz medyk będzie mógł na bieżąco skorygować ewentualne błędy, na podstawie zwrotnej informacji z systemu NFZ. Zmniejszą się też kolejki w OW NFZ, gdyż pacjenci ze zleceniem na wyroby medyczne nie będą musieli ich odwiedzać.

System, który ma objąć od nowego roku cały kraj, jest już dostępny w niektórych miejscach. Od 4 listopada do 31 grudnia 2019 r. w wytypowanych placówkach można realizować zlecenia na nowych zasadach. Ich lista dostępna jest w Oddziałach Wojewódzkich NFZ.

Co ze starymi drukami?

Jednak nawet w tych instytucjach, w których działa już nowy system, do 31 grudnia 2019 r możliwe jest wystawianie, potwierdzanie i realizowanie zleceń na zaopatrzenie w wyroby medyczne i naprawy na dotychczasowych zasadach.

Te z nich, które zostały wystawione lub wystawione i potwierdzone do końca tego roku, będą realizowane na dotychczasowych zasadach, jednak nie dłużej niż do 31 grudnia 2020 r.

Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące działania służby zdrowia i swoich praw, pisz na adres redakcja@oczymlekarze.pl.

REKLAMA



eprasa.pl 6b6a04ac3c

Zdrowie na wigilijnym stole

Większość tradycyjnych potraw kryje w sobie wiele cennych składników, a co więcej, pod względem świątecznego menu Polska bije inne kraje na głowę

Christina Merryfield, główna dietetyk w Bupa's Cromwell Hospital w Londynie, porównała tradycyjne świąteczne kolacje na świecie i doszła do wniosku, że najzdrowsza jest polska wieczerza[1]. Jako dania serwowane u nas w przeddzień Bożego Narodzenia badaczka uznała barszcz czerwony z uszkami, karpia oraz kompot z suszonych owoców.

Na kolejnych miejscach w rankingu znalazły się Australia i Nowa Zelandia, gdzie świąteczne menu składa się z wędlin i owoców morza. Zdaniem Christiny Merryfield jedynie w tych 3 krajach można mówić o zdrowej kolacji wigilijnej.

Po przeciwnej stronie znalazły się takie kraje jak Wielka Brytania czy USA, gdzie standardowo podaje się tłuste potrawy z pieczonym mięsem (głównie indykiem), farszem i sosami oraz pełne cukru desery.

Tymczasem polska tradycja to posiłki złożone z ryb zamiast mięsa i sporej porcji różnorodnych warzyw. Nawet tradycyjne ciasta (np. makowiec czy kutia) oprócz kalorii zawierają sporą dawkę składników odżywczych. Czym jeszcze może zaskoczyć nas wigilijny stół?



Grzyby

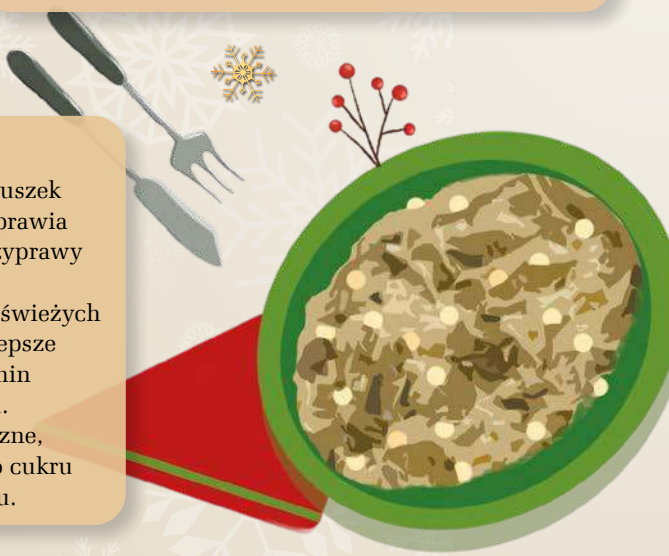
Czy w zupie, czy z kapustą – trudno wyobrazić sobie wieczerzę wigilijną bez grzybów. Wbrew obiegowej opinii mają one sporą wartość odżywczą – są bogate w węglowodany, enzymy, sole mineralne, wapń, fosfor, żelazo, a także witaminy.

Warto sięgać po nie zwłaszcza jesienią i zimą, bo działają przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i immunomodulacyjnie (a nawet przeciwnowotworowo)[6].



Kompot z suszu

Tradycyjnie przygotowuje się go z jabłek, gruszek i śliwek. Błonnik w suszonych owocach poprawia perystaltykę jelit, a dodawane do smaku przyprawy korzenne zwiększają aktywność enzymów trawiennych[3]. Co więcej, w porównaniu do świeżych śliwek te suszone stanowią zdecydowanie lepsze źródło pektyn, włókna pokarmowego, witamin z grupy B i C, potasu, wapnia oraz magnezu. Aby kompot miał korzystne walory dietetyczne, należy ograniczyć w nim ilość dodatkowego cukru – ewentualnie można dodać odrobinę miodu.



BIBLIOGRAFIA

1. https://dailym.ai/2O9jDoh
2. Nutrients. 2015; 7(4):2801-2822
3. Lancet 2003; 362: 1487-1488
4. Med Monastsschr harm 2009; 32(2):49-54
5. https://goo.gl/F4y7ny
6. Acta Sci. Pol., Technol. Aliment., 2007; 6(4):135-142; Biol. Pharm. Bull., 2003; 26:823-831; Braz. J. Pharmacog., 2012; 22(2):459-474

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Mak

Te niepozorne ziarenka zawierają dużo więcej wapnia niż mleko czy sery, a dodatkowo witaminy A, D, E i C, a także żelazo, magnez, cynk, kwasy omega-6 oraz błonnik. Mak wpływa korzystnie na trawienie, poziom cholesterolu i odporność, ale jest przy tym bardzo kaloryczny. Do tradycyjnych deserów należą makowiec oraz kutia, która dzięki dodatku ziaren pszenicy, miodu i bakalii jest też bardzo odżywcza.





Karp

to najpopularniejsza ryba na wigilijnym stole. Jak na słodkowodny gatunek jest dobrym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, istotnych przede wszystkim w profilaktyce chorób układu krążenia. Mięso karpia składa się z łatwo przyswajalnego białka, minerałów (wapnia, fosforu, potasu, żelaza i sodu) oraz dużej ilości witamin D i z grupy B.

Najzdrowszy będzie pieczony w piekarniku.

Barszcz

Buraki, z których go przygotowujemy, to doskonałe źródło błonnika, wapnia, potasu, manganu oraz folianów. Ze względu na silne właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne i krwiotwórcze zaleca się je zwłaszcza przy nadciśnieniu, anemii i osłabieniu odporności[2].

Jeszcze więcej wartości odżywczych ma barszcz na domowym zakwasie – reguluje przemianę materii, usprawnia pracę wątroby, obniża poziom cholesterolu. Jeśli zrezygnujesz z zabielania, Twój barszcz wigilijny nie będzie miał zbyt wielu kalorii.

Kapusta

to kolejne warzywo bogate w błonnik pokarmowy, którego zawartość dodatkowo rośnie przy obróbce termicznej. Kapusta zawiera również spore ilości witaminy C[4], działa korzystnie na trawienie, a bez dodatku tłuszczu czy mąki nie ma zbyt wielu kalorii (choć należy do produktów ciężkostrawnych i wzdymających). Można podawać ją samodzielnie, z grochem lub jako nadzienie do pierogów – najlepiej gotowanych i bez zbędnej okrasy.

Groch

Choć podobnie jak kapusta jest ciężkostrawny, to jednocześnie stanowi cenne źródło białka, błonnika i witamin z grupy B. Dodatkowo jako warzywo strączkowe wpływa korzystnie na poziom glukozy we krwi u diabetyków[5].

eprasa.pl 6b6a04ac3c

WARTO WIEDZIEĆ



Ugasić pożar

Maria Borelius, szwedzka dziennikarka naukowa, od jakiegoś czasu czuła się chora i wyczerpana. Nie chciała jednak poddać się zmęczeniu i apatii. Uzmysłowiła sobie wtedy, że niewielkie stany zapalne powodują różne choroby, a ich wygaszenie prowadzi do odzyskania zdrowia, siły i energii. W wieku 52 lat Maria zauważyła, że dieta przeciwzapalna może nie tylko zapobiegać rozwojowi chorób, ale też spowalniać procesy starzenia się organizmu. Postanowiła zatem wyruszyć w niezwykłą, 4-letnią podróż po świecie w poszukiwaniu sposobów na antyzapalny styl życia. Przemierzyła m.in. Kanadę, Danię, Indie i Etiopię, gdzie wraz z lekarzami, naukowcami i joginami krok po kroku znajdowała odpowiedzi na pytanie, co zrobić, by stać się zdrowszym, silniejszym i szczęśliwszym. Dzięki zdobytym doświadczeniom ułożyła 5 zasad antyzapalnego stylu życia. W swojej książce „Silna i szczęśliwa" pisze, jak komponować zdrowe posiłki, planować aktywność i wypoczynek oraz jak dostrzegać i doceniać piękno wokół siebie.
Maria Borelius: „Silna i szczęśliwa. Rewolucyjny program antyzapalny", cena: 44,99 zł, Wydawnictwo Insignis, www.insignis.pl

Nie daj się wpuścić w lekomanię

Reporterka Beth Macy obnaża ponurą twarz amerykańskiej służby zdrowia. Opisuje, jak w świetle dnia, zupełnie legalnie, miliony zwykłych Amerykanów – rodziców, nauczycieli, uczniów, sportowców – stają się narkomanami. „Lekomani" to jedyna książka, która przedstawia pełny i rzetelny obraz kryzysu opioidowego w USA, czyli niekontrolowanego, niepotrzebnego i niezmiernie powszechnego przepisywania pacjentom silnie uzależniających leków przeciwbólowych z tej samej grupy substancji co heroina i morfina. Jej książka szokuje, wprowadza w konsternację, wywołuje przerażenie, a przede wszystkim niedowierzanie, że opisane w niej zdarzenia naprawdę miały miejsce. A jednak... Beth dotarła zarówno do tych, którzy są w szponach nałogu, jak również do pogrążonych w żałobie rodzin, wyczerpanych pracowników służby zdrowia, a nawet skazanego za handel heroiną dilera, z którym wywiad z zaplanowanych 2 godz. przeciągnął się do ponad 6.
Beth Macy: „Lekomani. Jak koncerny farmaceutyczne i lekarze potrafią uzależnić pacjentów od leków", cena: 44,90 zł, Wydawnictwo Bez Fikcji, www.wydawnictwoniezwykle.pl

Zabójcza infekcja

Nie dajcie się zwieść złudzeniu, że grypa to bardziej dotkliwe przeziębienie! Nic z tych rzeczy. Choć uważa się ją za niegroźną chorobę, warto pamiętać, że dzisiejsze wirusy to prawnuczki „hiszpanki", która 100 lat temu zabiła kilkadziesiąt milionów ludzi. Dodajmy, że nieodrodne wnuki w USA co roku zabijają ponad 30 tys. osób. Jeremy Brown, amerykański lekarz i dziennikarz, w swojej książce omawia kontrowersje dotyczące szczepionek oraz leków przeciwwirusowych. Opisuje też odkrycie oraz... wskrzeszenie wirusa z zamrożonych ciał ofiar epidemii z 1918 r. – i ostrzega, że choć nie wiemy, gdzie i kiedy nastąpi następna pandemia grypy, to jednak możemy być pewni, że nadejdzie. Tymczasem medycyna wciąż nie zna odpowiedzi na najistotniejsze pytania dotyczące obudzonego wirusa.
Jeremy Brown: „Grypa. Sto lat walki", cena: 32,44 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Labirynt dobry na stres i wzmocnienie sił

Energetycznej mocy można zaznać w kompleksie hotelowym Manor House SPA – Pałac Odrowążów. Powstała tu replika słynnego labiryntu z Chartres.

Chodząc po labiryncie, możemy zrelaksować się, odstresować, odzyskać utracone siły i odbudować wewnętrzną energię. Możemy też medytować, szukać odpowiedzi na ważne życiowe pytania, by poradzić sobie z trudną sytuacją lub emocjami. Mandala labiryntu to symbol harmonii i integralności – wszyscy jesteśmy połączeni, wszystko jest połączone.

Kopia labiryntu z Chartres jest nową atrakcją Ogrodu Medytacji w mazowieckich Chlewiskach. To najbardziej znany labirynt na świecie, a gotycka katedra w Chartres – silne miejsce mocy. Jest to labirynt jednościeżkowy z centrum w kształcie kwiatu i półksiężycami na zewnątrz. Jego złożona struktura oddziałuje holistycznie, wpływa na psychikę, sferę duchową i zdrowie fizyczne. Chodzenie ścieżką labiryntu powoduje obniżenie ciśnienia krwi i spowolnienie oddechu, zmniejsza też przewlekły ból i pomaga w leczeniu bezsenności.

Labirynt jednościeżkowy to święta przestrzeń, w której łączą się makro- i mikrokosmos, to, co na górze i to, co na dole. Medytacja tutaj to poszukiwanie samego siebie na drodze życia symbolizowanej przez ścieżkę labiryntu. Po jej przejściu nastąpi wzrost sił witalnych organizmu i powiększenie energetycznej aury. Tzw. „medytacja w ruchu" jest praktyką uważności, samoobserwacji, doświadczania siebie tu i teraz. To doskonałe narzędzie rozwoju osobistego pogłębiające wiedzę o nas samych. Droga do środka oczyszcza umysł i otwiera serce, pozwala zintegrować ciało i duszę, pobudza również procesy samoleczenia dzięki dobroczynnym energiom kosmicznym, które rezonuje labirynt. Ma on moc transformacji świadomości, symbolizuje drogę życia człowieka do centrum jego istoty.

Z labiryntu można korzystać pojedynczo lub w grupie. Ważne, by poruszać się swobodnie, w dowolnym tempie, także biegnąc, wyznaczoną trasą kierując się do centrum. Oddychamy tak, jak czujemy (sposób oddychania może odzwierciedlać dziejący się proces – gdy gubimy koncentrację, wracamy do siebie). Jeśli oddech staje się nerwowy, dobrze pozostać z tym doznaniem, żeby się z nim skontaktować, sprawdzić, co się pod tym kryje. Droga do wewnątrz oczyszcza umysł z myśli, wspomnień, oczekiwań i sądów, otwiera serce i przygotowuje na to, co możemy otrzymać w centrum. Człowiek kroczący po rysunku labiryntu a to zbliża się do środka, a to się od niego oddala, aż w końcu dociera do centralnego koła. Serce labiryntu to cicha, wewnętrzna przestrzeń, w której zawsze znajdujemy to, czego potrzebujemy w danym momencie. Przystajemy w nim na tak długo, jak chcemy. Warto usiąść i pomedytować. Można także wykonać układy runiczne lub inne ćwiczenia energetyzujące.



Z labiryntu da wyjść na 2 sposoby: prosto w stronę wschodu słońca (w kierunku przeciwnym do wejścia), do nowego początku życia, bez trzymania się trasy, lub wracając tą samą ścieżką, którą przyszliśmy. Droga powrotna pozwala zintegrować doświadczenia i wrócić do świata zewnętrznego. Wyboru metody wyjścia dokonujemy intuicyjnie.

Labirynt jest uzupełnieniem energetycznych punktów w Ogrodzie Medytacji na terenie zabytkowego parku Manor House SPA, w skład którego wchodzą: Kamienny Krąg Mocy, spirala energetyczna, Ogród Zen – kopia słynnego ogrodu przy świątyni Roanji koło Kioto, Piramida Horusa oraz mała i wielka ścieżka medytacji z licznymi miejscami zadumy. Wysoka energetyka tutejszych miejsc mocy (do 30 tys. j. Bovisa; dla porównania neutralny poziom dla zdrowego organizmu to 6,5 tys. j. w tej skali) sprawia, że kompleks jest nazywany Polskim Centrum Biowitalności.

W Manor House SPA – najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce – dobroczynne działanie przyrody i pozytywny wpływ sił natury są wzmacniane energetycznymi terapiami w Gabinetach Bioodnowy Biowitalnego SPA.

Więcej na ten temat:
www.manorhouse.pl/labirynt-energetyczny

Kod Mesjasza

Jezus był człowiekiem. Zatem z biologicznego punktu widzenia podczas poczęcia otrzymał część genów od Maryi jako matki, a drugi zestaw od...? Jak wyglądało DNA Syna Bożego?

Choć może się to wydawać zaskakujące, odpowiedź na to pytanie mamy niemal w zasięgu ręki. Jeżeli bowiem znane relikwie, takie jak chusta św. Weroniki (z Manoppello), sudarium z Oviedo czy całun turyński są prawdziwe i zawierają pozostałości krwi Chrystusa, to oznacza, że można z nich pozyskać... jego DNA.

Piętrzące się pytania

Wszystko zaczęło się od całunu turyńskiego. Mimo że jest on jednym z najczęściej analizowanych naukowo przedmiotów w historii ludzkości[1], powstanie i charakter utrwalonego na płótnie obrazu wciąż stanowią dla współczesnej nauki zagadkę[2].

Długie na ponad 4 metry płótno, na którym widnieje dwustronny wizerunek nagiego, poznaczonego licznymi ranami mężczyzny, w 1357 r. przywiózł do Lirey rycerz Geoffroi de Charny. W 1453 r. jego wnuczka Małgorzata w zamian za całun otrzymała od żony Ludwika Sabaudzkiego Anny zamek Varambon. Na początku XVI w. tkanina została przeniesiona do miasta Chambéry, gdzie uległa uszkodzeniu przez pożar w 1532 r. – ślady spalenizny i plamy po wodzie są nadal na niej widoczne.

W 1578 r. Sabaudzi przenieśli całun do swojej stolicy – Turynu. Od tamtej pory mieści się w kaplicy królewskiej katedry pw. św. Jana Chrzciciela. Ostatni król Włoch Humbert II zapisał całun papieżowi w testamencie[3]. Od jego śmierci w marcu 1983 r. przeszedł on na własność Stolicy Apostolskiej.

Odwzorowanie postaci Syna Bożego to nielada gratka dla naukowców. Nic też dziwnego, że wielu z nich ubiegało się o możliwość zbadania relikwii. Pierwsze próby podjęto już w 1898 r. W latach 1973 i 1978 Max Frei-Sulzer, szwajcarski biolog i kryminolog, zdołał zidentyfikować 58 różnych roślin, których pyłki zostały na całunie. Spośród nich tylko 17 stanowiły gatunki rosnące w Europie, pozostałe 41 charakterystycznych było natomiast dla flory Azji i Afryki. Frei odkrył, że istnieje tylko jeden obszar geograficzny, w którym spotyka się aż 38 z tych 41 rodzajów pyłków – Judea.

Wszechstronne badania całunu przeprowadzone zostały w 1978 r. przez amerykańską grupę badawczą STURP (Shroud of Turin Research Project). W raporcie opublikowanym 3 lata później napisano, że w badanych fragmentach nie znaleziono barwników i farb, zaś obraz ma trójwymiarowy charakter. Autorzy podkreślili, że nie są w stanie przedstawić spójnej z naukowego punktu widzenia hipotezy powstania całunu[4].

Z kolei dekadę później za zgodą kardynała Anastasio Ballestrero mikrobiolog Giovanni Riggi wyciął z całunu próbkę o powierzchni 8 cm^2 i przekazał jej fragmenty 3 niezależnym zespołom badawczym (w Zurichu, Oxfordzie i University of Arizona w Tucson). Podjęły one próbę datowania radiowęglowego (C14) całunu i na podstawie badań uzyskanych w laboratoriach określono jej wiek na maksimum 700 lat.

Choć wydawało się to przesądzać sprawę, część uczonych odniosła się krytycznie do tych doniesień. Wśród nich znalazł się mikrobiolog prof. Leoncio A. Garza-Valdés. Jego zdaniem płótno pokrywa warstwa powstała z grzybów naporostowych z rodzaju *Lichenothelia* i to ona zafałszowała wyniki datowania[5]. Inni naukowcy wskazywali na to, że próbkę do badania pobrano z obrzeży całunu, czyli z miejsca, które często było dotykane gołymi rękami podczas publicznego pokazywania relikwii wiernym[6].

Cudowne ocalenia

Gdy w nocy z 3 na 4 grudnia 1532 r. w Świętej Kaplicy w Chambéry wybuchł pożar, całun został uratowany w ostatniej chwili – srebrna skrzynka, w której go przechowywano, zaczęła się już topić. 4 mężczyzn, w tym 2 franciszkanów, rzuciło się w ogień, wiadrami wody schłodziło skrzynię i wyciągnęło ją na zewnątrz[3]. Wtedy właśnie relikwia została nadpalona w 48 miejscach. Niedługo później siostry klaryski naprawiły uszkodzenia – zacerowały co się dało i wstawiły 16 łat w postaci trójkątnych kawałków płótna.

Zdaniem kierującego zespołem badawczym z Los Alamos prof. Raymonda Rogersa datowane próbki zawierały nici wplecione w tkaninę przy cerowaniu, a nawet fragmenty łat. Rogers stwierdził, że dodane włókna upodobniono do reszty, pokrywając je barwnikiem pozyskiwanym z korzenia marzany barwierskiej (*Rubia tinctorum*), dlatego trudno je dostrzec gołym okiem[7]. Z tego powodu było w nich aż 37% waniliny, podczas gdy związek ten na głównej powierzchni całunu uległ całkowitemu rozpadowi[8].

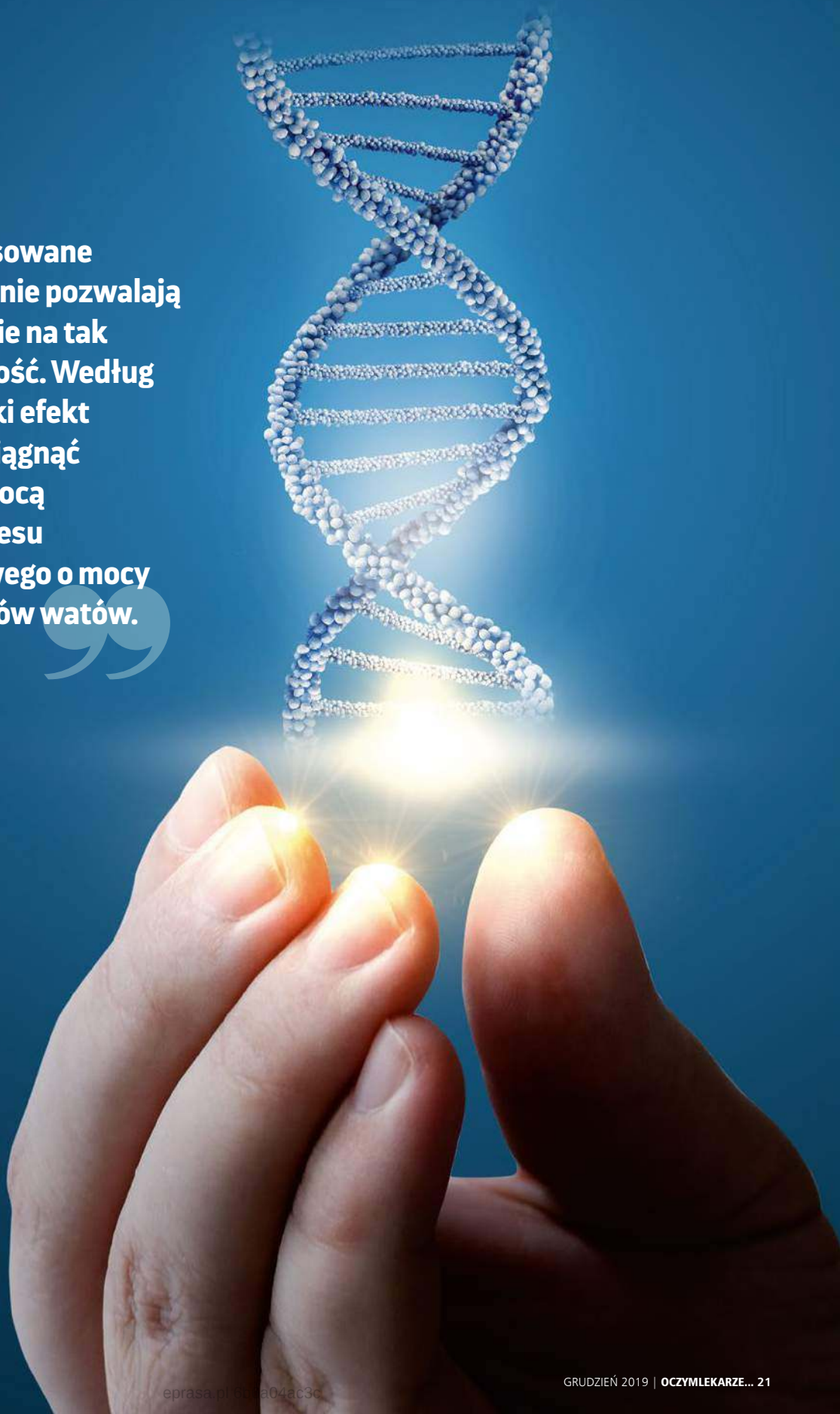
Relikwia dwukrotnie została uratowana z płomieni. Za drugim razem wyniesiono ją z gorejącej w 1997 r. katedry w Turynie. To zwróciło uwagę badaczy na fakt, że może być zanieczyszczona sadzą z pożóg, które przetrwała. W takim przypadku istnieje możliwość zaburzenia wieku wyznaczanego metodą C14 przez absorpcję radioizotopów w czasie pożaru.

Krew na płótnie

Choć do dziś nie rozstrzygnięto, czy otaczane przez wiernych czcią tkaniny są prawdziwe, czy nie, to jednak uczonym udało się poczynić pewne postępy: m.in. wykluczyli, że widoczne na całunie i chustach wizerunki zostały namalowane. Jak się okazuje, chusta z Manoppello, którą święta Weronika wytarła krew i pot z twarzy Jezusa w czasie, gdy niósł krzyż, jest utkana z morskiego jedwabiu, a jego włókna nie przyjmują farby. Co więcej, gdy nałożono na siebie podobizny widniejące na obu materiałach, powstał spójny portret. Amerykański profesor Alan Whanger przepro-

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Techniki stosowane przed XXI w. nie pozwalają na farbowanie na tak małą głębokość. Według Włochów taki efekt można by osiągnąć tylko za pomocą lasera z zakresu ultrafioletowego o mocy kilku miliardów watów.



eprasa.pl/[illegible]a04ac3c

Pomoże Jan Chrzciciel?

Bułgarski archeolog Kasimir Popkonstantinov w 2010 r. najprawdopodobniej odkrył kości jednego z najsłynniejszych świętych. W czasie prac prowadzonych na wyspie Sveti Ivan w pozostałościach kościoła z V w. natknął się na małe marmurowe pudełko. Od razu wiedział, co to jest. Aby świątynia mogła zostać konsekrowana w tej części Europy, musiała mieć relikwie świętego. Nieco dalej znalazł mniejszą skrzynkę, na której krawędzi widniał napis: „Niech Bóg cię zbawi, sługo Tomaszu. Do świętego Jana ". Popkonstantinov w relikwiarzu znalazł 5 fragmentów kości. Treść epitafium doprowadziła go do przekonania, że patrzy na doczesne szczątki Jana Chrzciciela. Był on kuzynem Jezusa Chrystusa, co oznacza, że obaj mają bardzo podobne DNA!
Jak dotąd święty dobrze chroni rodzinną tajemnicę – przeprowadzone analizy nic nie wykazały.

wadził badania porównawcze całunu i sudarium z Oviedo, w które według tradycji zawinięto głowę martwego Zbawiciela, o czym opowiadają wszyscy ewangeliści. Badacz doszedł do wniosku, że układ plam krwi na tkaninach jest identyczny. Według niego nie ma wątpliwości, że oba te płótna okrywały tę samą osobę, tylko w różnych momentach.

W latach 1981-1982 lekarz Pierreluigi Baima Bollone zidentyfikował grupę krwi na całunie jako AB[9]. Występuje ona jedynie u 4-5% populacji ludzkiej, najczęściej jest natomiast spotykana wśród Żydów (18%)[3]. Alan Adler oraz John Heller stwierdzili w niej ślady bilirubiny.

W 1994 r. międzynarodowy kongres poświęcony chuście z Oviedo podsumował wyniki pięcioletnich badań nad nią[10]. Eksperci ustalili, że jest poplamiona ludzką krwią grupy AB, tak jak całun turyński, i pochodzi od mężczyzny żyjącego na początku naszej ery.

W dolnych partiach potylicy znajdowały się liczne rany spowodowane bardzo ostrymi przedmiotami, które krwawiły godzinę przed zetknięciem się z tkaniną. Po nastąpieniu śmierci zwłoki mężczyzny przez około godzinę znajdowały się w pozycji pionowej. Prawe ramię było wygięte do góry, głowa pochylona była o 70 stopni do przodu i 20 stopni na prawą stronę. W pozycji tej znajdował się, kiedy na głowie położono mu po raz pierwszy chustę.

Współczesne badania całunu przy użyciu nowszych technik potwierdzają poprzednie doniesienia – czerwone ślady na tkaninie są autentyczną krwią osoby, która konała w mękach[11]. Wskazuje na to właśnie obecność bilirubiny[12], ale również pokrycie włókien lnu nanocząsteczkami kreatyniny[13,14] (wewnątrz których znajdują się tlenki żelaza o strukturze ferrytyny), występującej po urazach mięśni szkieletowych[15]. Potwierdza się zatem opinia wyrażona w raporcie z 1981 r.: „Całun jest obrazem prawdziwej ludzkiej postaci biczowanego, ukrzyżowanego człowieka. To nie jest produkt artysty".

Uczeni nie są jednak w stanie wyjaśnić, dlaczego krew na całunie turyńskim mimo zawartości methemoglobiny (która powoduje zmianę jej barwy na brązową) nadal ma kolor czerwony.

W grudniu 2011 r. włoscy naukowcy z Narodowej Agencji Nowych Technik i Energii oraz Zrównoważonego Rozwoju Gospodarczego (ENEA) po pięcioletnich badaniach stwierdzili, że głębokość barwienia wynosi ok. 200 nanometrów, co odpowiada grubości ściany komórkowej pojedynczego włókna materiału. Techniki stosowane przed XXI w. nie pozwalają na farbowanie na tak małą głębokość. Według Włochów taki efekt można by osiągnąć tylko za pomocą lasera z zakresu ultrafioletowego o mocy kilku miliardów watów[16]!

Boski genom pod lupą

Zespół z Centrum Zaawansowanych Technologii DNA na Uniwersytecie w Teksasie, który przebadał ślady krwi z chusty Oviedo, wykorzystał reakcję łańcuchowej polimerazy. Pozwala ona na powielenie najmniejszych ilości fragmentów kodu genetycznego. Eksperci odkryli 3 z 23 par genomu chromosomalnego oraz 268 par zasad genomu jądrowego. To bardzo mało, biorąc pod uwagę fakt, że ludzki genom ma aż 2,3 mld par zasad, ale... choć trudno w to uwierzyć, genetycznie różni nas zaledwie 0,1% cech dziedzicznych.

Z kolei opublikowane w *Nature* wyniki badania całunu turyńskiego z 2015 r. objęły analizę ludzkiego i roślinnego DNA pobranego z relikwii podczas jej odkurzania w 1977 r. i 1988 r. Znaleziono ślady 19 różnych taksonów, włączając w to rośliny oraz sekwencje ludzkiego, mitochondrialnego DNA[17].

Gdy w 2000 r. opublikowano wstępny opis genomu człowieka prezydent USA Bill Clinton oraz premier Wielkiej Brytanii Tony Blair ogłosili to na wspólnej konferencji prasowej, stwierdzając: „Bez wątpienia jest to najważniejsza, najbardziej cudowna mapa, którą rodzajowi ludzkiemu udało się stworzyć (...). Uczymy się dziś języka, poprzez który Bóg stworzył świat. Zostajemy przeniknięci głębszym niż kiedykolwiek podziwem wobec złożoności, piękna i niezwykłości najświętszego daru Bożego".

Dziś naukowcy mierzą się z jeszcze bardziej śmiałym przedsięwzięciem – chcą rozszyfrować DNA Stwórcy.

Spokrewnieni z Jezusem

W 2002 r. świat dowiedział się o istnieniu kamiennej urny (tzw. ossuarium) opatrzonej inskrypcją „Jakub, syn Józefa, brat Jezusa". Jej wiek datowano na ok. 63 r. n.e. Profesor Sorbony An-

BIBLIOGRAFIA

1. J. Res. Natl. Inst. Stand. Technol. 109, 185-217 (2004)
2. Nature Materials, 7, 2008, s. 349, DOI: 10.1038/nmat2170
3. Grzegorz Górny, Świadkowie tajemnicy. Rosikon press, Warszawa 2012
4. https://www.shroud.com/78conclu.htm
5. How Skin Bacteria Created the Image on the Shroud of Turin Leoncio Garza-Valdes, Stephen Mattingly, 1995
6. Alfred J. Palla: Całun Turyński. Warszawa: Świat Książki, 2008, s. 87.
7. Thermochimica Acta Volume 425, Issues 1-2, 20 January 2005, Pages 189-194
8. Thermochimica Acta, Vol. 425, Issue 1-2, Pages 189-194.
9. Sindon, Quaderno No. 31, Dicembre 1982, s. 5-9.
10. Comparative Study of the Sudarium of Oviedo and the Shroud of Turin http://www.shroud.com/heraseng.pdf
11. Wiadomości chemiczne 2018, 72, 1-2 http://calun.info/wp-content/uploads/2018/03/WCh_2018_Jaworski_2.pdf
12. Applied Spectroscopy, 71 (10), 2017, s. 2313-2324, DOI: 10.1177/0003702817715291, https://www.matec-conferences.org/articles/matecconf/pdf/2015/17/matecconf_wopsas2015_02003.pdf
13. Journal of Chemical Biology, 8 (3), 2015, s. 73-78, DOI: 10.1007/s12154-015-0130-8.
14. PLOS ONE, 12 (6), 2017, e0180487, DOI: 10.1371/journal.pone.0180487
15. IEEE Sensors Journal, 18 (2), 2018, s. 830-836, DOI: 10.1109/jsen.2017.2777913
16. Raport ENEA z podsumowaniem wyników badań z lat 2005-2010
17. Scientific Reports volume 5, Article number: 14484 (2015), DOI: 10.1038/srep14484
18. Ossuarium Jakuba, brata Jezusa. Odkrycie, które podzieliło uczonych", praca zbiorowa, The Enigma Press, 2003

eprasa.pl 6b6a04ac3c

dré Lemaire – francuski epigrafik – na łamach pisma *Biblical Archaeology Review* stwierdził, że jest to autentyczne ossuarium świętego Jakuba i potwierdza ono pokrewieństwo świętego z Mesjaszem. Uczony uzyskał urnę od Odeda Golana – inżyniera z Tel Awiwu i kolekcjonera antyków. Golan twierdził, że znalezisko pochodzi z nekropolii Silwan pod Jerozolimą[18]. Fakt ten zgadzałby się z przypuszczalnym miejscem pochowania Jakuba Sprawiedliwego, pierwszego biskupa Jerozolimy i co najważniejsze – członka rodziny Jezusa. Jeżeli uczony miał rację, oznaczałoby to, że w jego rękach spoczywa klucz do DNA Zbawiciela.

Zdaniem znawców tematu dopisek na inskrypcji wskazujący brata zmarłego jest niezwykły. Dlatego skłaniają się ku hipotezie, że musiała być to bardzo znana osoba. Gdyby porównać krew znaczącą relikwie z DNA pobranym z kości Jakuba, moglibyśmy stwierdzić, czy chodzi o tę samą rodzinę, a dzięki temu potwierdzić autentyczność całunu i chust.

Moglibyśmy też sprawdzić, który z obecnie żyjących narodów jest najbliżej spokrewniony z Jezusem! Ba, sprawdzić, czy my sami nie pochodzimy z Jego rodu. A co by się stało, gdyby okazało się, że innowiercy to jego krewni w linii prostej?!

Tajemnica kości i krwi

Skoro odkodowanie genomu nie stanowi już problemu dla nauki, to dlaczego, mając pod ręką takie artefakty, nikt tego jeszcze nie zrobił?

Po pierwsze, na przeszkodzie stanęły liczne wątpliwości, czy ossuarium Jakuba jest prawdziwe. Część badaczy zaczęła podważać jego autentyczność. Izraelski Departament do Spraw Starożytności powołał specjalną komisję, która stwierdziła, że sarkofag jest doskonale spreparowanym falsyfikatem, a dopisek „brat Jezusa" uczyniono w 2000 r. Przeczyły temu jednak dokumentacja fotograficzna z 1976 r., na której cała inskrypcja jest widoczna, oraz analizy przeprowadzone w 2005 r. przez prof. Wolfganga E. Krumbeina z Uniwersytetu w Oldenburgu. Specjalista zbadał patynę w różnych miejscach ossuarium i stwierdził, że jest identyczna z tą, która występuje wewnątrz napisu, a zatem jest on tak stary, jak urna, a ta jest bez wątpienia starożytna.

Po drugie, kości, które miały w niej spoczywać, zniknęły. Wszystkim uczonym, którzy chcieli je przebadać, odmawiano ich udostępnienia.

Podobnie rzecz ma się z relikwiami w Turynie, Manopello i Oviedo. Stolica Apostolska twierdzi, że zanalizowane w Teksasie próbki nie pochodziły z oryginalnej tkaniny. Jednak nie zgadza się na ponowne przebadanie całunu turyńskiego.

Mimo że papież Jan Paweł II w 1998 r. powiedział, że „Kościół powierza naukowcom zadanie kontynuowania badań", to jednak trudno nie zauważyć, iż nie zamierza im ułatwiać tego zadania. Co by się bowiem stało, gdyby badacze ulegli pokusie sklonowania Mesjasza? Następstwa tego są nie do przewidzenia. Czy stworzenie boga nie równałoby się skończeniu świata? Być może boskie geny odrodzone w nowej osobie dałyby Antychrysta? Wszak wiemy już, że nie ma żadnej gwarancji, iż sklonowane zwierzęta będą kopią swoich pierwowzorów zarówno pod względem charakteru, zachowania, jak i... umaszczenia.

Może więc dobrze, że kod genetyczny Mesjasza nadal pozostaje tajemnicą.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Magiczna moc dotyku

Bez układu czuciowego równowaga biologiczna ludzkiego organizmu zostałaby całkowicie zachwiana. To on stanowi o naszym jestestwie, a pozostałe zmysły jedynie je potwierdzają.

Na autostradach czy trasach szybkiego ruchu znajdują się linie boczne (oddzielające pas ruchu od awaryjnego) o specjalnej, groszkowej fakturze. Po najechaniu na nie kołem samochodu kierowca wyczuwa charakterystyczne wibracje układu kierowniczego pojazdu i słyszy szum ostrzegający go, że zjechał poza pas ruchu.

Na chodnikach czy krawędziach peronów również umieszcza się tłoczone płyty, których faktura jest wyczuwalna pod podeszwami stóp i ułatwia np. niewidomych utrzymanie bezpiecznego toru przejścia.

Te elementy są tak powszechne, że być może nie zwracamy na nie uwagi. Tymczasem nie znajdują się na drodze bez powodu. Są najprostszymi przykładami zastosowania technologii haptycznej, wykorzystującej mechaniczne komunikowanie się z użytkownikami poprzez zmysł dotyku przy użyciu zmieniających się sił, wibracji i ruchów[1].

Innymi słowy urządzenia haptyczne oddziałują na nas bezpośrednio pewnymi stałymi, zmiennymi lub okresowymi siłami. Wytwarzają w ten sposób bodziec dotykowy, który przekaże sygnał do odpowiedniej części mózgu, sygnalizując interakcję.

Najpopularniejszym przykładem wykorzystania tej technologii w praktyce są rozmaite kontrolery gier wyposażone w silniczki, które za pomocą drgań informują gracza np. o zderzeniu z jakimś obiektem bądź nadchodzącym zagrożeniu.

Technologię haptyczną wykorzystują także nasze telefony. Po dotknięciu ich ekranów odczuwamy delikatną wibrację, która ma dać nam lepsze poczucie kontaktu z urządzeniem i zasygnalizować, że nasza czynność została zarejestrowana.

Ekrany dotykowe montowane są obecnie w każdej kategorii urządzeń gospodarstwa domowego. Obsługujemy za ich pomocą pralki, lodówki, kuchenki. Stosowane w nich przyciski wytwarzają wibracje, bardzo często o różnym wzorze i natężeniu, zależnie od zastosowania. Pozwala to np. zyskać pewność, że wybraliśmy dobrą funkcję.

Istnieje wiele technologii umożliwiających odczuwanie doznań haptycznych podczas dotykania ekranu. Niektóre firmy wykorzystują wibracje ultradźwiękowe, inne – cienką warstwę elektrod nadrukowanych na polimerową folię (głównie w przypadku słuchawek). Spośród komercyjnie stosowanych mechanizmów jednym z najbardziej zaawansowanych jest ten oparty o przetwornik piezo-elektryczny. Dzięki jego zastosowaniu możliwe jest wykorzystanie szerszego spektrum częstotliwości, co przekłada się na o wiele bardziej precyzyjną reakcję.

Haptyka sięga jednak o wiele dalej, niż ekrany naszych smartfonów i kuchenek. Urządzenia zwiększające ludzką percepcję na odczuwanie świata coraz częściej wykorzystywane są w techno-

eprasa.pl 6b6a04ac3c

logii wirtualnej rzeczywistości (Virtual Reality – VR). Bardziej zaawansowane manipulatory sprawdzają się w takich dziedzinach jak projektowanie i modelowanie 3D, nanotechnologia, medycyna czy edukacja i reedukacja za pomocą symulatorów (np. po udarze)[2]. Wszystko to powoduje, że coraz częściej spotykamy i będziemy spotykać takie urządzenia – mimo wrażenia, że żyjemy w epoce obrazu i dźwięku.

Natura przed nauką

Fakt, że dotyk zaczyna być postrzegany jako najważniejszy zmysł, który próbują wykorzystać producenci najnowocześniejszych, najbardziej zaawansowanych urządzeń i interfejsów, ma swoje źródło w mocno ugruntowanych biologicznych mechanizmach.

W literaturze przedmiotu dotyk ujmowany jest w różnych aspektach. Ma niezmierzony wpływ na rozwój fizyczny, neurofizjologiczny oraz psychiczny. Jego pozytywne działanie widoczne jest w sferze rozwoju poznawczego. Odgrywa ogromną rolę w rozwoju emocjonalnym i społecznym, jest podstawą w tworzeniu silnych więzi i budowaniu poczucia bezpieczeństwa oraz kształtowaniu obrazu własnej osoby. To pewna forma komunikacji – wyrażamy poprzez niego uczucia. Jest namacalny, dzięki czemu doświadczamy go tu i teraz, okazując złość i gniew, a także miłość, radość i sympatię. Każde dotknięcie naszego ciała jest zatem analizowane na poziomie psychologicznym i biologicznym, a przy każdym kontakcie miliony sensorów mięśni, ścięgien, stawów, włosów i skóry wysyłają kaskady sygnałów do mózgu, który łączy je w sensowną całość.

W gąszczu receptorów

Największe obszary mózgu i siatki komórek nerwowych zajmują się wyłącznie nadaniem sensu informacjom z receptorów zmysłu dotyku. Nic dziwnego – ich liczba jest imponująca (od 700 do być może nawet 900 mln!), przez co uporządkowanie odbieranych za ich pośrednictwem sygnałów wymaga naprawdę dużej pracy.

Skóra to największe i najważniejsze miejsce lokalizacji receptorów czuciowych (szczególnie w torebkach włosowych, na opuszkach palców, języku, genitaliach i w ustach), ale tak naprawdę znajdują się one niemal wszędzie, z wyjątkiem mózgu, tkanki chrzęstnej, rogówki i większości organów wewnętrznych (np. płuc, nerek i śledziony). Najbardziej wrażliwe i najlepiej unerwione są palce rąk, wargi i język[3].

> „Każde dotknięcie naszego ciała jest analizowane na poziomie psychologicznym i biologicznym, a przy każdym kontakcie miliony sensorów mięśni, ścięgien, stawów, włosów i skóry wysyłają kaskady sygnałów do mózgu, który łączy je w sensowną całość”

Kiedy nasze ciało za pomocą tych receptorów ma bezpośredni kontakt ze źródłem bodźców, uaktywnia się czucie eksteroceptywne (powierzchniowe). To dzięki niemu człowiek wykazuje zdolność odczuwania bólu, ciepła, zimna, dotyku czy ucisku.

Informacje z receptorów za pomocą nerwów czuciowych dochodzą do ośrodkowego układu nerwowego. Aksony przewodzące sygnały dotykowe są włóknami zmielinizowanymi, tak więc szybkość przekazywania przez nie informacji jest bardzo duża. Przeciwna sytuacja ma miejsce w przypadku niezmielinizowanych aksonów odpowiedzialnych za przesyłanie danych dotyczących bólu, ciepła i zimna – informacje przez nie wysyłane biegną znacznie wolniej.



Wrażenia odbierane przez receptory przechodzą przez rdzeń kręgowy oraz wzgórze. Ostatnim etapem dróg czuciowych jest obszar kory mózgowej zlokalizowany w przedniej części płata ciemieniowego (tzw. kora somatosensoryczna), w której formowana jest korowa reprezentacja powierzchni ciała[4]. Jego części bardziej wrażliwe na dotyk (opuszki palców, usta, język) mają większą ilość gęściej upakowanych receptorów oraz analogicznie większą reprezentację w korze czuciowej.

Równolegle do tych mechanizmów przebiegają procesy związane z czuciem głębokim, czyli propriocepcją[5]. Jest to zmysł orientacji ułożenia własnego ciała, odbierający m.in. informacje na temat jego ustawienia i ruchu.

Proprioreceptory znajdują się w mięśniach, ścięgnach oraz w błędniku odpowiedzialnym za równowagę. Sprawne funkcjonowanie układu czucia głębokiego jest niezbędne do prawidłowej koordynacji wzrokowo-przestrzennej czy przemieszczania się. Otrzymując informacje na temat ułożenia ciała, mózg może planować oraz modyfikować ruch. Kiedy, idąc ulicą, natrafiamy na nierówność w podłożu w postaci niewielkiego wgłębienia lub nachylenia powierzchni, nasz organizm automatycznie analizuje sygnały dochodzące z podeszwy stopy i dostosowuje ułożenie ciała tak, aby jak najlepiej przystosować się do nowych warunków. W przypadku wgłębienia będzie to aktywizacja mięśni goleni i wspięcie na palce, aby wydostać się z nierówności, w przypadku nachylenia podłoża – pochylenie ciała do przodu i zwiększenie napięcia mięśni pośladkowych tak, aby nie zmieniać

eprasa.pl 6b6a04ac3c



> Liczne obserwacje prowadzone w sierocińcach pokazały, że dzieci, którym w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie zapewnia się jedynie wyżywienie i opiekę medyczną, cierpią na deficyty kognitywne, zaburzenia rozwojowe i nieodwracalne deformacje różnych części organizmu, łącznie z mózgiem

prędkości marszu. Wszystkie te elementy nasz organizm analizuje automatycznie, w większości przypadków bez udziału naszego wzroku. W końcu nauczył się tego jeszcze w łonie matki.

Pierwszy zmysł

Od 7. tygodnia ciąży dziecko, które ma ledwie 16 milimetrów, reaguje na lekkie podrażnienie warg cofnięciem główki i drgnięciem całego ciała – dzieje się to jeszcze przed wykształceniem wszystkich narządów wewnętrznych! W kolejnych tygodniach pojawiają się reakcje na dotknięcie głowy, ramion i pleców, a do 14. tygodnia wrażliwość ta rozprzestrzenia się na obszar całego ciała.

Tak naprawdę doświadczenie dotyku jest pierwszym wrażeniem, jakiego doznajemy w okresie prenatalnym. Stanowi również podwaliny pod dalszą umiejętność uczenia się świata – początkowo noworodek widzi bowiem rękami, a dopiero później oczami. Nieustanne rzucanie przedmiotów przez maluchy to nic innego, jak próba zsynchronizowania różnych bodźców, połączenia wrażeń w logiczną całość. Dzięki temu materialny kontakt z rzeczą pozwala zaklasyfikować ją jako miękką lub twardą, kruchą bądź wytrzymałą itp. W ten sposób tworzy się wizja najbliższej rzeczywistości. Bez wykształcenia narządów sensorycznych mózg nie może podjąć myślenia abstrakcyjnego – niezależnego od bezpośrednich wrażeń zmysłowych.

Co więcej, nasze zdolności kognitywne i werbalne są zależne od stymulacji społecznej i materialnej w pierwszych latach życia – czyli kontaktu z ludźmi i rzeczami. Dotykowe poznawanie świata sprzyja rozwojowi nie tylko układu sensorycznego i motorycznego, ale również struktur uważności i zapamiętywania, stanowiących podstawę zdolności uczenia się. Widać to doskonale na przykładzie nauki języka. Pierwsze słowa dziecka odnoszą się do osób i przedmiotów mu bliskich (często dosłownie, np. części własnego ciała) – tych, z którymi ma kontakt fizyczny i emocjonalny[6].

Okazuje się nawet, że dzieci w wieku przedszkolnym, które mają trudności z mówieniem, przejawiają jednocześnie duże problemy z właściwą interpretacją bodźców uciskowych, wibracyjnych i ruchowych[7]. Stosowane przez nie strategie badawcze są na tyle mało elastyczne, że w przeciwieństwie do swoich rówieśników nie potrafią identyfikować przedmiotów życia codziennego bez udziału wzroku. Można powiedzieć, że ich świat zewnętrzny jest pozbawiony pewnych cech, a to przekłada się na zubożenie słownictwa i osłabienie zdolności językowych.

Więcej niż uczucia

Liczne eksperymenty na zwierzętach i obserwacje prowadzone w sierocińcach pokazały, że brak bliskości w pierwszych latach życia wpływa nie tylko na rozwój emocjonalny, ale również fizyczny. Mówiąc wprost, dzieci, którym w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie zapewnia się jedynie wyżywienie i opiekę medyczną, cierpią na deficyty kognitywne, zaburzenia rozwojowe i nieodwracalne deformacje różnych części organizmu, łącznie z mózgiem[8]. Co więcej, im dłużej wychowują się one w tych warunkach, tym mniejsza szansa na nadrobienie zaległości rozwojowych.

Jak można wyjaśnić fakt, że fizyczna bliskość (lub jej brak) przekłada się na wzrost poszczególnych komórek organizmu?

W pewnym uproszczeniu należy przyjąć, że dotyk jest swego rodzaju sygnałem, by wysłać do komórek molekuły odpowiadające za ich wzrost. Prawie każdy organ produkuje sygnały molekularne, magazynowane w gruczołach lub ciele komórki. Jedynie w adekwatnym środowisku biochemicznym drzwi tych magazynów można otworzyć, a wówczas sygnały powędrują z krwią do odpowiednich komórek. Mechaniczny ucisk skóry jest jedynym sposobem na to, by miliony zlokalizowanych

BIBLIOGRAFIA

1. Analog Applications Journal 2012; 3:29-34
2. J Thorac Cardiovasc Surg. 2005; 129(1):151-8; Int J Computational Systems Engineering 2016; 8:465
3. R.L. Gregory, M. Dolman A. (ed.) (2002), Czucie i percepcja, s. 103
4. Eur Neurol 2005, 54: 115-117
5. Acta Medicorum Polonorum 2014; 4:100-108
6. Development Science 2015; 18(1):155-164
7. J of Child Language 2016: 1-29
8. Harvard Rewiev of Psychiatry 2011; 19(1):15-24
9. Proc Natl Acad Sci U S A. 1965 Jul; 54(1): 90-97
10. Somatosensory & Motor Research 2006; 23(3-4): 83-87
11. J of Neurophysiology 2016; 116(4): 1848-1858

eprasa.pl 6b6a04ac3c



na niej receptorów zaczęły wysyłać niewielkie impulsy elektryczne, które przez sieć nerwów zostaną przeniesione z rdzenia kręgowego do różnych obszarów mózgu, by otworzyć drzwi owych magazynów. Uwolnione molekuły mogą teraz stymulować wzrost i rozwój poszczególnych komórek.

Te skomplikowane procesy biochemiczne zaobserwowano tak naprawdę przypadkowo w eksperymentach na zwierzętach. Okazywało się w nich bowiem, że ssaki izolowane po urodzeniu od rodziców rozwijały się prawidłowo, jeśli były dotykane przez naukowców – w przeciwnym razie wykazywały deficyty lub po prostu umierały. Uczeni poszli tym tropem i zaczęli muskać izolowane młode pędzelkiem. Okazało się, że zwierzęta reagowały na tę stymulacje tak, jakby miały kontakt z matką, czyli po prostu rozwijały się prawidłowo.

Wcześniej Harry Harlow, amerykański psycholog rozwojowy, odkrył, że młode małpki oprócz zaspokojenia potrzeb biologicznych, takich jak głód i pragnienie, potrzebują bliskiego kontaktu z czymś miękkim i przyjemnym w dotyku. Jego zdaniem właśnie na bazie kojącego dotyku tworzy się przywiązanie i miłość dziecka do matki.

W latach 60. Harlow przeprowadził kontrowersyjny eksperyment (dający impuls ruchowi wyzwolenia zwierząt w USA), w którym umieścił nowonarodzone małpki w osobnych klatkach. W każdej z nich znajdowały się 2 sztuczne matki. Jedna z nich, wykonana z gołego drutu, miała przymocowaną butelkę z mlekiem, którym karmiła małpki. Druga nie dawała jedzenia, ale była pokryta miękkim futerkiem, do którego można było się przytulić. Okazało się, że wszystkie małpki wolały futerkową mamę. Do drugiej podchodziły tylko wtedy, kiedy były głodne[9]. Dalsze badania wskazywały, jak istotny jest wpływ bliskich relacji dzieci z rodzicami: małpki, które były jej pozbawione, często później odrzucały lub ignorowały własne potomstwo, co pokazuje, jak duże znaczenie ma to w kontekście późniejszego życia społecznego i emocjonalnego.

GPS dla ciała

Rola dotyku w naszym życiu nie mija z czasem, choć badania pokazują, że największą wrażliwość sensoryczną wykazują dłonie i stopy osób w wieku 10-19 lat[10]. Niewielkie zmiany zachodzą do 30 r.ż. Później co 10 lat obserwuje się modułowe spadki wrażliwości, podobnie jak w przypadku innych zmysłów. Przykładowo młody człowiek odczuwa ucisk opuszki palca o sile 10 miligramów, a 70-latek – dopiero 300 mg. Z wiekiem tracimy zatem receptory odpowiedzialne za czucie – ich ubytek w podeszwach stóp może mieć związek z osłabieniem kontroli równowagi czy chwiejnym chodem u seniorów[11].

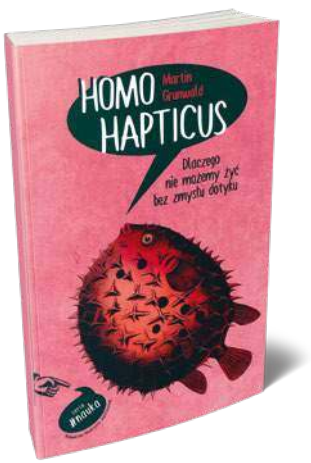
Nie tracimy jednak zdolności sensorycznych całkowicie, a co więcej, do końca życia pozostajemy pod ich dużym wpływem, ponieważ pozostała część receptorów w zupełności wystarczy, by dostarczyć mózgowi odpowiednią ilość informacji do przetworzenia. Ponadto trening procesów poznawczych pozwala utrzymać sprawność nawet przy ograniczonej liczbie odbieranych bodźców.

Nie mogłoby zresztą być inaczej, skoro receptory te odpowiadają za tak podstawowe odczucia, jak odkształcenie tkanek w obrębie mięśni i stawów. Na podstawie wysyłanych przez nie informacji mózg w ciągu milisekundy ustala zmianę pozycji.

Co więcej, receptory mają tzw. potencjał spoczynkowy – znajdują się w stanie permanentnej gotowości, w każdej chwili wysyłając do mózgu niewielkie impulsy elektryczne. Dzięki temu do analizowania zmiany napięcia prądu oraz kontrolowania ruchu nie jest potrzebna nasza świadomość. Podobnie przebiega nieprzerwana analiza aktualnego stanu napięcia każdego pojedynczego mięśnia.

W życiu codziennym rola proprioreceptorów ujawnia się w zwykłych czynnościach. Prowadząc samochód, obsługujemy pedały bez kontroli wzrokowej ruchów stóp. O prawidłowe ułożenie naszego ciała za kierownicą dbają czujniki czucia głębokiego. Kiedy mówimy, staw skroniowo-żuchwowy wykonuje dokładnie tyle ruchów, ile trzeba, by wymówić słowa.

Tak naprawdę wykonanie jakiegokolwiek ruchu wymaga ciągłej kontroli sensorycznej stawów, mięśni i ścięgien. Bez haptycznej analizy nie byłoby możliwe nawet siedzenie w pozycji wyprostowanej!



W tekście wykorzystano fragmenty książki pt. „*Homo hapticus*. Dlaczego nie możemy żyć bez zmysłu dotyku" (Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019).

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Umysł ponad chorobą

Lynne McTaggart postanowiła sprawdzić, czy myśli mogą wywierać wpływ na efekty eksperymentów laboratoryjnych, a intencje całej grupy poprawiać stan zdrowia jej członków

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Było to w kwietniu 2008 r., rok po tym, jak rozpoczęłam eksperymenty badające siłę wpływu, jaki myśli mogą wywierać na świat fizyczny. Poprosiłam czytelników z całego świata, by wysyłali ukierunkowaną, zbiorową myśl w stronę celu umieszczonego w laboratorium znajdującym się pod ścisłą kontrolą.

Wcześniej przeprowadziliśmy już chyba 4 takie eksperymenty, wysyłając intencje do prostych celów, takich jak nasiona i rośliny, i odnotowaliśmy zadziwiająco obiecujące rezultaty (patrz ramka pt. „Psychiczny internet"). Tym razem próbowałam odnieść te efekty do czegoś osobiście dotyczącego ludzi, co dobrze pasowałoby do moich pierwszych weekendowych warsztatów, które miały odbyć się tamtego lata w Chicago.

Kierowana jakimś szalonym impulsem postanowiłam podzielić uczestników na małe grupy i poprosić o wysłanie zbiorowej intencji leczniczej do jednego z nich, zmagającego się z problemem zdrowotnym. Spodziewałam się, że rezultatem naszych chicagowskich warsztatów będzie najwyżej drobna poprawa fizyczna, wywołana efektem placebo.

W pierwszym dniu warsztatów podzieliliśmy nasze audytorium, liczące 100 osób, na małe grupy po ok. 8 osób i poprosiliśmy, aby w każdej z nich zgłosił się ochotnik z problemem fizycznym lub emocjonalnym, który stanie się obiektem intencji pozostałych. Osoby te opowiedziały o swym schorzeniu, po czym grupa utworzyła krąg, trzymając się za ręce i wysyłając lecznicze myśli ochotnikowi, a intencję tę podtrzymywano przez 10 min.

Zapoznałam zebranych z kilkoma technikami, które zaczerpnęłam z najpopularniejszych praktyk mistrzów intencji – uzdrowicieli, nauczycieli quigongu i mnichów buddyjskich – poczynając od prostego ćwiczenia oddechowego, poprzez wizualizację, aż po trening współczucia, co pomogło uczestnikom wejść w stan koncentracji, energii i serdecznych odczuć. Pokazałam im również, jak skonstruować ściśle określoną intencję, ponieważ konkretność przynosiła najlepsze rezultaty w badaniach laboratoryjnych. Wszyscy członkowie każdej grupy mieli trzymać się za ręce w kręgu, ponieważ istotne było zachowanie nieprzerwanego połączenia fizycznego.

W niedzielę rano poprosiłam osoby, które dzień wcześniej były odbiorcami intencji, by wystąpiły naprzód i opowiedziały, jak się czują.

Jedna z kobiet, cierpiąca na bezsenność i nocne pocenie się, po raz pierwszy od wielu lat dobrze się wyspała. Inna uczestniczka wyznała, że jej ból nogi nasilił się podczas sesji poprzedniego dnia, ale po intencji grupowej zmniejszył się tak bardzo, jak nie zdarzyło się to przez ostatnie 9 lat. Osoba zmagająca się z chronicznymi migrenami powiedziała, że rano wreszcie obudziła się bez dolegliwości. U innego uczestnika ustąpiły okropny ból żołądka i objawy zespołu jelita drażliwego. Kobieta cierpiąca na depresję poczuła ulgę. Słuchaliśmy opowieści w tym duchu przez godzinę.

Byłam kompletnie zszokowana. Cóż ja takiego z nimi zrobiłam? To było niemal jak uzdrowienie paralityka. Przy całej mojej niewierze w zjawiska nadprzyrodzone na moich oczach właśnie rozgrywało się największe z nich.

Odrzuciłam możliwość nagłych cudownych uzdrowień. Jednakże przez cały następny rok, niezależnie od tego, w jakim miejscu na świecie się znaleźliśmy, na wszystkich warsztatach,

eprasa.pl 6b6a04ac3c

jakie prowadziliśmy, dużych czy małych, za każdym razem, gdy tworzyliśmy nasze grupy po 8 osób, udzielaliśmy im paru objaśnień i prosiliśmy, by wysyłały intencje do jednego z członków, znów byliśmy zadziwionymi świadkami takiego samego doświadczenia: jedna po drugiej pojawiały się historie nadzwyczajnej poprawy oraz przemiany fizycznej i psychicznej.

Cierpiąca na stwardnienie rozsiane Marekje z trudem mogła chodzić bez pomocy kul. Nie potrzebowała ich jednak, gdy przyszła na warsztaty następnego ranka po odebraniu intencji.

Marcia cierpiała na zbliżone do zaćmy zmętnienie, uniemożliwiające jej widzenie jednym okiem. Następnego dnia po wysłaniu ku niej grupowej intencji leczniczej stwierdziła, że prawie całkowicie odzyskała wzrok w chorym oku.

W Maarssen w Holandii spotkaliśmy Heddy, której dokuczała choroba zwyrodnieniowa.

– Nie mogłam zgiąć kolana bardziej niż do 90° i cały czas odczuwałam w nim ból. Zawsze sprawiało mi trudność chodzenie po schodach – opowiadała. – Zazwyczaj musiałam schodzić bardzo ostrożnie, stopień po stopniu.

W jej grupie umieszczono ją w środku kręgu, a uczestnicy usiedli blisko niej i 2 osoby położyły ręce na jej kolanie.

– Początkowo nie czułam nic. Potem zrobiło mi się ciepło i mięśnie zaczęły drżeć, a wszyscy wokół drżeli razem ze mną. I czułam, jak ból odchodzi. Kilka minut później zniknął zupełnie – wspomina Heddy. Tamtego wieczoru z łatwością schodziła po schodach, odwiedziła też hotelową saunę. Następnego ranka nadal nie czuła bólu.

– Wstałam z łóżka i szłam pod prysznic, zapominając, że powinnam iść krok za krokiem. Po prostu normalnie zeszłam po schodach.

W Denver pojawiła się kobieta cierpiąca na skoliozę. Po tym, jak stała się celem intencji, stwierdziła, że ból ustąpił. Kilka miesięcy później jej córka Laura napisała mi, że kręgosłup matki zmienił się tak bardzo, iż musiała przestawić lusterko wsteczne w samochodzie, by odpowiadało jej nowej, wyprostowanej postawie.

Był też Paul z Miami, któremu zapalenie ścięgna w lewej ręce dokuczało na tyle, że przez cały czas musiał nosić na niej specjalny stabilizator. Gdy stał się celem intencji grupy i następnego dnia stanął przed zgromadzonymi uczestnikami warsztatów, pokazał, że może już poruszać ręką bez żadnych przeszkód.

Były jeszcze setki, a nawet tysiące innych osób. Za każdym razem, gdy stałam tam, patrząc, jak te zadziwiające zmiany dokonują się na moich oczach, powinnam była cieszyć się z nich, ja jednak odbierałam je wtedy przede wszystkim jako kulę u nogi. Obawiałam się, że podważą one moją wiarygodność w tym, co, jak sądziłam, było moją

Psychiczny internet

W 2008 r. wraz z dr. Garym Schwartzem, psychologiem z University of Arizona, przeprowadziliśmy 6 eksperymentów, by sprawdzić, czy ludzie mogą przyspieszyć kiełkowanie nasion za pomocą myśli. Do każdego z nich zespół laboratoryjny przygotowywał 4 tacki z 30 nasionami jęczmienia – jedną docelową i 3 kontrolne – by wyeliminować przypadkowe rezultaty.

Za każdym razem zespół laboratoryjny z Arizony przysyłał mi fotografie 4 partii po 30 ziaren, oznaczonych A, B, C i D, a ja zapraszałam wspólnotę internetową lub publiczność, jeżeli miałam akurat wykład, by wybrały nasz cel spośród 4 zestawów zdjęć bez informowania o tym naukowców, i podtrzymywały kierowaną ku nasionom intencję zwiększenia ich wzrostu i zdrowia.

Gdy skończyliśmy, zespół naukowy wysiewał wszystkie 4 tace nasion, a po upływie 5 dni zbierał siewki i mierzył ich długość w milimetrach.

Średni wynik 6 badań wskazywał, że nasiona, do których wysyłano intencję, rosły znacząco wyżej niż siewki kontrolne: 56 mm wobec 48 mm.

W pierwszym z nich moja publiczność znajdowała się w Sydney w Australii, prawie 13 tys. km od nasion w Tucson w stanie Arizona. Jak się wydaje, myślenie grupowe wytworzyło rodzaj nielokalnego psychicznego internetu z błyskawicznymi połączeniami, gdzie odległość dzieląca użytkowników przestała mieć znaczenie, nawet jeśli nie pracowaliśmy z prawdziwymi celami i intencjami, a tylko z ich fotograficznym przedstawieniem – w pewnym sensie jak z lalką voodoo.

BIBLIOGRAFIA

1 G.E. Schwartz et al., 'Effects of Distant Group Intention on the Growth of Seedlings', Emerging Paradigms at the Frontiers of Consciousness and UFO Research, Society of Scientific Exploration 27th Annual Meeting, June 25–28, 2008, Boulder, Colorado.



> Średni wynik 6 badań wskazywał, że nasiona, do których wysyłano intencje, rosły znacząco wyżej niż siewki kontrolne

Leczenie ducha

44-letni Mitchell Dean miał depresję, od kiedy sięga pamięcią. Zdarzało się, że całymi dniami nękały go myśli samobójcze.

Bycie psychologiem cierpiącym na tę chorobę było podwójnie trudne, więc jako terapeuta integracyjny z biegiem lat Mitchell próbował wszelkich środków, od diety i suplementów po chińskie zioła i chiropraktykę, ale nic nie przynosiło widocznych rezultatów.

Zgłosił się, by zostać członkiem grupy Potężnej Ósemki przez cały rok i niedługo po tym jego grupa wysłała intencję pomocy w jego schorzeniu. W jej wyniku Mitchell zainspirował się do współpracy z chiropraktykiem, który przeprowadził na nim 46 testów. Gdy otrzymał rezultaty, okazało się, że 45 dało dobre wyniki, natomiast ostatni wykazał, że nie pracuje jeden z układów filtracji w wątrobie. Oznaczało to, że niektóre toksyny, jakie trafiały do jego organizmu, przedostawały się bezpośrednio do mózgu. Mitchell rozpoczął nowy program medycyny chińskiej, diety i suplementacji, który tym razem okazał się skuteczny. Wreszcie nastąpił prawdziwy przełom i chociaż depresja powracała od czasu do czasu na dzień lub dwa, w końcu jednak ustąpiła. Ale najgłębsze skutki odczuwał wtedy, gdy sam wysyłał intencję do kogoś innego.

– Miałem wtedy wrażenie, że spotyka mnie jeszcze większe szczęście – mówi Mitchell. – Czułem, że coś we mnie staje się bardziej centralne, ugruntowane, połączone.

prawdziwą pracą – w wielkoskalowych, globalnych eksperymentach.

Tym niemniej podczas wszystkich tych warsztatów i spotkań członkowie zarówno małych, jak i dużych grup nieustannie opisywali ten sam rodzaj transcendentnego stanu podczas wysyłania zbiorowych intencji. Wciąż też pojawiały się cudowne rezultaty: uleczone ciała, uleczone związki, uleczone życia. Jakie mechanizmy za tym stały?

Następstwa stanu mistycznego

Katolicki duchowny i socjolog Andrew Greeley przytacza sformułowane przez psychologa Arnolda Ludwiga cechy charakterystyczne, definiujące odmienny stan świadomości, taki jak ekstaza mistyczna, a mianowicie: zmiany myślenia, wyrażania emocji i obrazu ciała, zaburzenie poczucia czasu, utrata kontroli, zniekształcenia percepcji, m.in. wizualizacje i halucynacje, zmiany znaczenia lub ważności, szczególnie w odniesieniu do samego stanu mistycznego, wrażenie czegoś niemożliwego do nazwania słowami oraz uczucie odmłodzenia. Cała masa uczestników warsztatów donosiła o doświadczeniu większości z nich, o ile nie wszystkich. Zdaniem Greeleya każda osoba doświadczająca tego stanu otrzymuje w istocie wgląd w głębszą rzeczywistość i przeżywa znaczne odmłodzenie[1].

Efekt Woodstock

Jonathan Haidt, psycholog społeczny z New York University, wysunął hipotezę ula, w myśl której ludzie osiągają najwyższy poziom rozkwitu człowieczeństwa poprzez zatracenie się w większej grupie. Haidt inspirował się pracami XIX-wiecznego socjologa Émile Durkheima, jednego z pierwszych badaczy wpływu społeczności na jednostkę, który określał oddziaływanie rytuału na grupę jako „zbiorowe wrzenie”[2].

Stało się ono widoczne podczas legendarnego festiwalu Woodstock w północnej części stanu Nowy Jork w 1969 r. Mimo wyjątkowego stłoczenia uczestników oraz nieodpowiednich warunków sanitarnych, złej pogody i braku zaopatrzenia, nie wybuchły tam żadne bijatyki ani zamieszki, a blisko pół miliona przybyłych doświadczyło transcendentnego poczucia więzi.

Zjawisko to obserwuje się także w trakcie corocznych pielgrzymek do Allahabadu, gdy 100 mln uczestników zbiera się na brzegach rzeki Magh Mela w północnych Indiach. Wbrew wszelkim oczekiwaniom uczestnicy pielgrzymki odczuwają wyższy niż zwykle poziom dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, mimo większych zagrożeń dla zdrowia z powodu chorób zakaźnych i braku urządzeń sanitarnych oraz tłoku i prowizorycznych warunków życia podczas masowego zgromadzenia.

Badacze z Centre of Behavioural and Cognitive Scientes na Uniwersytecie w Allahabadzie stwierdzili, że uczestnicy cieszyli się w rzeczywistości lepszym zdrowiem na zakończenie pielgrzymki niż w chwili, gdy na nią wyruszali, nawet gdy warunki fizyczne były trudne[3].

Efekty odbicia altruizmu

Dr Sean O’Laoire, irlandzki ksiądz katolicki z doktoratem z psychologii transpersonalnej, badał wpływ modlitwy na lęk lub depresję



Uczestnicy intencji grupowej opisywali stan transcendencji i relacjonowali cudowne skutki

eprasa.pl 6b6a04ac3c

oraz na nastrój, werbując 406 ochotników, z których 90 zostało wybranych do odmawiania modlitw. U każdego z uczestników eksperymentu nastąpiła poprawa wszystkich obiektywnych i subiektywnych parametrów zdrowia fizycznego i psychicznego.

Gdy jednak O'Laoire przyjrzał się bliżej, zobaczył, że ci, którzy się modlili, czuli się nawet lepiej niż osoby, w intencji których to robili. Co więcej, im częściej to robili, tym bardziej poprawiał się stan ich zdrowia.

– Wygląda to tak, jak gdyby odmawianie modlitwy było bardziej skuteczne niż bycie tym, za kogo ktoś się modli – podsumował O'Laoire[4].

W pewnym badaniu naukowcy z University of Buffalo przez 5 lat obserwowali ponad 800 Amerykanów cierpiących z powodu silnego stresu, zestawiając stan ich zdrowia ze stopniem, w jakim udzielali pomocy osobom spoza swego domu, jak np. krewnym, przyjaciołom czy sąsiadom. W obliczu przyszłej stresującej sytuacji, takiej jak choroba, trudności finansowe, utrata pracy lub śmierć w rodzinie, ci, którzy w poprzedzającym roku pomagali innym, byli o 30% mniej zagrożeni zgonem niż ci, którzy nie pomagali[5].

Aktywacja oksytocyny

Nerw błędny – jeden z najdłuższych w naszym ciele – łączy się ze wszystkimi układami komunikacyjnymi, które uczestniczą w sprawowaniu opieki nad innymi. Spowalnia on tętno, wycisza skutki wszelkiej aktywności autonomicznego układu nerwowego typu „walcz lub uciekaj" oraz inicjuje wydzielanie oksytocyny, neuropeptydu odgrywającego rolę w miłości, zaufaniu, bliskości i oddaniu. Dacher Keltner, psycholog z University of California w Berkeley, oraz Chris Oveis, jeden z jego doktorantów, sprawdzili, czy aktywacja nerwu błędnego pomaga pielęgnować w człowieku uczucie powszechnej miłości. W tym celu pokazywali oni grupie studentów fotografie niedożywionych dzieci – najbardziej pokrzywdzonych ofiar naszego świata. Gdy tylko ochotnicy ujrzeli zdjęcia, ich nerwy błędne aktywowały się. Taki efekt nie wystąpił w innej grupie studentów, którym pokazano fotografie mające wzbudzać uczelnianą dumę, jak np. ujęcia najciekawszych obiektów uniwersyteckiego kampusu lub sceny z wydarzeń sportowych.

Najciekawszy rezultat uzyskano jednak, pokazując studentom fotografie 20 innych grup obcych ludzi, wyraźnie różniących się od nich. Byli to np. święci, skazani przestępcy, terroryści, bezdomni, a nawet studenci z zajadle rywalizującej z nimi uczelni. Uczestnicy, których wcześniej bombardował miłością ich nerw błędny, zgłaszali znacznie większe poczucie podobieństwa do wszystkich tych różnorodnych grup niż ci, którym najpierw pokazywano zdjęcia mające wywołać uczucie dumy. Aktywność nerwu błędnego pomogła usunąć rozdzielającą granicę i sprawiła, że studenci koncentrowali się bardziej na cechach



Ci, którzy w poprzedzającym roku pomagali innym, byli o 30% mniej zagrożeni zgonem niż osoby, które tego nie robiły

Leczenie chronicznego zmęczenia

Patty Rutledge od 13 lat cierpiała na ciężkie chroniczne zmęczenie. Jedyną aktywnością, na jaką mogła się zdobyć, był 10-minutowy spacer z psem 2 razy dziennie. Skan rezonansu magnetycznego potwierdził, że ma w piersi 2 guzki, które mogą ze-złośliwieć. Całymi latami Patty pilnie wypróbowywała różne rodzaje medycyny alternatywnej, lecz bez powodzenia. Poprosiła więc swą grupę Potężnej Ósemki, by skoncentrowała się na znalezieniu i uleczeniu źródła jej zmęczenia, jak też na tym, by wchłonęły się guzki w piersi. 26 sierpnia nastąpił pierwszy przełom: ponowny skan piersi wykazał, że guzki zniknęły. Poziom energii Patty pozostał jednak niezmieniony, a po podróży do Santa Fe była nawet jeszcze bardziej wyczerpana.

Gdy wróciła do domu i zaczęła zastanawiać się, dlaczego poczuła się gorzej, odkryła, że na zwiększonej wysokości w Santa Fe mogła być odwodniona, co z kolei wywiera wpływ na zmagazynowany w wątrobie glikogen – energię dającą mięśniom siłę do poruszania się. Testy wykonane przez jej lekarza naturopatycznego wykazały, że wątroba nie produkowała lub nie uwalniała glikogenu w prawidłowy sposób.

W tym samym miesiącu Patty odkryła obecność czarnej pleśni w pobliżu garderoby i sypialni, gdzie każdego dnia spędzała wiele godzin.

– W końcu dotarłam do korzeni problemu – stwierdziła. Gdy pozbyła się pleśni i rozpoczęła naturopatyczne leczenie wątroby, jej zdrowie zaczęło powracać.

– Po upływie tygodnia znów podnosiłam ciężary, a podczas wakacji nieco później w tym samym miesiącu mogłam już wędrować, wiosłować na desce i uprawiać pilates – wspomina.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

wspólnych niż różnicach, a poczucie podobieństwa było tym większe, im bardziej intensywnie przewodził impulsy ich nerw błędny[6].

Jego aktywacja i wzrost poziomu oksytocyny, pojawiające się wtedy, gdy okazujemy dobroć lub współczucie innym, mają również znaczące działanie lecznicze na organizm. David Hamilton, badacz medyczny, przeanalizował zdrowotny wpływ podwyższonego poziomu oksytocyny i znalazł dowody, że zmniejsza on stany zapalne i wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga trawienie, obniża ciśnienie krwi, przyspiesza gojenie ran, a nawet naprawia uszkodzenia po zawale mięśnia sercowego[7].

Oksytocyna ma tak silne działanie ochronne, że może bronić nas przed atakami bakterii. W przełomowym austriackim badaniu, przeprowadzonym na Medical University w Wiedniu, 10 zdrowym mężczyznom najpierw wstrzyknięto same bakterie chorobotwórcze, a następnie bakterie wraz z oksytocyną. Po pierwszej aplikacji ochotnicy wykazywali oznaki gwałtownie rosnącego poziomu cytokin prozapalnych – dowód narastającego stanu zapalnego. Cytokiny te ulegały jednak znaczącej redukcji, gdy w tym samym czasie wstrzykiwano oksytocynę[8].

Potęga czynienia rzeczy znaczących

Psycholodzy z University of North Carolina w Chapel Hill zbadali różnicę prawdopodobnego przyszłego stanu zdrowia między zdrowymi osobami wiodącymi satysfakcjonujące życie wypełnione przyjemnościami a ludźmi, których życie wypełnia cel lub znaczenie.

Badacze przeanalizowali ekspresję genów i stany psychologiczne 80 zdrowych ochotników w obu grupach. Chociaż członkowie każdej z nich wykazywali wiele podobieństw emocjonalnych, a wszyscy twierdzili, że są w dużym stopniu zadowoleni i nie odczuwają przygnębienia, ich profile ekspresji genów nie mogły bardziej różnić się od siebie. U osób poszukujących przyjemności psychologowie ze zdziwieniem odkryli większe natężenie stanów zapalnych, uważanych za marker chorób zwyrodnieniowych, a także niższą ekspresję genów uczestniczących w syntezie przeciwciał, będącej odpowiedzią organizmu na atak z zewnątrz.

> Jak podsumowali badacze, niezaprzeczalnie lepszy dla naszego zdrowia jest wybór życia pełnego znaczenia, a nie tylko pogoni za przyjemnościami

Gdybyśmy nie znali ich historii, moglibyśmy pomyśleć, że są to profile genów ludzi narażonych na liczne przeciwności lub przechodzących właśnie kryzysy życiowe: niski status socjoekonomiczny, izolację społeczną, zdiagnozowaną chorobę zagrażającą życiu lub niedawną stratę kogoś bliskiego. Wszyscy ci ludzie byli idealnymi kandydatami do zawału serca, choroby Alzheimera, a nawet raka. Za kilka lat zaczęliby padać jak muchy.

Natomiast ci, których życie nie było tak dostatnie lub wolne od stresu, lecz miało cel i było wypełnione znaczeniem, wykazywali niski poziom markerów stanu zapalnego oraz zmniejszoną ekspresję genów związanych ze stresem.

Pokonanie smutku

Mąż Ingrid Pettersson zmarł pod koniec 2013 r., zaledwie 4 tygodnie po tym, jak zdiagnozowano u niego rzadką odmianę raka. Chociaż onkolog był przekonany, że ten nowotwór można leczyć, głęboki wpływ na pacjenta wywarło pesymistyczne nastawienie domowych pielęgniarek i ich ponure prognozy, szczególnie wciąż powtarzane przepowiednie, że nigdy już nie wróci do normalnych czynności, takich jak prowadzenie samochodu. Ingrid przyglądała się bezradnie, jak jej mąż najwyraźniej po prostu rezygnował z walki.

Na skutek tej nagłej choroby i śmierci Ingrid musiała zamknąć swą kwitnącą firmę i wyprowadzić się z nowego mieszkania w Gothenburgu w Szwecji. Po kilku miesiącach dopadły ją trudności finansowe. Przez większą część pierwszej połowy roku była przytłoczona szokiem, smutkiem i depresją z powodu dramatycznej straty i nagłej zmiany okoliczności życiowych.

Kilka miesięcy po śmierci męża Ingrid postanowiła wziąć udział w jednym z naszych wielkoskalowych eksperymentów. Po tym wydarzeniu obezwładniający ją smutek zniknął.

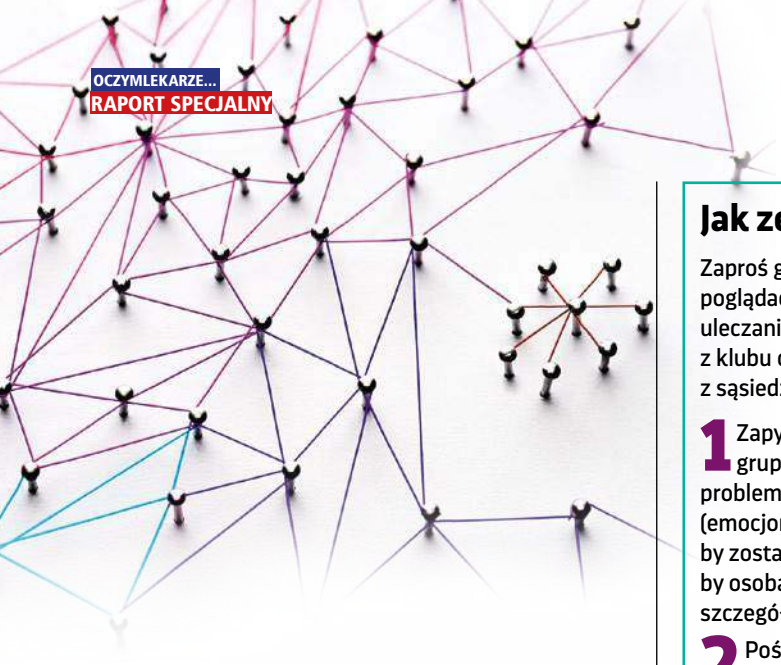
– Od czasu waszego ostatniego eksperymentu wszystko minęło – napisała. – Nie mogłam w to uwierzyć. To wprost zadziwiające.

Po raz pierwszy od wielu miesięcy mogła dobrze wyspać się w nocy i budziła się pełna energii, szczęśliwsza niż kiedykolwiek od długiego czasu.

– Negatywne myśli, a nawet mój smutek po śmierci męża nie wydawały mi się tak dotkliwe, jak w ciągu ostatnich miesięcy. Odzyskałam bieg mojego życia.

Po eksperymencie Ingrid postanowiła rozpocząć nową działalność, organizując warsztaty leczenia energią w Gothenburgu i Sztokholmie.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Jak podsumowali badacze, niezaprzeczalnie lepszy dla naszego zdrowia jest wybór życia pełnego znaczenia, a nie tylko pogoni za przyjemnościami[9].

Transformacyjne zmiany fal mózgowych

Eugene d'Aquili z University of Pennsylvania i jego kolega Andrew Newberg badali fale mózgowe mnichów tybetańskich i franciszkanek podczas modlitwy, a także osób będących medium oraz mistrzów sufizmu, wykorzystując funkcjonalne obrazowanie rezonansem magnetycznym (fMRI) oraz tomografię emisyjną pojedynczych fotonów (SPECT) – zaawansowane technicznie narzędzie do obrazowania medycznego, śledzące wzorce przepływu krwi w mózgu. Newberg odkrył, że uczucia spokoju, jedności i transcendencji, jakich doświadczali ci ludzie podczas szczytowych doznań, przejawiają się jako nagły i bardzo znaczny spadek aktywności płatów czołowych mózgu (w przedniej jego części) i ciemieniowych (z tyłu górnej części głowy)[10].

Zadaniem płata ciemieniowego jest rozpoznawanie, gdzie kończy się „ja", a zaczyna reszta wszechświata. W każdym badaniu doświadczeń szczytowych, jak pisze Newberg, w chwili, gdy uczestnicy doświadczali poczucia jedności lub utraty własnego ja, obserwowano nagły spadek aktywności w tym obszarze.

Wyłączanie aktywności płatów czołowych i ciemieniowych występowało szczególnie po prawej stronie mózgu, co, zdaniem Newberga, ułatwiało dostęp do wyobraźni twórczej i poczucia powszechnej jedności. Największe zmiany pojawiały się w prawych płatach czołowych – obszarze mózgu powiązanym z negatywnym myśleniem i zmartwieniami – co mogłoby tłumaczyć, dlaczego osoby doświadczające stanu oświecenia często opisują stan błogości.

Badanie naszych grup Potężnych Ósemek, przeprowadzone w 2016 r. przez dr Stephanie Sullivan z Life University, największej na świecie uczelni chiropraktycznej, wykryło niemal identyczną konfigurację fal mózgowych: ostry spadek aktywności płatów czołowych i ciemieniowych, szczególnie podczas zajęć w grupach.

Sugerowało to, że uczestnicy naszych globalnych eksperymentów i grup Potężnych Ósemek doświadczali czegoś zbliżonego do momentu ekstazy, co następnie mogło wywołać przemiany w ich życiu. W odróżnieniu jednak od zakonnic lub mnichów z badań Newberga osiągnięcie tego stanu nie wymagało specjalnego przygotowania, godziny intensywnego śpiewu lub refleksji czy też lat poświęconych praktyce duchowej. Grupowe wysyłanie altruistycznych myśli z intencją uleczenia wydaje się więc być najkrótszą drogą do cudu.

Jak zebrać ósemkę

Zaproś grupę 8 przyjaciół o podobnych poglądach, otwartych na możliwości uleczania i intencji. Może to być grupa z klubu czytelniczego, kościoła lub z sąsiedztwa.

1 Zapytaj, czy któryś z członków grupy, mający jakiegoś rodzaju problem wymagający wyleczenia (emocjonalny lub fizyczny), chciałby zostać celem intencji. Pozwól, by osoba nominowana jako odbiorca szczegółowo opisała swój problem.

2 Poświęćcie kilka minut na omówienie i sformułowanie brzmienia intencji, którą wszyscy razem będziecie podtrzymywać.

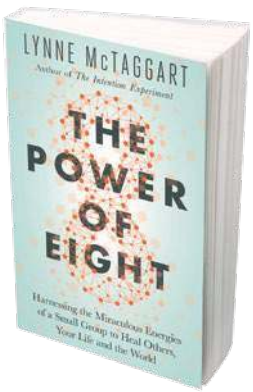
3 Zbierzcie się w kręgu. Trzymajcie się za ręce albo ustawcie osobę będącą przedmiotem intencji w środku kręgu, a każdy z pozostałych członków grupy niech położy na niej jedną rękę, tak jak szprychy w kole.

4 Zacznijcie od tego, by każdy członek grupy zamknął oczy i skoncentrował się na wdechach i wydechach. Każdy powinien oczyścić swój umysł od wszelkich rozpraszających myśli, a następnie podtrzymywać w nim sformułowaną intencję, jednocześnie wyobrażając sobie przy użyciu wszystkich 5 zmysłów jej odbiorcę jako osobę zdrową i czującą się dobrze pod każdym względem. Następnie wszyscy członkowie grupy powinni wysyłać intencję ze swych serc. Odbiorca powinien przez cały czas być otwarty na jej przyjmowanie.

5 Po 10 min łagodnie zakończcie intencję leczniczą i dajcie każdemu kilka chwil na „powrót" do pomieszczenia, w którym się znajdujecie. Najpierw poproś odbiorcę intencji, by opisał, jak się czuje i czy doświadczył jakichkolwiek zmian, pozytywnych bądź negatywnych. Potem wszyscy pozostali członkowie grupy mogą po kolei dzielić się swymi doświadczeniami. Zwróćcie uwagę na wszelkie odczucia namacalnej jedności, a także na poprawę samopoczucia zarówno wysyłających, jak i odbierających.

6 Z czasem zacznijcie wybierać cele spoza grupy.

7 Co miesiąc starannie notuj postępy w Twoim życiu: stan zdrowia, relacje z ludźmi, karierę zawodową, poczucie celu itp.



Zaadaptowano z książki Lynne McTaggart pt. „The Power of Eight" („Potężne Ósemki", Hay House, 2017)

BIBLIOGRAFIA

1 A. Greeley, The Sociology of the Paranormal (Sage Publications, 1975).
2 J of Legal Stud 37, 2008; S2: S133–S156
3 PLoS One 7, 2012; 10: DOI: 10.1371/journal.pone.0047291.
4 Altern Thera Health Med, 1997; 3: 19–53
5 Horm Beh, 2013; 63, no. 3 (2013): 510–17; Health Psych, 2014; 33: 270.
6 D. Keltner, Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life (W.W. Norton and Co., 2009)
7 D. Hamilton, Why Kindness Is Good for You (Hay House, 2010)
8 Amer J Phys, Endocrin Metm 2008; 295: E686–91
9 PNAS, 2013; 110: 13684–89.
10 A. Newberg, Why God Won't Go Away (Ballantine, 2001); A. Newberg and M. R. Waldman, How Enlightenment Changes Your Brain: The New Science of Transformation (Hay House, 2016)
11 BMJ, 2000; 321: 199-204
12 www.heart.org

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Energia podąża za myślą!

Maria Bogacka z Częstochowy, w 2000 r. umieszczona w wykazie wybitnych polskich uzdrowicieli, w młodzieńczych latach często modliła się przed obrazem Czarnej Madonny na Jasnej Górze o łaskę zdrowotnego dotyku, by skutecznie mogła pomagać innym

– Głęboko wierzę w to, że mogę skutecznie pomagać ludziom. Uzdrawiający dotyk wyprosiłam na Jasnej Górze! – mówi.

Ta dyplomowana bioenergoterapeutka ma za sobą prawie 30 lat stażu pracy i duże możliwości w leczeniu energią, którą bardzo często przesyła na odległość. Wystarczy, że chora osoba przekaże jej swoje zdjęcie mailem lub sms-em.

Niedowiarkom wyjaśniam od razu, że jest to możliwe, gdyż energia podąża za myślą, a każdy organizm ma swoje niepowtarzalne, własne wibracje. Podobnie jest z liniami papilarnymi czy odciskami palców.

Bioterapeuta skutecznie pomaga pacjentom kardiologicznym oraz tym z problemami psychicznymi. Po prostu „odbiera" ich aurę i wysyła im taką dawkę energii, jakie zaburzenia są w ich czakrach.

Osoby, które korzystały z usług bioenergoterapeutki nie mogły zrozumieć, jak to jest, że ona na odległość wysyła energię, a oni odczuwają ciepło, zimno, mrowienie, wiatr wokół ciała. Po jej zabiegu organizm wraca do stanu pierwotnego. Dlaczego? Gdyż to nie tylko ciało fizyczne, ale też wzorzec



energetyczny, nazywany ciałem fantomowym, z zakodowanym schematem prawidłowej budowy i funkcjonowania każdego narządu. Zakłócenia zależą od emocji, jakie przeżywamy, a gdy trwają one zbyt długo, wywołują dolegliwości w ciele fantomowym. Na tym etapie medycyna konwencjonalna, gdy chodzi o diagnozę, jest bezradna.

Opinie pacjentów

– Pani Maria – pisze p. **Magda** – jest wspaniałą osobą, która pomaga mojej rodzinie już od kilku lat. Uchroniła mnie przed endometriozą, mojemu mężowi pomogła na bolące kolano. Lekarz wysyłał go już na niezwłoczną operację, twierdząc, że jest konieczna, gdyż bez niej będą kłopoty z chodzeniem. Potem wyleczyła mu także drugie kolano. Obecnie jest zdrowy bez operacji. Dziękuję za pomoc dla nas i moich zwierząt.

***

Możliwość poznania jej – mówi p. **Iza –** to prawdziwy zaszczyt. Pani Maria jest kimś specjalnym. Już sam kontakt z nią i rozmowa potrafią wiele zmienić. Dlaczego jest taka skuteczna? Bo robi to, co kocha – czyli pomaga innym. Zarówno ludziom, jak i zwierzętom. Czy jej przekazy energii działają? Zdecydowanie tak! Sceptyków odsyłam do obserwacji zwierząt. Ludzie mogą w to wątpić, różnie sobie tłumaczyć, ale zwierzęta – nie. One odbierają energię i zdrowieją. Pani Maria w swoim działaniu łączy zdolności ze stale pogłębianą wiedzą. A przy tym jest osobą niezwykle ciepłą, wrażliwą, empatyczną. Nikogo, kto tego potrzebuje, nie pozostawia bez pomocy!

***

Pani Maria – pisze **Marta** – pomogła mi wyleczyć nawracające torbiele jajnika i uregulować hormony, mimo że lekarze rozkładali ręce, przepisywali tabletki, twierdzili, że taka moja uroda



i problem będzie całe życie do mnie wracał. Po kilku przekazach energii od pani Marii od 2 lat mam spokój!

***

Rozchorowała się – pisze pani **Ola** – moja ukochana 7-letnia króliczka Pusia. Cierpiała na anemię, zaburzenia odżywiania oraz problemy z jelitami. Takie dolegliwości są zwykle śmiertelne dla królików. Napisałam do pani Marii, już po jej pierwszym przekazie widziałam znaczną poprawę u Pusi, która odzyskała apetyt, była bardziej żywotna, nabierała sił. Problemy ustąpiły, a zostało to potwierdzone szczegółowymi badaniami u weterynarza.

***

Niektórzy nazywają ją ***Marią o złotych rękach***. Skutecznie pomaga ludziom w bólach kręgosłupa i głowy, rwie kulszowej, reumatyzmie, artretyzmie. Usuwa zaćmę, kamienie nerkowe, torbiele, guzki, haluksy i ostrogi.

**Przyjmuje w Częstochowie,
Aleja T. Kościuszki 13
tel.501-476-468, www.mariabogacka.pl
e-mail: mariabogacka@op.pl**

Urszula Węgrzyk

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Przez wiele lat dr David Hamilton był zafascynowany sprawczą mocą umysłu. Oto jego główne wskazówki dotyczące stosowania wizualizacji do wspomagania leczenia chorób.

Uzdrawiające oko umysłu



prasa.pl 6b6a04ad

W 1999 r. na łamach *British Journal of Cancer* opublikowano wyniki pierwszego randomizowanego, kontrolowanego badania dotyczącego zastosowania wizualizacji u pacjentów onkologicznych[1]. Wzięło w nim udział 96 kobiet z niedawno zdiagnozowanym nowotworem piersi, który był duży lub miejscowo zaawansowany. Uczestniczki otrzymywały 6 cykli chemioterapii, a połowa z nich stosowała również codziennie wizualizacje, w których ich układ odpornościowy niszczył komórki rakowe.

Jako wsparcie wizualizacji kobietom pokazano kolorowe filmy rysunkowe przedstawiające działanie układu odpornościowego. Oceniały one również żywość swoich wyobrażeń w skali od 1 do 10.

W badaniu ocenie poddawano głównie nastrój i jakość życia – przed każdym cyklem chemioterapii, a następnie 3 tygodnie po ostatnim z nich. Sprawdzano również odpowiedź kliniczną pacjentek po 6 seriach leczenia.

Naukowcy ze szkockiego Uniwersytetu w Aberdeen odkryli, że chociaż krótkoterminowa odpowiedź kliniczna w czasie badania była podobna w obu grupach, to ocena jakości życia – powszechnie uznanego czynnika lepszej prognozy długoterminowej – okazała się o wiele lepsza w przypadku pacjentek wizualizujących. Sugerowało to, że wizualizacja może zwiększać szanse kobiet na przeżycie lub obniżać prawdopodobieństwo wznowy nowotworu w przyszłości. Co więcej, kliniczna odpowiedź na leczenie w tej grupie była również skorelowana z jakością wizualizacji. U pacjentek, które zgłaszały ich największą obrazowość, obserwowano najbardziej pozytywne efekty.

Po 10 latach ta sama grupa badawcza ponownie informowała o wpływie wizualizacji na układ odpornościowy podczas terapii onkologicznej. W nowym eksperymencie wzięło udział 80 kobiet z tymi samymi kategoriami nowotworów piersi i stosowano analogiczny trening wizualizacyjny co w poprzednim[2]. Jednakże badanie trwało ponad 2 razy dłużej – 37 tygodni, w czasie których kobiety przechodziły operację, chemio-, radio- i hormonoterapię. W tym okresie 10 razy pobierano im krew i poddawano ocenie kilka markerów odpornościowych.

W porównaniu z grupą kontrolną u osób wizualizujących wzrosły aktywność immunologiczna i cytotoksyczność. Stosujące tę formę terapii pacjentki miały zwłaszcza dużo więcej limfocytów zdolnych do hamowania wzrostu guza i niszczenia komórek nowotworowych.

Żywość wizualizacji znów wydawała się nie bez znaczenia. Kobiety zgłaszające jej większą sugestywność miały znacząco wyższe poziomy aktywnych naturalnych komórek cytotoksycznych w czasie kuracji i w fazie kontrolnej. Są one kolejnym istotnym komponentem układu odpornościowego zaangażowanym w uśmiercanie komórek nowotworowych.

Naukowcy wywnioskowali, że „trening relaksacyjny i prowadzona wizualizacja spowodowały korzystną zmianę domniemanych przeciwnowotworowych mechanizmów obronnych organizmu podczas terapii multimedialnej i po niej".

Czy wizualizacja działa jednak wyłącznie przez wpływ na układ odpornościowy? W wielu podobnych badaniach ludzie obierali go za przedmiot wyobrażeń. Jednak w innych koncentrowano się na ruchu mięśni, łagodzeniu objawów, a nawet naprawie danego układu organizmu. Z kolei to, czy dana osoba wierzyła w wizualizację, czy nie, mogło przynosić efekt placebo bądź nocebo.

Kluczem do stosowania tej metody jest wyobrażenie sobie pożądanego zdarzenia lub fantazjowanie o nim, tak jakby się ono wydarzało. Na przykład w badaniach naukowych ludzie wizualizują swój układ odpornościowy niszczący komórki rakowe lub guz kurczący się aż do całkowitego zaniku. W efekcie tworzą wewnętrzny obraz przedstawiający to, co funkcjonuje nieprawidłowo, przekształcając go w pożądaną wizję.

Robią to często. Niektórzy wizualizują codziennie, niektórzy 2 razy w ciągu dnia. Inni praktykują kilka razy w tygodniu. Istotna wydaje się konsekwencja – być może bardziej niż jednorazowy czas każdej wizualizacji.

Siedem różnych rodzajów wyobrażeń

W ciągu kilku lat przemawiania do ludzi na temat rodzajów wizualizacji, jakie praktykują, odkryłem, że zwykle dzielą się one na 7 kategorii ogólnych.

1. Aktywna zmiana

W tej kategorii mieszczą się wszystkie wyobrażenia, w których aktywnie się coś zmienia. Przykładem może być obraz kurczenia się komórki rakowej bądź guza. W oku umysłu wizualizuje się

> Stosujące wizualizację pacjentki miały więcej białych krwinek zdolnych do hamowania wzrostu guza i niszczenia komórek nowotworowych

eprasa.pl 6b6a04ac3c

aktywną przemianę wyglądu nowotworu, który staje się coraz mniejszy, aż do całkowitego zaniku.

Niektórzy pacjenci onkologiczni wyobrażają sobie, jak ich układ odpornościowy wysuwa się tutaj na pierwszy plan, inni wizualizują leki w postaci piranii zjadających komórki rakowe lub guzy. Jeszcze inni fantazjują o topiących się nowotworach, jakby były z lodu, lub wykorzystują w myślach papier ścierny, by zeszlifować je na kurz, zebrać go i umieścić poza organizmem. W każdym przypadku dokonuje się aktywna przemiana.

Niektórzy ludzie stosują podobną strategię w przypadku stanu zapalnego. Na przykład pacjenci z chorobą zwyrodnieniową wyobrażają sobie czasem redukcję stanu zapalnego i oliwienie stawu jak zardzewiałego zawiasu, a następnie jego swobodny ruch.

2. Czyszczenie

W przypadku tego rodzaju wizualizacji można wyobrażać sobie wycieranie lub polerowanie czegoś. Przykładowo pewna kobieta podzieliła się ze mną historią o tym, jak poprawiała funkcjonowanie nerek przez fantazjowanie o czyszczeniu ich komórek. Cierpiała ona na przewlekłą chorobę tych narządów, które funkcjonowały u niej słabo. Nie wiedziała dokładnie, jak wyglądały objęte chorobą komórki, ale wyobrażała je sobie jako pomarszczone i szare. Każdego dnia poświęcała czas na oczyszczanie chorych komórek, odnawianie ich w wyobraźni do zdrowych, różowych cebulek, po czym całowała i delikatnie obejmowała je, mówiąc o swojej wdzięczności za wspaniałą pracę, jaką wykonują, aby ona pozostała zdrowa.

Spotkałem tę kobietę rok później. Lekarz potwierdził właśnie, że funkcje jej nerek ponownie są w normie.

Ludzie stosują tego rodzaju strategię również do wyobrażania sobie oczyszczania swoich tętnic. Niektórzy wizualizują odkurzacz parowy, a kiedy ściany naczyń są czyste, zbierają wszystkie odpady do worków na śmieci i wynoszą z organizmu, by się ich pozbyć.



Czym dokładnie jest wizualizacja?

W oku umysłu nie ma potrzeby widzenia w wysokiej rozdzielczości. Każdy wyobraża sobie na swój własny sposób. Ważniejsza niż wygląd lub klarowność wizji jest obecność wyraźnej intencji, co wspiera cały proces.

Można sobie wyobrażać komórki, narządy, elementy układu odpornościowego lub wybrane części ciała jako postaci z osobowościami. Można nawet wizualizować samego siebie w miniaturowe wersji jako uczestnika procesu uzdrawiania, . Naukowa trafność obrazu ma o wiele mniejsze znaczenie niż klarowność, z jaką utrzymuje się ją we własnym oku umysłu.

Rysunek na papierze może wspomóc uzyskanie wyraźnego wyobrażenia przedmiotu wizualizacji.

> Naukowa trafność obrazu ma o wiele mniejsze znaczenie niż klarowność, z jaką utrzymuje się ją we własnym oku umysłu

Ta metoda sprawdza się nawet przy infekcjach. Można np. wizualizować zakażenie jak pieprz rozsypany nad zainfekowanym obszarem, a następnie wyobrażać sobie zbieranie go w całości odkurzaczem.

Kiedyś usłyszałem od kobiety historię o tym, jak bardzo poprawiła swój wzrok przez wyobrażanie sobie czyszczenia i polerowania soczewek oczu.

3. Interwencja w proces

Ten rodzaj wizualizacji często stosują osoby, które nieco rozumieją biologiczne mechanizmy związane np. z alergiami lub chorobami autoimmunologicznymi.

W przebiegu tych ostatnich układ odpornościowy atakuje część organizmu, którą postrzega jako obcą. Częste przykłady to m.in. reumatoidalne zapalnie stawów, toczeń, cukrzyca typu 1, stwardnienie rozsiane i miastenia ciężka rzekomoporaźna.

A zatem ludzie wyobrażają sobie interwencję w ten proces i zmianę tego, co się dzieje. Wizualizują układ odpornościowy, który np. odstępuje od napaści, a nawet zaprzyjaźnia się z atakowanym wcześniej obszarem organizmu.

Podobnie robią osoby z alergiami, które wyobrażają sobie, że ich układ odpornościowy staje się mniej wrażliwy na alergen.

4. Mówienie do komórek

W przypadku tego rodzaju wizualizacji ludzie wyobrażają sobie rozmowę ze swoimi komórkami z rannego lub objętego chorobą obszaru ciała. Mogą pytać je, czego potrzebują – czy wymagają np. zmiany w postępowaniu danego człowieka, jego diecie lub stylu życia, czy też jest coś (lub ktoś), czego (kogo) należałoby unikać.

Ludzie często wykonują tego rodzaju wizualizację jako część medytacji, więc zanim zainicjują rozmowę z komórkami, najpierw osiągają stan relaksu.

5. Symboliczna zmiana

W przypadku tego rodzaju wizualizacji stwarza się metaforyczną wersję jej przedmiotu. Strategia ta jest często stosowana przez osoby ze schorzeniami niefizycznymi, w których może brakować czegoś konkretnego do wyobrażenia.

Lata temu poznałem mężczyznę, który cierpiał wcześniej na straszną depresję i postanowił spróbować

eprasa.pl 6b6a04ac3c

wizualizacji, ale nie wiedział, co powinien sobie wyobrażać. Powiedział mi, że był załamany, ponieważ jego świat kompletnie się rozpadł. Dawniej miał udane życie zawodowe, był szczęśliwie żonaty i mieszkał w ładnym domu. Obecnie był rozwiedziony, żył samotnie w małym mieszkaniu, nie miał pracy i żadnych perspektyw i codziennie przyjmował leki.

Zdecydował się na wizualizację zamiany zepsucia na stan pełni. Rozpad swojego życia symbolicznie wyobrażał sobie jako rozbite lustro, które upadło kiedyś na ziemię i roztrzaskało się. W wyobraźni sprzątał odłamki lustra i wrzucał je do kotła, pod którym następnie rozpalał ogień i topił je aż do upłynnienia.

Wyobrażał sobie wylewanie płynnego szkła do zupełnie nowej formy. Dmuchał na nią w celu schłodzenia, a w końcu otrzymywał nowe lustro, ponownie w całości. Zmieniał rozpad w całość, a tym samym przeistoczył własne poczucie zepsucia w pełnię. Mężczyzna ten całkowicie wyleczył się z depresji.

6. Zmiana koloru

Wielu ludzi lubi używać w swoich wizualizacjach różnych barw, ponieważ mają one symboliczne znaczenie, np. niebieski uspokaja, a zielony często oznacza naturę i wzrost.

W przypadku kobiety, która usiłowała wyleczyć chorobę nerek, następowała zmiana pomarszczonych szarych komórek w zdrowe różowe.

Niektórzy ludzie postrzegają mniej lub bardziej poważne choroby jako ciemny lub szary cień i po prostu wyobrażają sobie dodawanie do niego koloru do chwili jego całkowitego zniknięcia.

7. Pobudzanie układu odpornościowego

W przypadku tego rodzaju wizualizacji ludzie wyobrażają sobie tworzenie lub mnożenie komórek odpornościowych bądź niszczenie tkanek nowotworowych. Można również wizualizować system immunologiczny, który unicestwia atakujące wirusy lub inne niebezpieczne patogeny.



Maksymalizacja wizualizacji

Oto kilka dodatkowych wskazówek przydatnych w praktyce.

- **Nagrywanie** Niektórym pomaga utrwalanie ich wyobrażeń na nagraniach dźwiękowych. Można napisać scenariusz wizualizacji i czytać go samodzielnie lub poprosić o to przyjaciela, a nawet dodać do głosu spokojną muzykę w tle.
- **Utrwalanie wyobrażeń w postaci rysunków bądź obrazów**
- **Uświadomienie sobie, że nie ma jedynej „właściwej" wizualizacji** – istnieje po prostu ta skuteczna w konkretnym przypadku.
- **Lekkość** Wizualizacja może być zabawna. W leczeniu objętego reumatyzmem stawu można wyciskać z puszki olej smarowy.
- **Nieograniczona kreatywność** Co stoi na przeszkodzie, by użyć magicznej różdżki, jak Harry Potter?
- **Cierpliwość** Brak wyleczenia w ciągu kilku dni nie powinien niepokoić. W najgorszym razie cierpliwość pozwoli przynajmniej zaoszczędzić sobie nieco stresu.

> Zdiagnozowano mnie w kwietniu, a na początku następnego roku wszystkie moje guzy zniknęły



Zaczerpnięto z książki pt. „Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu" dr. Davida R. Hamiltona (Studio Astropsychologii, 2013).

Historia Cathie

10 lat temu zdiagnozowano u mnie chłoniaka nieziarniczego, miałam duże guzy w jamie brzusznej i pachwinie. Wyznaczono mi chemioterapię, ale polecono czekać 5 tygodni, aby sprawdzić progresję choroby. Uważano, że jest to wolno postępujący nowotwór, jednak ponieważ guzy były naprawdę duże, sądzono, że może on wkrótce przejść w bardziej agresywną formę.

W czasie oczekiwania dużo czytałam i 3 razy w tygodniu uczęszczałam na zabiegi do refleksologa. W końcu postanowiłam zrezygnować z jakiegokolwiek konwencjonalnego leczenia i oprzeć się na organicznej diecie i sokach warzywnych, długich spacerach na łonie natury i dużej dawce śmiechu z przyjaciółmi.

Stosowałam jednak wizualizację, aby skoncentrować moje komórki na pozbywaniu się nowotworu. Przede wszystkim powiedziałam sobie, że mój organizm nie jest moim wrogiem, tylko niektóre z jego komórek z jakiegoś powodu zbłądziły.

Narysowałam obrazek przedstawiający komórki nowotworowe jako szare plamy o słabo zaznaczonych kształtach i formach. Następnie dorysowałam limfocyty T niczym małe piranie – miały skupione, przyjazne oczy i bardzo ostre zęby!

Wizualizowałam, jak biorą duże kęsy komórek nowotworowych i wciągają je do swoich małych żołądków... Najwyraźniej posiłek im smakował. Nawet słyszałam ich mlaskanie, kiedy jadły.

Na początku musiałam przywiązywać wagę do przechodzenia przez tę wizualizację klika razy dziennie, ale bardzo szybko stała się ona częścią każdej mojej chwili. To było tak, jakbym miała w zakątku mojego umysłu mały ekran telewizyjny, który ciągle wyświetlał tę samą kreskówkę. Dużo się dzięki niej śmiałam.

Zdiagnozowano mnie w kwietniu, w dniu moich 45. urodzin, a do grudnia moje guzy nowotworowe zmniejszyły się o 70%. Na początku następnego roku wszystkie zniknęły.

BIBLIOGRAFIA

1 Br J Cancer, 1999; 80: 262–8
2 Breast, 2009; 18: 17–25

eprasa.pl 6b6a04ac3c

U źródeł przewlekłego zmęczenia

Odpowiedni poziom witaminy B12 jest niezbędny w procesie produkcji energii w mitochondriach – bez niej nie poradzimy sobie w natłoku codziennych spraw.

Nadmiar obowiązków, przetworzona żywność czy siedząca praca to niestety nieodłączne elementy współczesnego trybu życia, które każdego dnia narażają nas na stres i wynikające z niego choroby. Gdy codzienne tempo ciągle przyspiesza, organizm nie zawsze za nim nadąża. W efekcie łatwo dochodzi do jego przeciążenia, utraty energii, braku chęci do życia czy wypalenia zawodowego (burnout). W ten sposób wpadamy w swego rodzaju błędne koło, bo w stanie wyczerpania tym bardziej nie potrafimy poradzić sobie ze stawianymi nam wymaganiami. Wówczas tylko krok dzieli nas od frustracji, zrezygnowania, a nawet depresji. Co zrobić, by tego uniknąć?

Energia ze środka

Zmęczenie, nerwowość, zaburzenia snu, a nawet depresja to coraz powszechniejsze problemy. Co więcej, dotykają ludzi w każdym wieku – aktywnych zawodowo, na co dzień zmagających się z dużą presją otoczenia i własnymi ambicjami. Jednak życie w napięciu to nie tylko osłabienie wydajności i pogorszenie samopoczucia. Przewlekły stres zmniejsza bowiem wydajność mitochondriów – naszych wewnętrznych elektrowni, w których produkowana jest energia ATP, niezbędna do przebiegu wszystkich procesów w organizmie. To ona stanowi paliwo dla komórek, a właśnie w mitochondriach znajduje się specjalne DNA (mtDNA), kodujące związki chemiczne odpowiadające za jej produkcję. W tych maleńkich organellach następuje także synteza steroidów (zwłaszcza aldosteronu i kortyzolu)[1]. Stale podniesiony poziom tych hormonów powoduje, że spada produkcja ATP, co potęguje stres nitrozacyjny, wynikający z nadmiernego wydzielania tlenku azotu[2]. W ten sposób nadmiar hormonów stresu powoduje spadek wytwarzania energii.

Głodne mitochondria

Inną przyczyną spadku wydajności produkcji ATP jest fakt, że w sytuacji przewlekłego stresu, przepracowania i wyczerpania rośnie zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Jeśli go nie zaspokoimy, grozi to uszkodzeniami mitochondriów i osłabieniem wytwarzania energii. Wszystko to oznacza, że prawidłowy przebieg procesów życiowych zależy w dużej mierze od sprawności procesów energetycznych zachodzących w mitochondriach. Analogicznie osłabienie produkcji ATP jest pierwotną przyczyną przewlekłych schorzeń: od zespołu chronicznego zmęczenia (CFS) czy bezsenności, przez zmniejszenie siły mięśni, stany zapalne i kłopoty ze wzrokiem, po choroby cywilizacyjne i nowotworowe. Właśnie dlatego, chcąc odzyskać siły i motywację do sprostania codziennym wyzwaniom, trzeba zajrzeć do wnętrza organizmu i rozwiązać problem u podstaw – dokarmiając mitochondria.

Odzyskaj energię!

Aby wytwarzanie ATP przebiegało sprawnie, mitochondria potrzebują odpowiedniego poziomu witaminy B12, której niedobór sprzyja rozwojowi stresu oksydacyjnego i nitrozacyjnego. Ten ostatni oddziałuje na organella, hamując tlenową przemianę materii, przez co synteza niezbędnej energii nie zachodzi efektywnie. Kiedy w wyniku niedoboru B12 spada ilość wytwarzanej energii, pojawiają się ospałość i wypalenie, z czasem przeradzające się w zespół chronicznego zmęczenia (CFS). Ponieważ odpowiada ona za metabolizowanie niektórych związków, np. puryn, dochodzi również do zaburzenia procesów syntezy DNA[3]. Niestety niedobory witaminy B12 często nawet przez wiele lat nie dają o sobie znać. Dlatego ważne jest jak najszybsze rozpoczęcie suplementacji, która pozwoli im zapobiegać. Zanim jednak zdecydujesz się na preparat tej niezbędnej witaminy, zwróć uwagę na jej postać. Zawsze wybieraj metylokobalaminę, czyli aktywną formę B12, która nie musi ulec przekształceniu w organizmie. Dla jej najlepszego przyswojenia niezbędna jest obecność witaminy B6, biotyny i kwasu foliowego. Ważna jest także wysoka dawka, która pozwoli nie tylko pokryć bieżące zapotrzebowanie, ale również uzupełnić powstałe wcześniej niedobory.

Bibliografia:

1. Endokrynol. Pol. 2008: 59 (4): 330-339
2. J. Chron. Fatigue Syndrom 2001; 8: 39-44; FASEBJ 2002; 16: 1.407-1.417
3. Clinic. Nutr., 2003; 429-435; Am. J. Cardiol. 2004; 93(10):1201-1206

eprasa.pl 6b6a04ac3c



mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

Witamina B12 MSE MAX

Mitochondrialne wsparcie przy braku energii

Wysoka dawka witaminy B12 (500 µg) w aktywnej postaci metylokobalaminy, najskuteczniej przyswajalna w obecności witaminy B6, biotyny, kwasu foliowego.

- redukuje stany chronicznego zmęczenia (CFS), drażliwość i nerwowość
- pomaga w zachowaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- wspiera funkcjonowanie układu nerwowego regulując gospodarkę hormonalną
- wzmacnia odporność na stres, dodaje energii do życia
- niweluje zaburzenia snu, ospałość, wyczerpanie zawodowe i emocjonalne



Witamina B12 MSE MAX to synergia substancji dla prawidłowego przyswajania witaminy B12 powstała w oparciu o 50-lat doświadczenia wybitnego specjalisty w dziedzinie medycyny mitochondrialnej – **dr. Franza Enzmanna.**

- **To wyjątkowy preparat dla wymagającego klienta.**
- **Zapewnij sobie najlepszą jakość!**

Wejdź na:
www.mito-pharma.pl
+ 48 95 736 50 50

Dr. Enzmann

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Kropla zdrowia

Jane Turney radzi, jak nadać świątecznej uczcie więcej smaku i aromatu dzięki olejkom eterycznym

Olejki eteryczne stosujemy najczęściej w podgrzewaczach i inhalatorach, wkraplamy do kąpieli lub wykorzystujemy w masażach, a nawet dodajemy do środków czystości. Ale czy zdarzyło Ci się stosować je w kuchni? Jeśli nie, to bardzo wiele tracisz!

Już jedna czy dwie krople są w stanie odmienić smak napoju, marynaty, sosu do sałatek lub pieczeni, dań kwaśnych, deserów, ciast czy słodyczy, wzmacniając jednocześnie nasze zdrowie. Wiele olejków eterycznych wspomaga bowiem trawienie, odporność oraz metabolizm.

Co więcej, są one niedrogie i wydajne oraz łatwe w użyciu. Pomagają też ograniczyć przyjmowany cukier i oferują całą gamę nowych smaków. Macie ochotę na czekoladową tartę podbitą olejkami z geranium, kardamonu oraz bergamotki?



A może na złote, świąteczne kuleczki z kadzidłem i mirrą?

Eteryczne smaki

Istnieją dziesiątki olejków i kombinacji smaków do wypróbowania, co dla początkujących może być nieco deprymujące. Ogólnie rzecz biorąc, olejki eteryczne można podzielić na następujące grupy według zastosowania:

Cytrusowe Zaliczają się do nich bergamotka, grejpfrut, cytryna, limonka oraz dzika pomarańcza, które świetnie sprawdzają się w napojach, wypiekach, sosach do sałatek, salsie oraz jako substytut skórki cytrusowej (4-5 kropli odpowiada skórce z całego owocu).

Ziołowe Do tej grupy należą bazylia, kolendra, majeranek, oregano, rozmaryn oaz tymianek. Te olejki można z powodzeniem wykorzystywać w przepisach zawierających świeże lub suszone zioła. Dodają one smaku i aromatu daniom kuchni włoskiej, wzbogacają też mięso, pieczywo, makaron oraz zupy.

Mięta Świeży, chłodny smak odmiany pieprzowej lub zielonej idealnie komponuje się z jagnięciną oraz sałatkami, herbatą czy innymi napojami. Olejek miętowy pasuje także do czekolady, co daje całą gamę nowych propozycji deserowych.

Kwiatowe Lawenda i geranium to najbardziej popularne olejki z tej grupy w przepisach, zwłaszcza jeśli chodzi o ciasta oraz czekoladę.

Przyprawy Ta kategoria obejmuje czarny pieprz, kasję, cynamon, nasiona kolendry, goździki, koper włoski oraz imbir – wszystkie można dodać do mięs, warzyw oraz dań na słodko.

Przed zastosowaniem olejków eterycznych w kuchni warto pewne sprawy wyjaśnić. Do użycia w potrawach nadają się jedynie produkty z certyfikatem CTPG (standard jakości terapeutycznej, Certified Pure Therapeutic Grade), poddawane niezależnym testom na czystość. Koniecznie dowiedz się więcej o olejku, którego planujesz użyć, gdyż nawet klasyfikowany jako „organiczny" może nie spełniać wymogów stawianych produktom spożywczym!

Ponadto nie wszystkie produkty z certyfikatem CTPG nadają się do spożycia ze względu na ich skład chemiczny. Do jedzenia nigdy nie należy dodawać takich olejków jak żywotnik (tuja), cedr, cyprys, daglezja, eukaliptus, nard, jodła kalifornijska czy golteria.

Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) jako ogólnie bezpieczne klasyfikuje następujące olejki: bazyliowy, bergamotkowy, z czarnego pieprzu, kasjowy, cynamonowy, z szałwii muszkatołowej, koprowy,

> Olejki eteryczne są niedrogie i wydajne oraz łatwe w użyciu. Pomagają też ograniczyć przyjmowany cukier i oferują całą gamę nowych smaków.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

geraniowy, imbirowy, grejpfrutowy, jałowcowy, cytrynowy, z trawy cytrynowej, limonkowy, majerankowy, z melisy, z oregano, miętowy, z rumianu rzymskiego, rozmarynowy, tymiankowy, z dzikiej pomarańczy oraz z jagodlinu wonnego (ylang ylang).

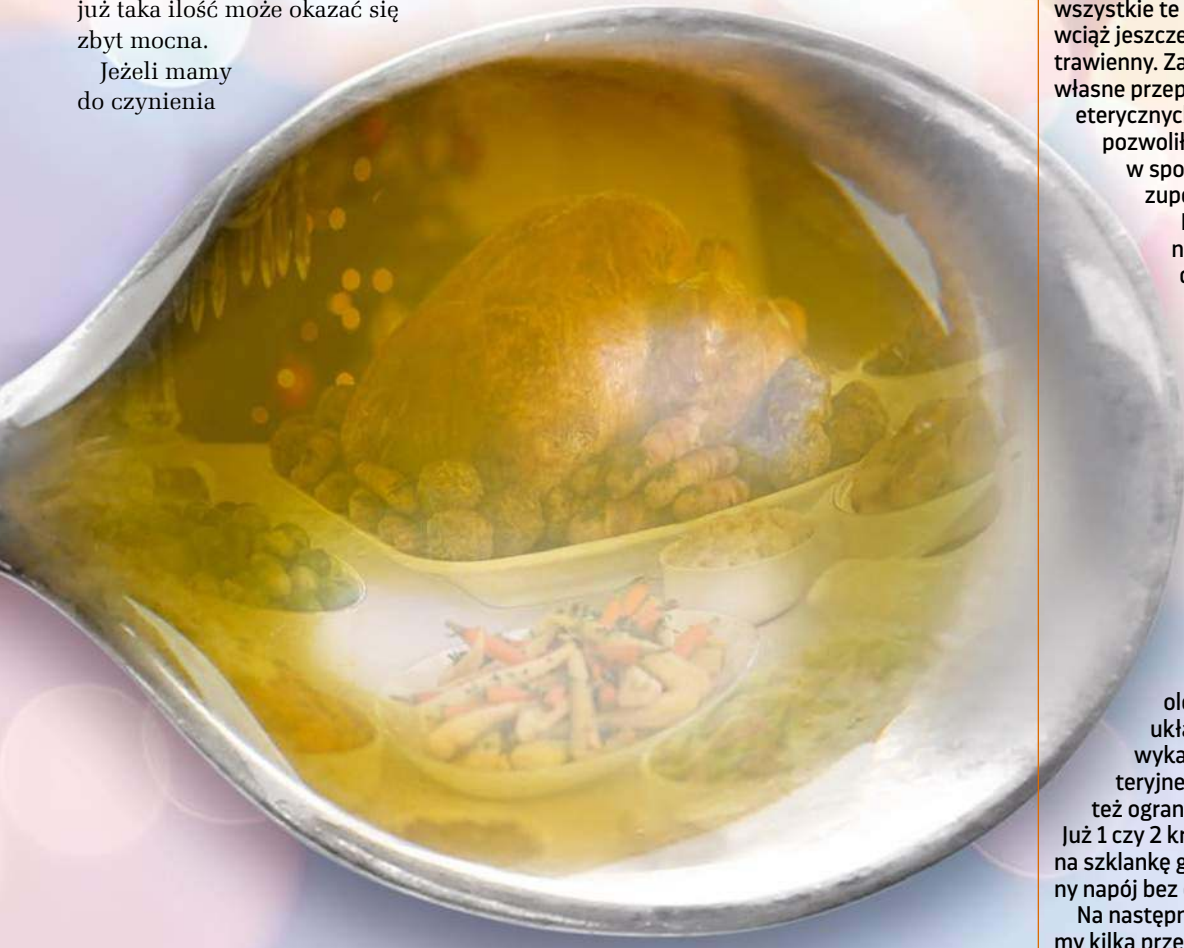
Gdy masz pewność, że dany preparat można bezpiecznie spożyć, warto rozpatrzyć kwestię dawki. Olejki mają dużą moc, a choć ludzki organizm wydala je po 3-4 godz., dzienna porcja powinna być niewielka. Niektóre mogą nie nadawać się dla niemowląt, małych dzieci oraz ciężarnych i kobiet karmiących piersią.

Ogólnie rzecz biorąc, jedna kropla olejku eterycznego jest równa 2 łyżeczkom suszonych przypraw. Jednak część z nich – np. kasjowy, cynamonowy, goździkowy, z kminu rzymskiego, oregano czy tymiankowy – są wyjątkowo silne i w niektórych daniach już taka ilość może okazać się zbyt mocna.

Jeżeli mamy do czynienia z takim olejkiem, przydatna będzie metoda „na wykałaczkę". Końcówkę czystej wykałaczki należy zamoczyć w butelce olejku, po czym zamieszać nią w potrawie – dzięki temu nie zrujnujemy jej zbyt mocnym smakiem.

Olejki eteryczne najlepiej dodawać na koniec gotowania, jako że przyrządzanie potraw w wysokiej temperaturze może spowodować ich ulatnianie oraz wpłynąć na właściwości terapeutyczne. Jeżeli nie możesz tego zrobić, ponieważ potrawa jest np. pieczona, dodaj po prostu nieco większą ilość, by zrównoważyć stratę wiążącą się z temperaturą.

Na koniec warto też zwrócić uwagę, że olejki mogą niszczyć plastikowe sztućce, miski czy pojemniki, dlatego należy używać przyrządów kuchennych ze szkła, ceramiki bądź stali nierdzewnej.



Korzyści zdrowotne



Olejki eteryczne wykorzystuje się zewnętrznie od tysiącleci, tymczasem ostatnio popularność odzyskało stosowanie ich w kuchni. Swoje nowe życie olejki zawdzięczają po części pomysłowym kucharzom, takim jak Hania Opienski (na zdjęciu), którzy wypróbowują je w swoich przepisach.

Hania od lat zmaga się z problemami trawiennymi, dlatego zaczęła eksperymentować z różnymi dietami i sposobami przyrządzania potraw.

– Mam za sobą zakażenie *Candidą* i przygody z dietą eliminacyjną – opowiada. – Z czasem stałam się bardziej kreatywna, jeśli chodzi o przepisy, co skłoniło mnie do studiowania naturopatii żywieniowej. Pragnęłam jeść wszystkie te pyszne potrawy, z którymi wciąż jeszcze radził sobie mój układ trawienny. Zaczęłam więc tworzyć własne przepisy. Włączenie olejków eterycznych do kuchennego arsenału pozwoliło mi bawić się smakami w sposób, jaki wcześniej był zupełnie niemożliwy.

Hania uważa olejki eteryczne za wygodne w użyciu, wydajne oraz nieczasochłonne. Są też lepsze od ziół, które trzeba zawsze kupić zawczasu i wykorzystać, póki nie stracą świeżości.

– Jeśli przepis mówi o kiści trawy cytrynowej, wystarczy zamiast tego dodać jedną kroplę olejku eterycznego – mówi Hania. – A kiedy nie mamy gdzie kupić świeżych ziół, ta kropla wystarczy, by wzbogacić potrawę oraz wzmocnić odporność.

Praktycznie wszystkie olejki eteryczne wspomagają układ immunologiczny albo wykazują działanie antybakteryjne i odkażające. Pomagają też ograniczyć spożycie cukru. Już 1 czy 2 krople olejku cytrusowego na szklankę gazowanej wody dają pyszny napój bez cukru.

Na następnych stronach przedstawiamy kilka przepisów stworzonych przez Hanię, które wypełnią dom wybornym, świątecznym zapachem.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Wegańska tarta czekoladowa z geranium, kardamonem i bergamotką

Ta przepyszna tarta zawiera kwiatowe smaki zatopione w czekoladzie, co ciężko osiągnąć w sposób inny, niż używając olejków eterycznych. To również świetna metoda na oszczędzanie czasu w Święta, jako że olejki oparte na cytrusach i przyprawach pozwalają zrezygnować ze skórki owocowej, dzięki czemu czekolada zachowuje gładką konsystencję. Co więcej, stanowi to świetne antidotum na przedświąteczny stres: olejki kwiatowe mają bowiem działanie uspokajające, koją serce i podnoszą na duchu. Cytrusy dodają nam energii, zaś kardamon wspomaga układ trawienny oraz oddechowy.

Spód

120 g prażonych migdałów
120 g prażonych nasion gryki
130 g namoczonych fig (osuszonych i posiekanych na kawałki)
1,5 łyżki stołowej (20 ml) oleju kokosowego
szczypta soli himalajskiej
6 kropli eterycznego olejku z bergamotki
2 krople eterycznego olejku cytrynowego

Nadzienie

1 szklanka (210 g) surowej pasty kakaowej
1/2 szklanki (100 g) nektaru kokosowego
300 g mleka kokosowego (przechowuj w lodówce, aż się zestali)
2 łyżki stołowe (30 ml) oleju kokosowego
szczypta soli himalajskiej
3 krople eterycznego olejku z geranium
3 krople eterycznego olejku kardamonowego

Przepis:

1. Kwadratową, rozpinaną blachę do pieczenia o bokach długości ok. 23 cm wyłóż papierem do pieczenia.
2. Migdały zmiksuj ostrożnie w blenderze na spore kawałki.
3. Wszystkie pozostałe składniki spodu dodaj do blendera i miksuj, aż połączą się w ciasto.
4. Łyżką nabierz kulę ciasta i przenieś do przygotowanej blachy; dociskaj łyżką, by stworzyć cienki, równy spód.
5. Wsadź do lodówki na czas przyrządzania nadzienia.
6. Otwórz puszkę mleka kokosowego. Tłuszcz powinien zebrać się na wierzchu – wyciągnij go, po czym dodaj tyle płynu, ile potrzeba, by zapełnić szklankę.
7. W niewielkim rondelku delikatnie podgrzej mleczko kokosowe i nektar, dodając szczyptę soli himalajskiej. Zamieszaj, by składniki się połączyły, po czym doprowadź do wrzenia i wyłącz.
8. W międzyczasie pastę kakaową umieść w żaroodpornej misce (ja używam pasty już w kawałkach, ale jeśli dostaniesz ją w bloku, posiekaj go najpierw na drobno). Dodaj olej kokosowy.
9. Rozgrzane mleko kokosowe przelej do kakao, przykryj i zostaw na 5 min.
10. Następnie delikatnie zamieszaj łopatką, aby składniki połączyły się w gładką, aksamitną masę. Wstaw do lodówki na 30 min, aby się schłodziła. Uwaga: jeśli olej się oddzielił, ubij masę, gdy się schłodzi i zestali.
11. Dodaj olejki eteryczne i zamieszaj, by składniki się połączyły. Przelej na spód wyłożony wcześniej na blasze. Delikatnie potrząśnij, aby masa się ułożyła, po czym wygładź ją za pomocą łopatki, jeśli zajdzie taka potrzeba.
12. Wstaw do lodówki na 4 godz.
13. Przed podaniem ostrożnie zdejmij ścianki blachy, a tartę przenieś na paterę za pomocą 1 lub 2 łopatek. Możesz oprószyć ją kakao w proszku lub udekorować jadalnymi kwiatami.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Świąteczne kuleczki ze złotem, kadzidłem i mirrą

Niech świątecznych tradycji stanie się zadość! Poczęstuj gości tymi pysznymi przekąskami, które łączą w sobie złoto, kadzidło i mirrę.
Kadzidło (olibanum) wspomaga pracę mózgu oraz regenerację organizmu na poziomie komórkowym, podobnie jak mirra, kolejny olejek o znaczeniu leczniczym oraz religijnym. Dzika pomarańcza podnosi na duchu, natomiast cynamon wyrównuje poziom cukru we krwi.

Składniki

1 szklanka (100 g) migdałów namoczonych przez 2 godz.
1/2 szklanki (125 g) orzechów włoskich namoczonych przez 2 godz.
12 daktyli medjool bez pestki
30 g kakao w proszku
1,5 łyżki stołowej (20 ml) oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
szczypta soli himalajskiej
2 krople eterycznego olejku z olibanum
1 kropla eterycznego olejku z mirry
1 kropla eterycznego olejku cynamonowego
6 kropli dzikiej pomarańczy
1 paczka (5 g) jadalnych płatków złota

Przepis:

1. Wszystkie orzechy zmiksuj w blenderze, aż będą drobno posiekane.
2. Dodaj pozostałe składniki oprócz złota. Miksuj, aż składniki stworzą ciasto. Jeżeli nie chcą się połączyć, dodaj kapkę wody (to zależy od tego, jak wilgotne są daktyle).
3. Uformuj kulki za pomocą łyżeczki lub łyżki deserowej, wedle fantazji. Udekoruj jadalnymi płatkami złota. Na co najmniej 30 min przed podaniem wstaw je do lodówki, aby się zestaliły.

REKLAMA



eprasa.pl 6b6a04ac3c



Zimowa zupa warzywna

Tę potrawę można przyrządzić z surowych składników albo urozmaicić resztkami z obiadu – mięsem, sosem czy pieczonymi warzywami. Można nawet wrzucić do niej kilka ziemniaków czy pieczony czosnek (bez skórki), jeśli akurat nam zostały. Dodatek olejków przyprawowych zapewnia wyborny aromat oraz daje „antyoksydacyjnego kopa". Tymianek, cytryna i kolendra wspomagają też układ trawienny oraz pracę wątroby.

Składniki

2 białe cebule*
2 korzenie pasternaku*
1/2 niewielkiej dyni*
2 marchewki*
1 łodyga selera*
1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
2 łyżki stołowe (30 g) masła
4 łyżki stołowe (90 ml) oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
świeżo zmielony pieprz czarny
1 kropla eterycznego olejku tymiankowego lub z pestek kolendry
2 krople eterycznego olejku cytrynowego
resztki z kurczaka/indyka i nadzienie (opcjonalnie)
resztki sosu (opcjonalnie)
*świeże lub resztki, np. z zapiekanki

Przepis:

1. Jeśli używasz świeżej cebuli, pokrój ją na większe kawałki, zeszklij na maśle i 1 łyżce oliwy z oliwek, aż stanie się przezroczysta i miękka.
2. Dodaj posiekany pasternak, marchew, seler i dynię; smaż w niewielkiej ilości tłuszczu przez 5 min, od czasu do czasu mieszając. Na tym etapie możesz dodać wszelkie pieczone warzywa.
3. Zalej bulionem. Jeśli masz sos, dodaj go do zupy. Gotuj na wolnym ogniu, aż warzywa zmiękną (sprawdź łyżką).
4. Przenieś wszystkie składniki do blendera wysokoobrotowego lub robota kuchennego. Upewnij się, że płyn przykrywa warzywa. Jeśli jest go za mało, dodaj wody. Blenduj na niskich obrotach, by składniki połączyły się w gładką masę, a jednocześnie stopniowo dodawaj 1 łyżkę stołową oliwy z oliwek. Następnie miksuj na najwyższych obrotach przez 60 s (albo do czasu, aż na wierzchu pojawi się para). Skosztuj i dopraw do smaku. Dodaj wody, jeżeli chcesz rozrzedzić zupę.
5. Przelej bezpośrednio na talerze lub wlej z powrotem do garnka, jeżeli planujesz później podgrzać zupę.
6. Jeśli chcesz dodać resztki mięsa (albo nadzienia), dołóż do garnka z zupą. Przed podaniem upewnij się, że mięso porządnie się podgrzało.
7. W niewielkiej miseczce wymieszaj 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek z 1 kroplą olejku tymiankowego lub kolendrowego i dodaj 2 krople olejku cytrynowego. Skrop tym zupę już na talerzu i dopraw świeżo zmielonym pieprzem.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Dietetyczny drink korzenny

W tym zdrowym koktajlu olejek imbirowy zastępuje mocno słodzone piwo imbirowe. Kasja i cynamon zapewniają cudowny smak, regulując przy tym poziom cukru we krwi, podczas gdy goździki to przyprawa o najsilniejszym działaniu antyoksydacyjnym, jaką można sobie wymarzyć. Przepis na 2 porcje.

Składniki
6 kropli eterycznego olejku imbirowego
1 kropla eterycznego olejku goździkowego
1 kropla eterycznego olejku cynamonowego bądź kasjowego
3 łyżki stołowe (45 ml) nektaru kokosowego
sok z 1 dużej limonki
100 ml rumu
woda gazowana

Przepis:
1. 6 kropli olejku imbirowego, 1 kroplę kasjowego lub cynamonowego oraz 1 kroplę goździkowego wymieszaj z ciemnym rumem, nektarem kokosowym oraz sokiem z 1 limonki w wypełnionym lodem shakerze do koktajli. Mieszaj przez 30-60 s.
2. Zapełnij lodem 2 szklanki z grubym dnem. Rozlej do nich mieszankę z shakera i uzupełnij wodą gazowaną. Udekoruj plasterkiem limonki. Uwaga: w drinku znajduje się duża ilość olejków eterycznych, nie należy więc pić ich więcej niż 2 w ciągu 4 godz.





ODWRÓCONA OSMOZA - NAJLEPSZE FILTRY DO WODY PITNEJ


Hydropure 35
HYDROPURE POLSKA GWARANCJA WIECZYSTA


Hydropure DE LUXE 75
HYDROPURE POLSKA GWARANCJA WIECZYSTA


Hydropure VARIO 150 REDOX
HYDROPURE POLSKA GWARANCJA WIECZYSTA

130 punktów serwisowych.
Serwis i doradztwo
na terenie całego kraju.
Wieczysta Gwarancja Napraw.

Hydropure Polska Sp. z o.o.
52-214 Wrocław, ul. Gałczyńskiego 7
tel. +48 71 345 28 60, kom. 602 373 743
e-mail: info@hydropure.com.pl
www.hydropure.com.pl
INFOLINIA: 800 70 30 18

Członek Stowarzyszenia „Czysta Woda"

REKLAMA

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina przyjmuje w Przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Łucka 18, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl
Już wkrótce poprowadzi warsztaty:
- Naturalne metody redukcji stresu
- Przygotowania do ciąży
- Zdrowe Dziecko
- Tuina Pediatryczna – akupunktura bez igieł
Aktualne daty znajdziecie na profilu Fb: https://www.facebook.com/naturalhealingwarszawa/ lub po zapisaniu się do newslettera na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Dlaczego jest mi ciągle zimno?

Czy potrzebujesz więcej warstw ubrań niż Twoi bliscy?
Czy zazwyczaj podkręcasz termostat grzejnika, gdy mąż zmniejsza ogrzewanie?
Czy zimową porą tęsknisz do lata?

Jeśli tak, to najprawdopodobniej Twój organizm jest wychłodzony. Na szczęście są sposoby, by to zmienić.

Znowu mi zimno

Jedno z bardzo ważnych pytań, jakie w czasie wywiadu zadaję swoim pacjentom, dotyczy ich termiki, czyli tego, jak odczuwają temperaturę otoczenia, czy z nadejściem chłodu robi im się od razu zimno, a może wprost przeciwnie – wszyscy mówią o nich, że są jak naturalny piec, zawsze ciepli, bez względu na to, jak lodowato jest na zewnątrz.

Czasami uzyskuję bardzo precyzyjne odpowiedzi. Jednak spora grupa pacjentów nie zwraca uwagi na takie szczegóły. I wcale mnie to nie dziwi, przecież nikt nas tego nie uczy. A już rzadkością jest, by lekarz zapytał o to w czasie wizyty. W takiej sytuacji dopytuję, czy w porównaniu do domowników lub współpracowników muszą ubierać mniej czy więcej warstw odzieży.

Oczywiście okres jesienno-zimowy sprzyja odczuciu chłodu, choć miałam też pacjentów, którzy zgłaszali, że jest im ciągle zimno – nawet latem – i czują się komfortowo dopiero, gdy są największe upały.

Do mojego gabinetu trafia bardzo wiele kobiet, które mówią o objawach wychłodzenia, a niektóre traktują ten stan już jako normę, bo nie pamiętają, kiedy było inaczej! Co więcej, nie zdają sobie sprawy, że może być inaczej. Tu muszę zaznaczyć, że choć kwestia wagi nie jest tu kluczowa, to jednak bardzo szczupłe kobiety będą mieć większą tendencję do odczuwania chłodu. Ogólnie problem ten zdecydowanie częściej dotyczy płci pięknej.

Zaskakujący winni

Na szczęście historie moich pacjentek, pokazują, że da się to zmienić. Tak było np. w przypadku Moniki.

Gdy trafiła do mnie po raz pierwszy, cierpiała na szereg różnych dolegliwości: wzdęcia, kłopoty trawienne, luźne stolce, upławy oraz częste infekcje intymne. Ponadto skarżyła się na silne osłabienie odporności – kaszel i katar co najmniej raz w miesiącu, wypadające włosy i słabe paznokcie oraz oczywiście przewlekłe zmęczenie i wszechogarniające zimno, szczególnie promieniujące od stóp.

Według medycyny chińskiej u Moniki przyczyną tych kłopotów były niedobory *yang* nerek, oraz *qi* śledziony. Wychłodzenie organizmu leżało u podstaw większości jej dolegliwości.

Pacjentka (po zastosowaniu zaleceń żywieniowych i ziołowych) wróciła po kilku tygodniach na wizytę kontrolną, jej stan zdrowia i samopoczucia poprawił się znacząco. Teraz, gdy mija już pół roku od początku terapii, Monika czuje się jak inna osoba, nie przeszkadza jej jesienna aura, minęły też wcześniejsze przypadłości.

Zimno związane jest z elementem *yin*, jak również elementem wody, który reprezentują nerki i pęcherz moczowy. Generalnie to kobiety są bardziej *yin* – zwykle dotkliwiej odczuwają chłód, a mężczyźni bardziej *yang* – częściej jest im gorąco.

Skąd ten chłód?

Odczucie zimna w ciele daje sygnał, że nie wszystkie procesy zachodzą prawidłowo. Część z nich jest spowolniona (niedoczynna), a co gorsza mogą być również źródłem innych dolegliwości. Zimno w ciele jest jak lód – twarde i nieruchome, powoduje przykurcze, osłabia ukrwienie i cyrkulacje, powoduje większą sztywność i spowolnienie.

Przyczyny uczucia wyziębienia mogą być bardzo różne, począwszy od faktycznego przemarznięcia, przemoknięcia lub przewiania, przez zbyt małą

Główne objawy wychłodzenia obejmują:

- niechęć do zimna,
- pożądanie ciepła, ciepłej, wręcz upalnej pogody,
- dreszcze,
- wkładanie na siebie dużej ilości ubrań,
- wybieranie ciepłych, gorących potraw i napojów,
- raczej blady kolor twarzy,
- tendencje do jasnego moczu, wodnistych stolców czy też wodnistego śluzu.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



aktywność fizyczną lub złe odżywianie (jedzenie nadmiernych ilości wychładzającego pożywienia, np. produktów mlecznych, lodów, zimnych napojów, surowych warzyw, owoców lub przyjmowanie zbyt małej liczby ogrzewających posiłków), na osłabieniu *yang* wynikającym z wrodzonych obciążeń lub błędów popełnianych na początku życia dziecka skończywszy.

Co zrobić, aby ogrzać organizm?

Przede wszystkim stosuj rozgrzewające produkty żywnościowe, a ogranicz do minimum surowe i ochładzające (tj. sałatki, soki, lody, mrożonki). Nie spożywaj posiłków o temperaturze niższej niż pokojowa ani podgrzewanych w kuchence mikrofalowej. Jeśli nasze pożywienie jest zimne, to na skutek wychłodzenia ogień trawienia będzie osłabiony i trudno oczekiwać, aby mógł dać przyjemne i korzystne dla ciała ciepło.

Wprowadź do swojej diety ogrzewające zboża i nasiona, takie jak komosa ryżowa, owies, słodki brązowy ryż, orkisz, kasze gryczana i jaglana (najlepiej prażona), kasztany jadalne, nasiona słonecznika, sezam, orzechy włoskie i piniowe oraz koper włoski, koper ogrodowy, anyż i kminek. Nie zapominaj o czarnej fasoli, fasoli adzuki i soczewicy – dania z nich znakomicie osuszają z zimna i wilgoci.

Możesz też przyrządzać potrawy z białym ryżem, kukurydzą oraz żytem, ale pod warunkiem, że dodasz do nich rozgrzewających przypraw. Używaj korzenia imbiru, najlepiej suszonego – ociepla centrum. Może być dodawany do potraw oraz herbat. Wszelkie odmiany pieprzu, a w szczególności cayenne, mają silne rozgrzewające właściwości, ale stosuj je z umiarem, aby nie przesuszyć nadto organizmu. Sięgaj także po cynamon, goździki, rozmaryn, bazylię i korę arcydzięgla.

Ogrzewające warzywa i owoce to pasternak, dynia, słodkie ziemniaki, cebula, por, czosnek, pietruszka, marchew, kapusta włoska, szczypiorek, wiśnie, czereśnie, a także skórka pomarańczowa i daktyle.

Jeśli jest Ci stale zimno, zadbaj, by na Twoim stole gościły mięso, jaja oraz ryby i owoce morza, które mają ogrzewające i wzmacniające właściwości, a także wzmacniające zupy i wywary na kościach i mięsie – nie bez kozery serwuje się je rekonwalescentom. Generalnie dla zmarzlaków wskazane jest jak najczęstsze jedzenie zup oraz potraw jednogarnkowych, które są ciepłe i lekkostrawne i będą wspierały budowanie trwałej ciepłoty ciała.

Zatrzymać ciepło

Gdy się boimy i jesteśmy w stresie, spinamy się i najczęściej robi nam się zimno. Lęk to emocja bezpośrednio związana z obiegiem nerek. Dlatego istotne jest umiejętne ujarzmianie strachu oraz budowanie pewności siebie. Pomoże to usprawnić cyrkulacje energii w ciele.

Kolejnym niezwykle istotnym elementem dla utrzymania komfortowej ciepłoty ciała jest sen, a dokładniej – odpowiednia jego ilość we właściwych godzinach. Najlepiej jest, gdy wypoczynek nocny trwa ok. 8 godz. i zaczyna się co najmniej 2 godz. przed północą. Na łamach *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* wspominałam już nie raz, że najkorzystniejsze dla regeneracji organizmu jest, gdy kładziemy się spać ok. 21. Ważne też, aby pobudce towarzyszyło odczucie wyspania i wypoczęcia.

Nasze babcie zawsze mówiły: „tak się ubierz, żeby ci nie wiało po nerkach". Ta ludowa mądrość poszła w zapomnienie, a szkoda, bowiem utrzymywanie ciepła w okolicy nerek i miednicy ma duże znaczenie dla termiki organimzu. Podobnie ważne jest noszenie ciepłego obuwia, które zapobiega wychładzaniu stóp – na ich podeszwach zaczyna się meridian nerki.

Jeśli chesz się rozgrzać, warto wziąć ciepłą kąpiel lub ogrzać zmarznięte miejsca moksą.

Wskazane środki powinny być pomocne w odbudowaniu ciepłoty ciała, jednak jeśli nie przynoszą spodziewanych efektów, wskazane są konsulta-

eprasa.pl 6b6a04ac3c

cja z terapeutą medycyny chińskiej oraz włączenie receptur ziołowych.

Rozgrzewające przepisy

Herbata na zimne dni:

Składniki:

– 3 goździki
– plasterek świeżego imbiru
– plaster świeżej kurkumy
– łyżka owoców dzikiej róży

Zmieszaj wszystko i zalej wrzątkiem. Przykryj spodeczkiem, odczekaj kwadrans i delektuj się przyjemnym ciepłem.

Aromatyczny napar

Składniki:

– Pół laski cynamonu
– łyżeczka korzenia arcydzięgla
– ¼ łyżeczki lukrecji (nie stosować przy nadciśnieniu)
– łyżeczka kopru włoskiego

Zmieszaj składniki i zalej wrzątkiem. Odstaw pod przykryciem do zaparzenia na 15 min.

Bulion mocy

To jedna z moich ulubionych zup inspirowanych medycyną chińską. Poniżej jej spolszczona wersja, gdyż uważam, że najkorzystniej jest bazować na naszych lokalnych składnikach. Pamiętaj: im dłużej będziesz gotować bulion, tym bardziej będzie odżywczy i wzmacniający. Ja robię to przez minimum 5 godz., a zdarzało się, że gotowałam przez kilkanaście, do nawet 30 godz.



W dawnych czasach w Chinach zupy mocy gotowano nawet przed 2 tygodnie, dolewając jedynie wody, która odparowała. Aby zrobić bulion w wersji wege, wystarczy pominąć produkty zwierzęce.

Składniki:

– 3-4 l gorącej wody
– kawałek wołowiny lub cielęciny z kością, np. gicz (kości szpikowe będą najbardziej wartościowe)
– kawałek przełamanego skrzydła indyczego lub innej części drobiu
– ok. 3 marchewek
– korzeń selera
– 3 pietruszki
– por
– cebula (ja lubię ją wcześniej delikatnie podpiec, wówczas bulion jest jest jeszcze bardziej aromatyczny)
– 3 łodygi selera naciowego (opcjonalnie)
– plaster świeżego lub suszonego imbiru
– nać pietruszki lub kolendry
– kilka ząbków czosnku rozgniecionych kwadrans wcześniej
– ziele angielskie (kilka ziaren),
– 2 liście laurowe
– 2 gałązki świeżego lubczyku lub łyżeczka suszonego
– po ok. pół łyżeczki majeranku, oregano i tymianku
– szczypta soli

Gotuj całość ok. 2 godz., następnie dodaj odrobinę sosu sojowego lub sól himalajską do smaku, zieloną kolendrę lub kolejną partię natki pietruszki – po kilka gałązek, kilka kropel soku z cytryny, dużą szczyptę kurkumy lub centymetr jej świeżego korzenia, szczyptę suszonej lukrecji albo suszonego daktyla, pieprz lub chilli do smaku, a jeśli bulion nie był mięsny – łyżkę oleju kokosowego, rzepakowego lub oliwy z oliwek.

Gotuj wywar jeszcze co najmniej godzinę. Zgodnie z założeniami dietetyki TMC, im dłużej to trwa, tym ma on większą moc. Jeśli masz ochotę, posyp całość świeżą natką pietruszki.

W ten sposób powstała znakomita baza do wszelakich zup i przetworów. Sam bulion warto podawać dzieciom osłabionym lub w czasie rekonwalescencji – najlepiej po 2-3 szklanki dziennie.



eprasa.pl 6b6a04ac3c

Astrologia medyczna – prawdziwa królowa nauk

Dynamiczny przepływ energii w organizmie decyduje o doskonałym zdrowiu bardziej niż cokolwiek innego, ale podstawą naszej kondycji jest wiedza o sobie

Już Hipokrates twierdził: „Lekarz nieznający astrologii nie ma prawa nazywać siebie lekarzem. Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby". Dziś coraz bardziej odbiegamy od tych zasad głoszonych przez ojca medycyny, przez co nie potrafimy w pełni rozpoznać przyczyn chorób, a tym bardziej ich zwalczać.

Grzegorz Skwarek – absolwent National Louis University WSB-NLU w Nowym Sączu. Zajmuje się astrologią wedyjską i medyczną. Holistycznie łączy różne wpływy na funkcjonowanie człowieka. Specjalizuje się w odnajdywaniu przyczyn chorób na podstawie astrologii medycznej. Pomaga dobrać kompatybilnych partnerów w życiu i w biznesie. Astrolog, dietetyk, kucharz, muzyk, podróżnik, dziennikarz. Współautor książki pt. „Żywię się" (dostępnej na www.goeco.bio), w której przybliża założenia i praktyczne wykorzystanie astrologii medycznej.



Człowiek we wszechświecie

Przychodzimy na ten świat w różnych okresach i miejscach oraz godzinach, a zatem każdy z nas ma swój unikatowy tunel czasoprzestrzenny, który determinuje, jakie minerały będziemy tracić najbardziej. Związane jest to z wibracjami oraz tym, że nasza matka zapewnia nam w czasie ciąży 9 z 12 minerałów. Brakujące 3 są decydujące dla całego naszego systemu immunologicznego. Deficyt tych regulatorów zdrowia uniemożliwia samoleczenie i prawidłowy przebieg wszystkich innych procesów. Aby organizm mógł sam się uzdrowić, musimy zatem mu pomóc, uzupełniając te niedobory.

Przykładowo minerałem niezbędnym dla znaku lwa jest fosforan magnezu (*magnesium phosphoricum*), który znajduje się przede wszystkim w mięśniach, ale także w nerwach i krwi, mózgu i rdzeniu kręgowym. Jego brak prowadzi do bólów skurczowych, które łagodzą mocny, stały ucisk i ciepło. Jako środek działający na mięśnie fosforan magnezu wpływa przede wszystkim na najważniejszy z nich – narząd Lwa, czyli serce. Jest jednak stosowany we wszystkich formach skurczów narządów: serca, żołądka, pęcherza i łydek, kolek w żołądku, woreczku żółciowym i nerkach, a także we wszelkich strzelających, zmiennych, wędrujących i nagłych bólach.

Możemy porównać nasze ciało do pojazdu, który prawidłowo funkcjonuje, kiedy niczego mu nie brakuje i wszystkie mechanizmy działają w równowadze. Bardzo często jedna mała usterka wywołuje awarię. Z naszym organizmem jest podobnie, dlatego warto wiedzieć jak najwięcej o sobie, aby uniknąć tego momentu, w którym odmawia on posłuszeństwa. Sygnałów, które daje wcześniej, zwykle nie potrafimy prawidłowo zinterpretować.

Funkcjonowanie naszego organizmu pogarsza się z wiekiem i bardzo często efekty stopniowego wypłukiwania brakujących minerałów dają o sobie znać dopiero po 40. r.ż. Jednak niekorzystny układ księżyca może sprawić, że zdarzy się to dużo wcześniej. Dlatego, jak powiedział Hipokrates, lekarz nie może bezpiecznie leczyć, jeśli nie zna zasad astrologii.

Punkt wyjścia

Z tych samych powodów, dla których unika się wnikliwego zbadania alternatywnych metod uzdrawiania, wielu naukowców i lekarzy wzbrania się przed przyjęciem horoskopu za punkt odniesienia przy stawianiu diagnozy. Docenienie wartości astrologii jako pomoc w procesie terapeutycznym pozostawia się psychiatrom i psychologom i, na szczęście, wielu z nich korzysta z horoskopu pacjenta, by móc zrozumieć strukturę i uwarunkowania, w jakich osadzone jest jego życie.

Jeśli lekarz opierałby diagnozę pacjenta na analizie jego daty urodzenia, mógłby przyspieszyć wyleczenie i oszczędzić mu szkodliwej terapii antybiotykami czy nawet chemią. Wiedząc przykładowo, że głowa powiązana jest ze znakiem Barana, gardło ze znakiem Byka, a znak Wagi ma często problem z nerkami, można po dokładnej analizie odnaleźć przyczynę choroby, a co za tym idzie – przeprowadzić odpowiednią, skuteczną terapię. Podobnie znajomość zależności między znakiem zodiaku a deficytami konkretnych mikroelementów pozwala uzupełnić je (m.in. poprzez zmianę diety) i odzyskać wewnętrzną równowagę organizmu.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Wcale nie trzeba aż tak się napocić, by zmusić do pracy rozleniwiony gruczoł. Charlotte Watts przedstawia serię prostych ćwiczeń na jego stymulację.

Podkręć tarczycę

Nasza energia i witalność wiążą się z optymalnym funkcjonowaniem tarczycy – małego, ale niezwykle istotnego gruczołu. Dbanie o jej zdrowie poprzez aktywność fizyczną poprawia samopoczucie bez względu na to, czy zdiagnozowano u nas niedoczynność lub inne schorzenie, czy też po prostu czujemy się ociężali i trudno nam schudnąć.

Znajdujący się w szyi gruczoł tarczowy ma kształt motyla, a jego zadaniem jest wydzielanie hormonów, które wędrują do komórek całego organizmu. Jedna z jego głównych funkcji to regulacja metabolizmu – a zatem kontrolowanie nie tylko masy ciała, ale też tempa, w jakim organizm spala jedzenie i przetwarza je w energię. Gdy tarczyca przestaje sobie z tym radzić (niedoczynność), objawia się to jako trudność we wstawaniu rano z łóżka, potrzeba większej ilości snu, ogólne zmęczenie, zimne dłonie i stopy, depresja, problemy ze słuchem, zachrypnięty głos, wypadanie włosów i przerzedzenie brwi po ich zewnętrznej stronie. Niski poziom hormonów tarczycy wiąże się też zazwyczaj z przybieraniem na wadze.

Poziom energii jest bardzo silnie związany ze zdrowiem psychicznym, dlatego pacjenci mający problemy z tarczycą często mówią o wrażeniu, jakby życie im uciekało. Badania potwierdziły, że aktywność fizyczna usprawnia funkcjonowanie gruczołu, ale – jak na ironię – gdy ten niedomaga, ciężko o motywację do ćwiczeń.

Podejście holistyczne

Zaprezentowane tu ćwiczenia przede wszystkim zwiększają poziom hormonów tarczycy, ale zaprojektowano je w taki sposób, by wspierały funkcjonowanie całego organizmu.

Często zdarza się, że pacjent podejrzewa u siebie niedoczynność tarczycy, a tymczasem po wizycie u lekarza i badaniach okazuje się, że poziom hormonów jest w normie. Dzieje się tak dlatego, że gruczoł może funkcjonować tuż ponad progiem diagnozy niedoczynności albo też organizm nie wykorzystuje produkowanych hormonów.

Jeżeli brzmi to znajomo, a zwłaszcza jeśli niektóre wymienione wyżej objawy dają o sobie znać, bardzo prawdopodobne, że ćwiczenia wspierające tarczycę przyniosą korzystne efekty. Nie zawadzi też zadbać o poziom glukozy we krwi poprzez prawidłową dietę ograniczającą spożycie cukru. Jeżeli już przyjmuje się tyroksynę (T4), a objawy dzięki temu ustąpiły, i tak warto wspierać tarczycę. Trzeba tylko pilnować, by lekarz regularnie badał poziom hormonów, co pozwoli dostosować dawkę leków do nowego, ulepszonego trybu życia.

Przewlekły stres to czynnik bardzo silnie wpływający na pracę tarczycy, ponieważ przebywanie w stanie ciągłej gotowości do działania oraz pod wpływem rzekomego zagrożenia, jakie on wywołuje, daje organizmowi sygnał, że musi oszczędzać energię. W rezultacie gruczoły nadnerczy każą tarczycy zwolnić poprzez ograniczenie przemiany materii, co stanowi mechanizm obronny. To właśnie w ten sposób stres przyczynia się do tycia oraz trudności z chudnięciem.

Gdy w wyniku wieloletniego napięcia nadnercza ulegają przemęczeniu, hormony tarczycy zaczynają mieć trudności z dotarciem do wszystkich tkanek ciała, przez co jest nam zimno, cierpi na tym krążenie, a woda zatrzymuje się w organizmie. Jako że niedoczynność tarczycy wiąże się z niepokojem, powstaje błędne koło. Naturopaci są zdania, że gdy stres jest przewlekły, ciało przestaje reagować

eprasa.pl 6b6a04ac3c



> Wyniki badań wskazują, że regularne wykonywanie ćwiczeń o umiarkowanej intensywności przez całe życie zarówno wspiera funkcjonowanie tarczycy, jak i obniża stres

na hormony, co sprzyja rozwojowi licznych chorób autoimmunologicznych.

Inteligentny ruch

Aktywność fizyczna może przynieść ulgę w przypadku przewlekłego stresu – ale tylko pod warunkiem, że same ćwiczenia nie wywołują go w organizmie. Program inteligentnego ruchu reguluje pracę tarczycy i wspiera ją w wielu innych aspektach. Zaparcia mogą być zarówno wynikiem, jak i przyczyną niedoczynności tarczycy, jako że spowolniona przemiana materii zaburza funkcjonowanie przewodu pokarmowego, przez co toksyny i wykorzystane hormony zostają z powrotem wchłonięte przez ścianę jelita, a to jeszcze bardziej utrudnia pracę tarczycy.

Aktywność fizyczna zwiększa krążenie zarówno krwi, jak i limfy, a to usprawnia trawienie oraz zapewnia płynność powięzi otaczającej organy trawienne i jelita.

Za tarczycą umiejscowione są gruczoły przytarczyczne, które regulują poziom wapnia, dlatego ich prawidłowe działanie jest istotne w kontekście zdrowia układu kostnego.

Badań na temat skuteczności ćwiczeń u pacjentów z niedoczynnością tarczycy przeprowadzono niewiele, a te opublikowane są ze sobą sprzeczne. Według niektórych ekspertów jak najbardziej intensywny trening aerobowy wywołuje maksymalną produkcję hormonów u sportowców[1], podczas gdy inni naukowcy doszli do odmiennych wniosków[2].

Hormony tarczycy związane są z aktywnością fizyczną, dlatego też intensywniejsza praca tkanki mięśniowej oczywiście zwiększa ich poziom we krwi. Komórki wychwytują wówczas T3, który przede wszystkim przekształcany jest z T4 (tyroksyny). Transformacja ta zależy od ruchu, a ogranicza ją stres.

Mechanizmy te wciąż są przedmiotem badań i nie zostały do końca poznane, jednak takie czynniki jak wiek, płeć, otyłość, stres i stan zapalny mogą wpływać na wydajność metaboliczną[3]. Jak wykazało badanie na studentkach profesjonalnie uprawiających sport, przetrenowanie może prowadzić do upośledzenia funkcji tarczycy i regulacji glukozy we krwi, prawdopodobnie z powodu podwyższonego poziomu kortyzolu[4].

Przeprowadzone w 2013 r. badanie nad treningiem wytrzymałościowym (z wykorzystaniem obciążeń) i jego wpływem na czynność tarczycy wykazało „sprzeczne rezultaty”[5], co wywołało dyskusję zwieńczoną wnioskiem, iż z początku ćwiczenia zmniejszają poziom hormonów z racji na poddanie organizmu nowemu rodzajowi stresu, jednak po jakimś czasie, wraz ze zwiększeniem sprawności, ich stężenie rośnie aż do prawidłowego poziomu.

Wszystkie te wyniki badań wskazują, że regularne wykonywanie ćwiczeń o umiarkowanej intensywności przez całe życie zarówno wspiera funkcjonowanie tarczycy, jak i obniża stres.

Znaczna część badań poświęconych aktywności fizycznej w kontekście zdrowia gruczołu skupia się jedynie na jego wydajności w związku z przemianą materii, ignorując tym samym takie techniki jak joga, które nie powodują spalania większej ilości kalorii. Oczywiście zależy to od tego, w jaki sposób uprawiamy jogę, tai-chi, pilates czy inne łagodniejsze dyscypliny. Co więcej, dbanie o tarczycę poprzez ruch nie zachodzi po prostu przez gwałtowne zwiększenie wydzielania hormonów w odpowiedzi na konkretne wyzwanie, a raczej przez zdolność organizmu do prawidłowego regulowania przemiany materii w okresach zarówno aktywności, jak i spoczynku.

Przeprowadzone w 2016 r. badanie pilotażowe na 22 kobietach w wieku 30-40 lat z niedoczynnością tarczycy, które przyjmowały tyroksynę, wzięło pod lupę wpływ, jaki uprawianie jogi przez 1 godz. dziennie 4 dni w tygodniu wywiera na poziom hormonów tarczycy[6]. Po pół roku u uczestniczek zaobserwowano „znaczące obniżenie” potrzeby przyjmowania leków. Z kolei zakrojone szerzej badanie porównało 111 kobiet w okresie przedmenopauzalnym, które przez 45 min dziennie praktykowały jogę, ze 105 pacjentkami wykonującymi zwykłe ćwiczenia przez taki sam czas. Po 12 tygodniach w obu grupach hormony tarczycy pozostały na tym samym poziomie, jednak u ćwiczących jogę znacznie obniżył się kortyzol[7]. To z kolei może przynosić długotrwałe efekty w przypadku tarczycy, nadnerczy oraz przysadki mózgowej, a wszystkie te gruczoły wpływają na przemianę materii.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Wskazówki dla osób z niedoczynnością tarczycy

Jeżeli wolisz ćwiczyć rano, może wynikać to z funkcjonowania gruczołu, który o świcie lepiej radzi sobie z wysiłkiem fizycznym. Należy jednak pamiętać, by nie przesadzić i zawsze rozciągać się po treningu, co obniża poziom hormonów stresu.

Zmęczenie występujące rano ma większy związek z tarczycą, natomiast po południu łączy się raczej z nadnerczami, a więc ze stresem. O te gruczoły możesz zadbać poprzez techniki łagodzące stres oraz aktywny wypoczynek.

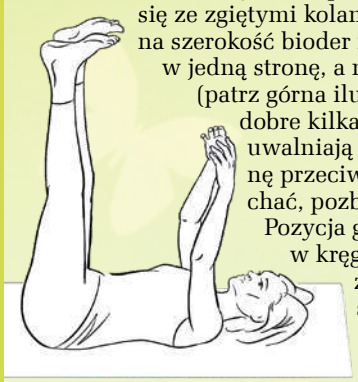
Każdego dnia spędzaj 15 min, chodząc, a o ile to możliwe, powtarzaj to więcej niż raz dziennie. Jest to najbardziej naturalny dla nas rodzaj ruchu, ponadto niezbędny do prawidłowego obiegu limfy oraz rozluźnienia powięzi (tkanki łącznej) całego organizmu.

Przesiadywanie na krześle przez dłuższy czas spowalnia metabolizm, gdyż tarczyca dostaje wówczas sygnał, iż organizm wymaga niewielkiej ilości energii.

Ćwiczenia







Poruszanie szyją podczas leżenia na podłodze eliminuje napięcia niezbędne do podtrzymywania ciężaru głowy. Połóż się ze zgiętymi kolanami i stopami rozstawionymi na szerokość bioder i na wydechu przekręć głowę w jedną stronę, a na wdechu wróć do centrum (patrz górna ilustracja z prawej). Rób to przez dobre kilka minut, a gdy poczujesz, że tkanki w dolnych partiach kręgosłupa uwalniają się, dodaj do tego skręt tułowia na wydechu z opadaniem kolan na stronę przeciwną do głowy (ilustracja po prawej). Możesz wręcz głośno sobie wzdychać, pozbywając się w ten sposób wszelkich napięć.

Pozycja grawitacyjna (patrz ilustracja po lewej) powala na rozluźnienie napięć w kręgosłupie oraz usprawnia przepływ krwi do tarczycy. Najpierw unieś z podłogi same ręce i poczuj, jak ich ciężar uwalnia barki i szyję. Powij się trochę w takiej pozycji, poruszając zarówno rękami, jak i głową, po czym w momencie, który wyda się właściwy, unieś też nogi. Pilnuj, by kolana pozostawały lekko ugięte, co odciąży dolne plecy.

Uwalnianie tkanek i kierowanie płynów do tarczycy

Wypracowanie elastyczności w obrębie powięzi od dolnych odcinków kręgosłupa aż po szyję wzmaga krążenie krwi do tarczycy i otaczających ją tkanek. Poniższe fale kręgosłupem pozwalają wypełnić płuca powietrzem, gdy klatka piersiowa unosi się w górę, a broda zbliża się do niej, wywierając nacisk na gruczoł tarczowy. Gdy nacisk ten ustąpi, płyny ustrojowe napłyną do tarczycy ze zdwojoną siłą.



- Zacznij w tej samej pozycji na wznak. Weź oddech, wyginając plecy i unosząc brzuch oraz talię, jednocześnie wbijając kość ogonową w podłogę.
- Na wydechu pozwól klatce piersiowej i brzuchowi opaść z powrotem na ziemię, a jednocześnie wypuszczaj powietrze z płuc.
- Powtórz czynność. Gdy ruch nabierze swobody, na wdechu pozwól brodzie opaść do klatki piersiowej, a na wydechu wyceluj nią w sufit.
- Gdy ruch i oddech się zsynchronizują, możesz jeszcze pogłębić falowanie poprzez unoszenie podbicia stóp na wdechu, a pięt na wydechu.
- Kontynuuj ruch tak długo, jak wydaje Ci się to właściwe. Następnie zatrzymaj się i poczuj fale wciąż rozchodzące się w oddechu.

Podobne zbliżanie brody do klatki piersiowej zachodzi w pozycji mostka. Wersja zaprezentowana tutaj (patrz ilustracje na dole po prawej) przewiduje przeniesienie rąk górą aż za barki, co pozwala na pełniejszą koncentrację na szyi, ponieważ łopatki unoszą się wówczas w kierunku tarczycy.

- Połóż się ze stopami na ziemi i poczuj mocny kontakt z podłożem, aby na wdechu swobodnie przenieść ręce ponad głową daleko za barki. W ten sposób będziesz w stanie skierować ruch podnoszący do klatki piersiowej, a nie do dolnych pleców. Ręce rozłóż na szerokość barków i przytrzymaj na tyle długo, by opadły na podłogę bez dyskomfortu.
- Na wydechu opuść kręgosłup z powrotem na podłogę, kręg po kręgu, jednocześnie wracając rękami do pozycji wzdłuż tułowia w tym samym tempie, co kość ogonowa.
- Podnoś się i opuszczaj tak długo, jak oddech pozostanie długi i zrelaksowany, a twarz i szczęka rozluźnione. Na koniec możesz pozostać w pozycji mostka, ale bez napięcia albo stresu.

Na koniec wróć do pozycji grawitacyjnej (patrz powyżej), aby rozluźnić kręgosłup.





eprasa.pl 6b6a04ac3c

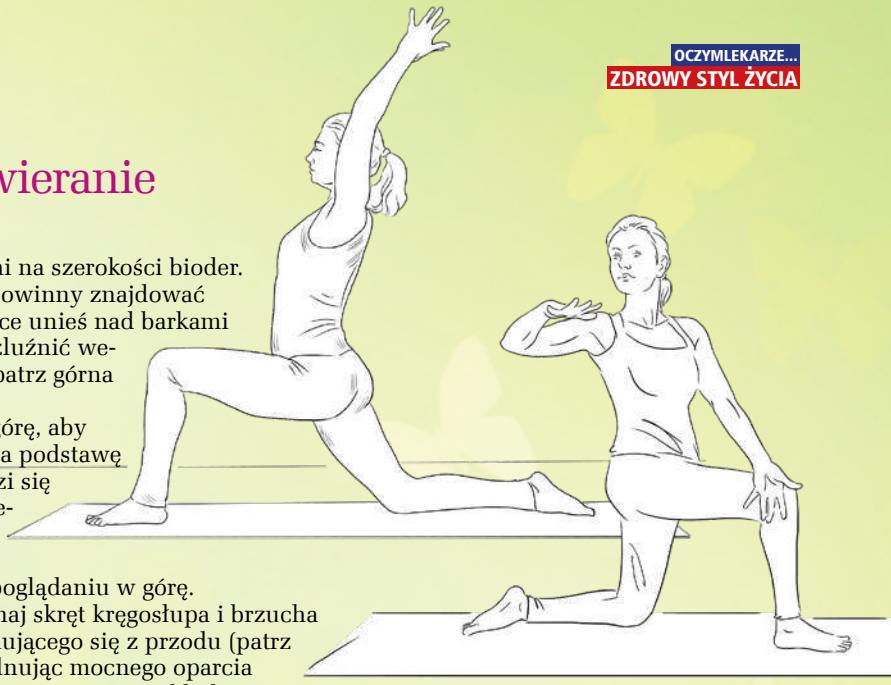
Zdrowa szyja

Nauka od dawna przygląda się zależności zachodzącej między schorzeniami tarczycy a urazami szyi, zwłaszcza związanymi z gwałtownym odchyleniem jej w tył, np. przy wypadku samochodowym[8].

Bez względu na to, czy ma się za sobą podobny uraz, dzisiejszy tryb życia – patrzenie w telefon i siedzenie przy biurku – sprzyja zgarbionej sylwetce, co z kolei wywołuje napięcia w szyi.

Jej swobodny, naturalny ruch wytwarza elastyczność wokół tarczycy oraz usprawnia krążenie rozprowadzające składniki odżywcze, odprowadzające toksyny oraz dostarczające hormony gruczołu do pozostałych obszarów organizmu.

Dynamiczne otwieranie tułowia z ziemi



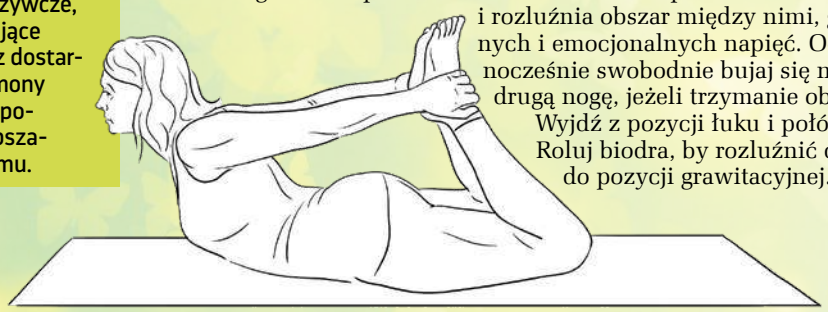
Zacznij w wypadzie ze stopami na szerokości bioder. Pięta i kolano przedniej nogi powinny znajdować się w jednej pionowej linii. Ręce unieś nad barkami albo rozłóż je na boki, byle rozluźnić wewnętrzne krawędzie łopatek (patrz górna ilustracja po prawej).

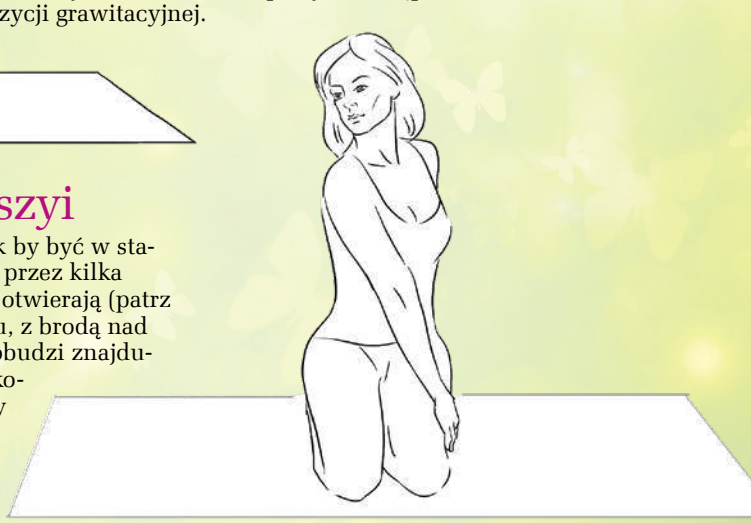
Tył i boki szyi wyciągnij w górę, aby otworzyć gardło bez nacisku na podstawę czaszki – tam właśnie gromadzi się dużo napięć blokujących krążenie w obrębie tarczycy, powstałych w wyniku garbienia się i zadzierania brody przy spoglądaniu w górę.

Następnie na wdechu wykonaj skręt kręgosłupa i brzucha w kierunku wnętrza uda znajdującego się z przodu (patrz dolna ilustracja po prawej). Pilnując mocnego oparcia w podłodze za pomocą przedniej stopy, unieś klatkę piersiową i otwórz obojczyki. Oddychaj głęboko, by w pełni rozluźnić napięcia w szyi i ramionach.

Pełne otwieranie przedniego tułowia

Ułóż ciało w pozycji podobnej do głębokiego wypadu, wyginając się w tył, co naturalnie otworzy przestrzeń w gardle. Zaprezentowane tu ułożenie łopatek umożliwia otwarcie okolicy tarczycy bez napięć i rozluźnia obszar między nimi, gdzie często gromadzi się dużo fizycznych i emocjonalnych napięć. Oddychaj, by wczuć się w pozycję, a jednocześnie swobodnie bujaj się na brzuchu – możesz łapać raz jedną, raz drugą nogę, jeżeli trzymanie obu naraz wywołuje za dużą trudność. Wyjdź z pozycji łuku i połóż się na brzuchu twarzą w dół. Roluj biodra, by rozluźnić dolne plecy, a następnie wróć do pozycji grawitacyjnej.

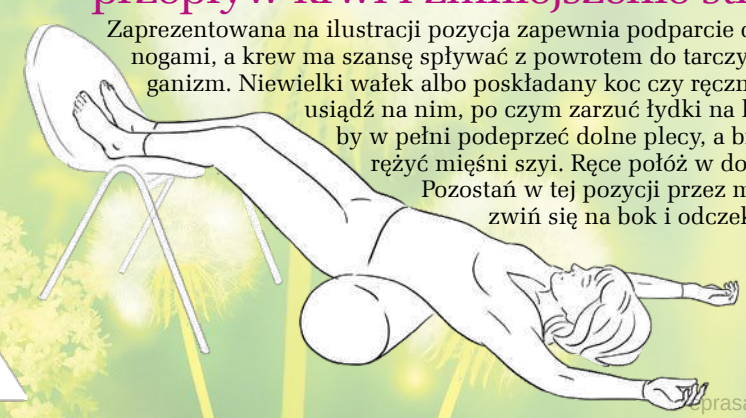




Skręty na uwolnienie tkanek gardła i szyi

Usiądź w dowolnej, wygodnej pozycji (może być nawet na krześle), tak by być w stanie z lekkością wyciągnąć kręgosłup w górę. Wykonuj skręty brzucha i przez kilka chwil poczuj, jak szyja i gardło dryfują ponad żebrami, a obojczyki się otwierają (patrz ilustracja po prawej). Następnie obracaj głowę w przeciwnym kierunku, z brodą nad przednim barkiem, co przyspieszy krążenie w obrębie obojczyków i pobudzi znajdujące się tam węzły chłonne do zwiększenia odporności tarczycy i jej okolic. Wykonuj tę czynność, oddychając w sposób otwarty i rozluźniający (nawet wzdychając), aby uniknąć napięć w barkach.

Pozycja odpoczynku na lepszy przepływ krwi i zmniejszenie stresu



Zaprezentowana na ilustracji pozycja zapewnia podparcie ciała, gdy świat odwrócony jest do góry nogami, a krew ma szansę spływać z powrotem do tarczycy oraz do głowy i serca, uspokajając organizm. Niewielki wałek albo poskładany koc czy ręcznik połóż w pewnej odległości od krzesła, usiądź na nim, po czym zarzuć łydki na krzesło. Pośladki podciągnij pod siebie, by w pełni podeprzeć dolne plecy, a brodę trzymaj blisko gardła, by nie nadwerężyć mięśni szyi. Ręce połóż w dowolnym, wygodnym dla nich miejscu. Pozostań w tej pozycji przez mniej więcej 15 min, po czym łagodnie zwiń się na bok i odczekaj chwilę, zanim wstaniesz z podłogi.

BIBLIOGRAFIA

1. Neuro Endocrinol Lett, 2005; 26: 830–4
2. Arq Bras Cardiol [online], 2006; 87: e45–7
3. Obesity (Silver Spring), 2013; 21: 218–28
4. Eur J Appl Physiol, 2003; 88: 480–4
5. Eur J Exp Biol, 2013; 3: 443–7
6. J Complement Integr Med, 2016; 13: 189–93
7. J Clin Diagn Res, 2016; 10: KC01–4
8. Endocr Pract, 2003; 9: 5–11

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Zaprojektuj sobie dziecko

Nie trzeba wcale majstrować przy DNA, by wpłynąć na cechy potomstwa. Sami możemy przeważyć szalę na korzyść wymarzonej płci dziecka oraz zapewnić mu lepszy start. Przedstawiamy poparte naukowo sposoby, jak to zrobić.

Każdy z nas chciałby, by jego dziecko było zdrowe, uzdolnione i piękne. W USA pary, które decydują się na zapłodnienie *in vitro*, mogą wybrać płeć potomka. Jednak jak pokazują badania, nawet bez pomocy specjalistów sami możemy wpłynąć na geny swoich potomków i skomponować dla nich jedyną w swoim rodzaju prenatalną wyprawkę.

Najpierw dieta, potem ciąża

Choć brzmi to nieprawdopodobnie, przyszłość swoich dzieci kształtujemy jeszcze przed ich poczęciem. Badacze odkryli, że pewne pokarmy i suplementy naprawdę zwiększają prawdopodobieństwo zajścia w ciążę, podczas gdy inne – przed którymi od dawien dawna przestrzega się przyszłych rodziców – wcale nie są takie znów szkodliwe.

Dr Audrey Gaskins i dr Jorge Chavarro, badacze ze Szkoły Wyższej Zdrowia Publicznego im. T.H. Chana przy Uniwersytecie Harvarda, wzięli pod lupę wpływ, jaki żywienie wywiera na płodność kobiet i mężczyzn. Jak mówią, badania pozwoliły odkryć wyraźne zależności[1].



BIERZ SUPLEMENTY

Kwas foliowy

Ten związek kojarzy się najczęściej z profilaktyką wad cewy nerwowej (jest to wada rozwojowa obejmująca mózg lub kręgosłup noworodka). Tymczasem przyjmowanie jego wyższych dawek u większości kobiet zwiększa płodność i obniża ryzyko poronienia. Bierz 400 mcg dziennie.
UDOWODNIONE

Przeciwutleniacze

Mężczyźni powinni przyjmować witaminy A, C oraz E, natomiast jak odkryli naukowcy, związki te nie zwiększają płodności u kobiet. Nie istnieją jednak wystarczające badania w kwestii dawkowania, nie wiadomo też, czy któryś z powyższych antyoksydantów jest skuteczniejszy od pozostałych. **UDOWODNIONE**

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Obstet Gynecol, 2018; 218: 379–89
2. M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji polskiej. Nowelizacja, Instytut Żywności i Żywnienia 2012.

Pozostały spis źródeł u autora

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Kwasy tłuszczowe omega-3

Odkryto pewne przesłanki sugerujące, że związki te zwiększają płodność u kobiet. Warto przy tym zaopatrywać organizm w kwasy omega-3 pochodzące z zaufanych źródeł. Jak ostrzegają naukowcy, jedzenie ryb z zanieczyszczonych akwenów może bowiem niweczyć wszystkie korzystne efekty, a nawet obniżać płodność. UDOWODNIONE

Żelazo

Instytut Matki i Dziecka wskazuje, że dzienne zapotrzebowanie na żelazo w ciąży kształtuje się na poziomie 27 mg[1]. Pierwiastek ten bierze udział w reakcjach odpornościowych, wspomagając rozwój systemu immunologicznego płodu. Jego niedobór w czasie ciąży może skutkować późniejszym obniżeniem koncentracji i sprawności fizycznej oraz upośledzeniem pamięci dziecka[2]. UDOWODNIONE

WŁĄCZ DO DIETY



Owoce morza

Tłuste ryby, takie jak łosoś czy tuńczyk, ale pochodzące z niezanieczyszczonych akwenów, są bogate w kwasy omega-3, które w udowodniony sposób zwiększają płodność. Również opinia o ostrygach to święta prawda: są pełne cynku, a pierwiastek ten sprzyja i kobietom, i mężczyznom. UDOWODNIONE

Produkty pełnoziarniste

Brązowy ryż, owies czy jęczmień są bogate w witaminy z grupy B, w tym B9 (folacynę) i B12. Ich niedobór łączy się zaś z bezpłodnością, co potwierdziły liczne badania. UDOWODNIONE



Warzywa

Witaminy z grupy B mają kluczowe znaczenie, a warzywa zawierające ich szczególnie dużo to brokuły, brukselka, szpinak i szparagi. Spośród nich najważniejszy jest szpinak, gdyż znajduje się w nim duże stężenie folacyny. UDOWODNIONE

CZEGO UNIKAĆ



Soja

Kobietom pragnącym zajść w ciążę często odradza się jedzenie produktów sojowych. Jednak badaczom nie udało się znaleźć dowodów na potwierdzenie tej porady. Co więcej, soja może nawet pomagać w zajściu w ciążę. NIEUDOWODNIONE

Nabiał

Przetwory mleczne również uważano za niekorzystne dla przyszłych matek, jednak badania dr Gaskins i dr. Chavarro nie potwierdziły tego. NIEUDOWODNIONE



Alkohol

Kobiety przestrzega się przed napojami wyskokowymi, co z pewnością przysłuży się osobom pijącym zbyt wiele. Jednak alkohol spożywany z umiarem nie zmniejsza prawdopodobieństwa zajścia w ciążę. NIEUDOWODNIONE

Kofeina

Kawa i herbata również znajdowały się zawsze na liście napojów zakazanych, tymczasem badacze nie odnaleźli przesłanek, jakoby kofeina miała utrudniać zajście w ciążę. Jak sami to ujęli, dowody na to nie są już tak twarde, jak uważało się niegdyś. NIEUDOWODNIONE

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Zaplanuj płeć potomka

Sądzisz, że szanse na urodzenie córki bądź syna wynoszą po 50%? Mylisz się. Zwykle rodzi się więcej chłopców: na każde 100 przychodzących na świat dziewczynek przypada ich zazwyczaj 105. Zdaniem naukowców to idealna proporcja gwarantująca trwanie gatunku ludzkiego. Natura uwzględnia bowiem nieco większą śmiertelność chłopców w okresie pre- i postnatalnym i w ten sposób zapewnia późniejszą równowagę płci.

Starożytni Grecy uważali, że jeśli mężczyzna w trakcie aktu miłosnego będzie leżał na lewym boku, to bardziej prawdopodobne jest, że spłodzi córkę. Pogląd ten znalazł niejakie odzwierciedlenie w przekonaniach XVIII-wiecznych Francuzów, którzy uważali, że dziewczynki pochodzą z lewego jądra, a chłopcy z prawego.

Cóż, od dawna wiemy, że ani Grecy, ani Francuzi nie mieli racji. Nie miał jej nawet Henryk VIII, który obwiniał swoje kolejne żony o brak męskiego dziedzica. To, jakiej płci dziecko kobieta powije, zależy od jej partnera, bowiem to plemniki są nośnikami decydujących w tej kwetii chromosomów. Jeżeli do komórki jajowej jako pierwszy dotrze ten niosący chromosom X , to 9 miesięcy później na świecie pojawi się córka, natomiast jeśli wyścig wygra plemnik z chromosomem Y – syn.

Jednak, jak się okazuje, płeć dziecka można ze sporym prawdopodobieństwem wytypować... jeszcze przed momentem zapłodnienia!

Wystarczy spojrzeć na drzewo genalogiczne przyszłego taty. To nie żarty! Uczeni z uniwersytetu w Newcastle przeanalizowali drzewa genealogiczne sięgające 1600 r. i obejmujące 556 397 członków niemalże 1000 rodzin z Europy i Ameryki Północnej. Zauważyli oni, że mężczyźni, którzy wychowywali się wśród braci, mają większe szanse na spłodzenie syna, a panowie obdarzeni siostrami – na spłodzenie córki. Zdaniem naukowców w niektórych przypadkach mogło to zostać uwarunkowane genetyczne.

Na podstawie swoich obserwacji uczeni z Newcastle pokusili się także o próby wyjaśnienia fenomenu powojennego. Po I wojnie światowej lekarze z zaskoczeniem odnotowali, że rodzi się



znacznie więcej noworodków płci męskiej niż żeńskiej. Stan ten utrzymywał się przez kilka kolejnych lat. Według akademików mogło to być związane częściowo z faktem, że w rodzinach z tendencjami do płodzenia synów (a więc genetycznie predysponowanych do posiadania męskiego potomstwa) była większa szansa na to, że przynajmniej jeden z nich wróci z frontu – i przekaże dalej swoje DNA. Tymczasem w rodzinach, w których dominowały córki, prawdopodobieństwo, że jedyny syn nie zginie, było znacząco mniejsze.

Inni badacze podejrzewają, że dyskryminacji płciowej komórek rozrodczych w nasieniu może być winny system immunologiczny, który uznaje za wroga białka występujące na powierzchni plemników z określonym chromosomem i w nie uderza. Ta teoria może tłumaczyć, dlaczego w spermie niektórych mężczyzn jest znacząco więcej plemników z chromosomem X lub Y.

Na płeć dziecka mogą mieć wpływ także inne czynniki, np. wiek rodziców. Jak się okazuje, nastolatkom częściej rodzą się synowie (53%), natomiast kobietom, które ukończyły 35 lat oraz mężczyznom powyżej 40. r.ż. – córki (jedynie 35% to chłopcy). Najprawdopodobniej wynika to ze zmian hormonalnych związanych ze starzeniem się. Sporo danych sugeruje, że panie żyjące w dużym napięciu mają większe prawdopodobieństwo powicia dziewczynki. Co ciekawe tak samo dzieje się po traumatycznych wydarzeniach, np. okresach głodu, trzęsieniach ziemi, innych kataklizmach, atakach terrorystycznych, kryzysach ekonomicznych. Mechanizm ten nie jest do końca wyjaśniony. Uczeni po jednym z japońskich trzęsień ziemi zaobserwowali zmniejszenie ruchliwości plemników u mężczyzn, którzy przeżyli kataklizm, co samo w sobie może wpływać na zmianę w normalnej proporcji między płciami.

Nie bez znaczenia jest też pora roku, w której dochodzi do zapłodnienia. Statystycznie latem rodzi się więcej chłopców, a zimą dziewczyek. Naukowcy przypuszczają, iż jest to pokłosiem diety przyszłej mamy, która w ciepłych miesiącach jest bardziej zróżnicowana i obfituje w składniki odżywcze, co sprzyja rozwojowi bardziej wrażliwych męskich embrionów. Potwierdzają to badania australijskich naukowców, którzy przeanalizowali dane ponad 5 tys. kobiet

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen *probio*

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

Prostalovit

23 ekstrakty dla prostaty, dobrego poziomu cholesterolu oraz testosteronu. Palma sabałowa, pokrzywa, wierzbówka, granat, śliwa afrykańska, beta-sitosterol, kurkumina, bor, Q10, cynk, selen i inne.

Papierki lakmusowe

Zbadaj swój stan równowagi kwasowo-zasadowej i sprawność pracy wątroby oraz nerek poprzez proste i dyskretne pomiary pH moczu. Zestawy 33 lub 120 pomiarów, instrukcja oraz próbki produktów zasadowych.

DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, pamięci i koncentracji. W czasie ciąży i laktacji: dla rozwoju układu nerwowego oraz oczu dziecka.



B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B_{12}.**

Witamina słońca D_3

Naturalna witamina D_3 z lanoliny. **Aż 600 porcji** po 20 µg (800 j.m.) D_3. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.

Witamina D_3K_2

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D_3 oraz 20 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz witalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.

Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 600 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 (all-trans). Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów, antyutleniająco.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **100% wchłaniania już w jamie ustnej!**
Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa lub słonecznikowym z kwasem oleinowym Omega-9.

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez lekarzy medycyny i produkowane z najwyższej jakości składników.
Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na
Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 6b6a04ac3c

w ciąży. Ustalili oni, że czynnikiem, który mówi o wyższym prawdopodobieństwie urodzenia chłopca, jest wyższy status materialny. Gwarantuje on komfort życia i związany z nim dobrobyt – co przekłada się na pełnowartościową, wysokoenergetyczną dietę.

Korelują z tym wyniki innego eksperymentu, w którym zdrowe, nieotyłe pierworódki stosujące diety o niskiej kaloryczności nieco częściej rodziły córki. Podobne obserwacje pochodzą również ze świata zwierząt – gdzie dobrze odżywione samice częściej miewają potomków płci męskiej, zaś te nieco gorzej – żeńskiej.

Inna sprawa, że niektóre badania zasugerowały także to, iż kobiety, których dieta jest bogata w potas, częściej mają synów, zaś te spożywające dietę jest bogata w potas, częściej mają synów, zaś te spożywające dużo wapnia i magnezu – córki. W pewnym eksperymencie 21 kobietom pragnącym urodzić dziewczynki badacze nakazali jeść produkty bogate w wapń i magnez, a unikać sodu i potasu przez 9 tygodni przed próbą zajścia w ciążę. Ponadto uczestniczki otrzymały zestawy do rozpoznawania owulacji i zostały poinstruowane, że nie powinny współżyć na 2 dni przed nią. Aż 16 pań urodziło dzieczynki.

> Uczeni po jednym z japońskich trzęsień ziemi zaobserwowali zmniejszenie ruchliwości plemników u mężczyzn, którzy przeżyli kataklizm

Prenatalna wyprawka

W pewnym badaniu porównano stan zdrowia dzieci dobrze odżywionych matek oraz potomków kobiet, które w okresie ich poczęcia przyjmowały mniej niż 1000 kcal dziennie. Okazało się, że dzieci niedożywionych kobiet znacznie częściej zapadały na choroby układu krążenia, zaburzenia pracy nerek i otyłość. Nie dość na tym, przekazywały te skłonności swoim dzieciom, mimo że one przyszły na świat już w okresie dobrobytu.

Zdaniem akademików przekazujemy dzieciom komplet genów oraz... przepis na ich ekspresję. A zatem, choć nie jesteśmy w stanie zmienić koloru oczu i włosów czy karnacji swoich dzieci, to w przypadku niektórych cech możemy im zapewnić lepszy start w życie – po prostu wyciszając określone geny.

Oznacza to, że w sporej części mamy wpływ na to, czy nasza latorośl będzie zdrowa zarówno przed jej poczęciem, jak i w życiu płodowym, np. odpowiednia podaż choliny w diecie przyszłej matki może wyciszać geny odpowiedzialne za tycie.

Jak wykazały badania na szczurach, niewłaściwa dieta samca również ma znaczenie. U potomstwa źle odżywionych ojców częściej rozwijały się nietolerancja glukozy oraz insulinooporność.

Aby DNA działało, potrzebna jest instrukcja obsługi, dostarcza jej chromatyna. Tworzy ona nukleosomy, które mogą blokować lub dawać dostęp do kodu genetycznego. Wyobraź sobie dziurkę od klucza z osłonką – tylko gdy blaszka jest odsunięta, możesz otworzyć drzwi. Tak właśnie działają nukleosomy. Gdy jednak dojdzie do ich przemieszczenia (i struktura chromatyny się zmieni), to modyfikacja z dużym prawdopodobieństwem zostanie przekazana potomstwu. I tak osoby z genem otyłości FTO mogą wyłączyć go, regularnie ćwicząc; z kolei opanowanie jogi, medytacji lub innych technik relaksacyjnych pomaga wyłączyć aż 400 genów sprzyjających powstawaniu nowotworów, a przy tym uruchamia 50 innych o działaniu ochronnym.

To, jaką wyprawkę genetyczną damy dziecku, zależy również od naszych emocji. Nauce od dawna znany jest tzw. efekt stresu. Jak pokazują testy pamięć traumy może być dziedziczona nawet przez 2 pokolenia. Myszy rażone prądem po rozpyleniu wiśni – a także ich dzieci i wnuki, które już tego nie doświadczyły i zostały odseparowane od rodziców – miały więcej receptorów węchowych. Badacze wytropili również niewielką zmianę, jaka zaszła w plemnikach gryzoni – do jednego z genów przyłączyła się molekuła, w której zaszyfrowana została wiadomość o niebezpieczeństwie.

Zatem nim zdecydujemy się na dramatyczne rozwiązania w naszym życiu, warto przypomieć sobie stare powiedzenie, że nie warto stawiać spraw na ostrzu noża – w końcu wszyscy chcemy, by nasze dzieci były szczęśliwe, a kto wie, jaki odcisk na naszej chromatynie może zostawić np. rozwód?



eprasa.pl 6b6a04ac3c



„Jeszcze żaden wynik eksperymentów, jakie prowadzę od lat na roślinach, nie zaskoczył mnie tak, jak badanie preparatu Inkas Czaga Esperanza"

dr Julita Nowakowska
Wydział Biologii Uniwersytetu Warszawskiego

Roślinne przymierze na rzecz zdrowia

W Łomiankach pod Warszawą od ponad 20 lat istnieje ośrodek wspomagania chorób cywilizacyjnych – Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora. Firma reprezentuje Instytut im. Edmunda Szeligi (IPIFA) z peruwiańskiej Limy. Skupia wokół siebie pasjonatów ziołolecznictwa: lekarzy, farmaceutów, botaników.

Co to jest Inkas Czaga Esperanza?
To produkt będący połączeniem grzyba czaga, czyli huby brzozowej (*Inonotus obliguus*) z korą vilcacory (*Uncaria tomentosa*). Badania prowadzone przez doktor Julitę Nowakowską z Uniwersytetu Warszawskiego wykazały, że silnie hamuje on podziały komórek, a jednocześnie nie powoduje zmian mutagennych!

Zadziwiający wynik. Co jeszcze dało połączenie tak różnych roślin?
Naukowców, naturopatów i lekarzy zaskoczyło spotęgowane lecznicze działanie połączenia obu składników wchodzących w skład preparatu. Jedno z wielu działań huby opiera się na stymulacji produkcji endogennego interferonu, który chroni komórki organizmu przed infekcjami wirusowymi (tymi onkogennymi też). Podobnie składniki preparatów z vilcacory podnoszą wydatnie odporność komórkową. Okazuje się, że połączenie obu tych surowców daje nam nową, lepszą jakość.

Słyszałam, że dziki grzyb czaga dotarł do nas z Rosji?
Tak, na terenie tego kraju preparaty z czagi są stosowane już od dawna, a według starych podań wiadomo, że wyleczono nim nowotwór wargi ruskiego księcia Monomacha. W Jakucji pije się czagę zamiast herbaty lub jako dodatek do niej. Druga roślina – vilcacora (*Uncaria tomentosa*) – trafiła do Polski z Peru.

Jak działa ten preparat?
Jest to unikalny produkt dla chorych na nowotwory i nie tylko. Różnorodność składników czynnych obydwu surowców: roślinnego i grzybowego (alkaloidy 5-pierścieniowe vilcacory i β-glukozy, triterpeny – betulina, kwas betulinowy, kwasy poliporenowe: A,B,C i H i wiele innych) oraz ich synergizm spotęgowały jego działanie antynowotworowe, antyoksydacyjne, antybakteryjnie (*Borrelia*, *Bartonella*, *Mycoplasma*, paciorkowiec), antygrzybicze (*Candida*) czy antywirusowe (Epstein-Barr, półpasiec, herpeswirusy, gronkowiec).

Czy można przyjmować ten produkt w czasie radio- lub chemioterapii?
Przy radioterapii to nawet konieczność. Zwiększa liczbę białych krwinek, ponieważ aktywizuje produkcję limfocytów. Wzmacnia czerwone krwinki, reguluje poziom trombocytów (PLT). Pomaga w utrzymaniu prawidłowych parametrów krwi. Zauważamy to w badaniach krwi osób, które wspomagają się tym produktem. Warto też stosować go zaraz po chemioterapii.

Kto powinien zgłaszać się do Was po ten produkt?
Chorzy na raka, pacjenci ze stanami zapalnymi, rwą kulszową, zapaleniem kaletki maziowej, z objawami neurologicznymi przy boreliozie i stwardnieniu rozsianym, z anemią, chorobami wirusowymi, trądzikiem różowatym, kandydozą. Uwaga: preparat wykazuje dużą skuteczność przy przeroście bakteryjnym w jelicie grubym. Stosowany w niższych dawkach niezwykle efektywnie zwiększa odporność organizmu, chociażby w okresach wzmożonych zachorowań na grypę.



Jakie są wasze spostrzeżenia, jeśli chodzi o stosowanie Inkas Czaga Esperanza przez pacjentów?
Widzimy, że preparat wzmacnia, poprawia nastrój chorych na nowotwory, działa silnie przeciwzapalnie na błony śluzowe przewodu pokarmowego. I co jest bardzo ważne: pacjenci, mimo zaawansowanej choroby, pijąc go regularnie i długotrwale, nie mają przerzutów, a proces nowotworowy zostaje zatrzymany. Dostrzegamy też pozytywny wpływ na hepatocyty (komórki wątroby) przy stanach zapalnych trzustki i wątroby. Nasze obserwacje potwierdzają dużo wcześniejsze badania naukowców polskich (A. Ożarowski, A. Szczepkowski, M. Kuraś, K. Gulewicz, J. Nowakowska) oraz zagranicznych (Schultz 1990, Kahols, Yakinow).

Ten produkt to nadzieja dla pacjentów?
Zdecydowanie tak, nadzieja (z hiszpańskiego – esperanza) potwierdzona badaniami naukowców i liczbą wyleczonych pacjentów.

Więcej informacji udzielamy pod numerami telefonów: 22 751 65 07, 22 751 85 43.

Dziękuję za rozmowę.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Nieczysta biel

Kulturowe konotacje tego koloru kłócą się z odkryciami naukowymi. Na ławie oskarżonych od lat zasiadają sól i cukier. Teraz żółtą kartkę otrzymał kolejny powszechnie występujący biały związek: dwutlenek tytanu.



Co łączy kremy do opalania, pasty do zębów, leki, endoprotezy, gumy do żucia, sosy i lukier do ciast? Skład! Przynajmniej częściowo, bo w każdym z tych produktów może znajdować się dwutlenek tytanu (TiO2). Ten niezwykle stabilny wybielacz to najbardziej rozpowszechniony biały pigment na świecie, w sektorze spożywczym zarejestrowany na terenie UE w 1969 r. i oznaczany symbolem E171. Zatwierdzenie to nastąpiło po analizie przeprowadzonej w tym roku wspólnie przez Organizację Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) oraz Światową Organizację Zdrowia (WHO), które nie stwierdziły żadnego ryzyka związanego ze spożyciem tej substancji[1].

Unia Europejska nie uznaje zatem TiO2 za niebezpieczny dla zdrowia. Polska również. Tlenek tytanu, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 2010 r., znajduje się w wykazie dozwolonych substancji dodatkowych stosowanych w żywności. O ile jednak w Europie E171 jest dozwolone w żywności zgodnie z zasadą *quantum satis* (co oznacza, że nie określono maksymalnego poziomu danej substancji i powinna ona być stosowana zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej, na poziomie nie wyższym niż niezbędny do osiągnięcia zamierzonego celu), o tyle w Stanach Zjednoczonych przepisy dotyczące żywności i leków ograniczają jego zawartość do maksymalnie 1% masy żywności[2].

Jednak i na naszym kontynencie zaczyna się coś zmieniać. Kolejne organizacje wyłamują się z wydawałoby się jednoznacznego stanowiska na temat bezpieczeństwa dwutlenku tytanu, a Francja jako pierwszy kraj czasowo zakazała jego stosowania.

Brak danych?

Zaczęło się od analiz francuskiego Narodowego Instytutu Badań Rolniczych (INRA) i niezależnych laboratoriów, które, testując wpływ doustnej ekspozycji na dwutlenek tytanu, wykazały, że E171 przenika ścianę jelita u zwierząt i przedostaje się do innych części ciała. W 2017 r. zaniepokojony rząd zlecił zatem ponowną ocenę ryzyka stosowania tego dodatku. We wspólnym oświadczeniu francuskie Ministerstwa Gospodarki i Środowiska zakomunikowały, że proszona o dokonanie szerszej analizy Agencja ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa (ANSES) stwierdziła brak wystarczających dowodów jego bezpieczeństwa dla ludzi. Jak podano w komunikacie, „ANSES podkreśla w swojej opinii, że ocena zagrożeń związanych ze stosowaniem tego dodatku nadal jest obarczona brakiem danych, które sprzedawcy i producenci powinni byli dostarczyć. W szczególności nie można było ustalić dopuszczalnego dziennego pobrania tego dodatku ze względu na brak danych”[3].

> ❝ Badania możliwych działań niepożądanych koncentrowały się przede wszystkim na wdychaniu dwutlenku tytanu. W oparciu o ich wyniki Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) w 2010 r. zmieniła jego klasyfikację z substancji nierakotwórczej na prawdopodobnie rakotwórczą dla ludzi. ❞

W świetle tych informacji Francja zakazała stosowania dwutlenku tytanu w żywności od 2020 r. Na razie jest to czasowy przepis – będzie obowiązywał przez rok, w czasie którego powinny powstać kolejne analizy naukowe, uzupełniające „brak danych”. Co jednak z tymi, które stworzono wcześniej? Czy to możliwe, by bezpieczeństwo stosowania najpowszechniejszego wybielacza w przemyśle nie zainteresowało dotąd żadnych naukowców? Bynajmniej. Co więcej, wnioski wcale nie są tak optymistyczne, jak próbują przedstawiać je producenci chętnie sięgający po TiO2.

W ciągu ostatniej dekady wielokrotnie badano cechy dwutlenku tytanu w celu oceny możliwych negatywnych skutków jego stosowania. Kształt i rozmiar drobin E171 zostały zmierzone przez kilka grup. Wykazały one, że dodatek składa się z ok. 40% nanocząstek (NP) (<100 nm) i 60% mikrocząstek (MP) (> 100 nm)[4]. Ma to znaczenie, ponieważ różne wielkości to nieco inne właściwości i odmienne potencjalne działanie. Skoro w żywności mamy do czynienia i z mniejszymi, i z większymi, skutki obu mają znaczenie.

Badania możliwych działań niepożądanych koncentrowały się przede wszystkim na wdychaniu TiO2. W oparciu o ich wyniki Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) w 2010 r. zmieniła klasyfikację dwutlenku tytanu z substancji nierakotwórczej na prawdopodobnie rakotwórczą dla ludzi (grupa 2B)[5].

Ponadto w wielu testach, zarówno *in vivo*, jak i *in vitro*, opisano niekorzystne skutki narażenia na TiO2 drogą doustną i związane z tym mechanizmy biologiczne (m.in. indukcję uszkodzenia DNA i stresu oksydacyjnego przez wytwarzanie reaktywnych form tlenu w liniach komórkowych okrężnicy czy wątroby).

Pokarm dla raka

Na mysich modelach komórkowych wykazano, że dwutlenek tytanu jako dodatek do żywności ułatwia wzrost chemicznie indukowanych guzów jelita grubego i indukuje zmiany sugerujące upośledzenie układu odpornościowego i rozwój raka[6].

Wyniki pokazują, że E171 zmniejszał aktywność genów zaangażowanych we wrodzoną i adaptacyjną reakcję układu odpornościowego, co sugeruje osłabienie tego układu. Ponadto z czasem modulowano geny sygnałowe biorące udział w rozwoju raku jelita grubego i innych nowotworów. Zdaniem naukowców zaobserwowane efekty są potencjalnie wynikiem stresu oksydacyjnego (poprzez modulację genów związanych z produkcją przeciwutleniaczy).

Równie niepokojące okazały się wyniki badań *in vivo*. U szczurów, którym podawano E171 w wodzie pitnej przez tydzień, tytan wykryto w komórkach odpornościowych i hepatocytach. Z kolei po 100 dniach podawania tej substancji rosło mikrozapalenie okrężnicy i zostały zapoczątkowane



zmiany przednowotworowe. Jednocześnie TiO2 sprzyjał wzrostowi nieprawidłowych ognisk w chemicznie indukowanym modelu karcynogenezy[7].

Wyniki tego eksperymentu są istotne z kilku powodów. Po pierwsze, zastosowano w nim dawki tytanowej bieli, które odpowiadają narażeniu człowieka na tę substancję. Po drugie, pokazały one, że „bezpieczny dodatek" jest tak naprawdę absorbowany przez jelito i przechodzi do krwiobiegu (o czym świadczy obecność jego cząsteczek w wątrobie i śledzionie zwierząt). Po trzecie, ekspozycja na TiO2 nie tylko doprowadziła do wzrostu zmian przednowotworowych w jelicie grubym szczurów z zainicjowaną wcześniej karcynogenezą, ale również sprzyjała ich pojawianiu się u zdrowych osobników – pojawiły się w nabłonku 4 z 11 zwierząt. A to oznacza, że regularne narażenie na ten dodatek może nie tylko karmić raka, ale i inicjować jego rozwój.

Przełamana linia obrony

Jelita i ich nabłonek wydają się zresztą najbardziej narażone na szkodliwy wpływ dwutlenku tytanu.

Badanie przeprowadzone na uniwersytecie w Zurichu sugeruje wręcz, aby osoby z chorobą Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniem okrężnicy i innymi zaburzeniami jelit unikały produktów zawierających ten dodatek, ponieważ jego mikrocząsteczki mogą wzmagać reakcję zapalną[8].

Wpływ ten wynika przede wszystkim z nieprawidłowej reakcji obronnej układu immunologicznego oraz zaburzeń naturalnej bariery ochronnej jelit w przebiegu tych schorzeń. Właśnie ów brak szczelności nabłonka w największej mierze przyczynia się do przenikania mikrocząsteczek tytanu, które z kolei wzmagają stany zapalne, a tym samym – objawy.

Również inne badania potwierdzają, że TiO2 wpływa niekorzystnie na funkcje bariery jelitowej – naturalnej ochrony organizmu przed agresją

Zagrożone środowisko

Nie tylko zdrowie człowieka może ucierpieć wskutek narażenia na dwutlenek tytanu. Ponieważ powszechnie dodawany jest on m.in. do kremów stosowanych podczas opalania, dr Araceli Rodríguez-Romero i jej współpracownicy z University of Cantabria chcieli ustalić, jak szybko filtry przeciwsłoneczne uwalniają metale i składniki odżywcze do wody morskiej oraz jak kosmetyki ochronne z ciał plażowiczów wpływają na ogólny poziom związków w wodach przybrzeżnych.

Naukowcy dodali zawierający dwutlenek tytanu filtr przeciwsłoneczny do próbek wody morskiej i obserwowali, w jaki sposób krople lotionów uwalniają różne substancje. Zauważyli, że niektóre związki szybciej rozprzestrzeniają się po wystawieniu próbki na promieniowanie UV, co miało symulować ekspozycję na słońce. Największą szybkość uwalniania miały aluminium, krzemionka i fosfor – zarówno w obecności światła, jak i w ciemności.

Następnie badacze wykorzystali te dane do opracowania modelu, który przewiduje tempo i przebieg przenikania związków z filtrów ochronnych w różnych warunkach. Na jego podstawie oszacowali, że w typowy letni dzień na plaży miłośnicy kąpieli słonecznych mogą zwiększyć stężenie aluminium w wodach przybrzeżnych o 4%, a tytanu o prawie 20%, co grozi bardzo negatywnym wpływem na ekologię mórz[1].

Jeszcze inne zagrożenie czai się w budynkach, których zewnętrzne powierzchnie (np. samoczyszczące szyby czy elewacje) zostały pokryte materiałami zawierającymi dwutlenek tytanu w formie nanocząstek. Jednym z głównych powodów ich wykorzystywania jest fakt, że ułatwiają one usuwanie z atmosfery zanieczyszczeń, takich jak dwutlenek azotu (NO2) i cząsteczki organiczne, a tym samym działają na rzecz poprawy jakości powietrza. Paradoksalnie jednak, jak wykazały badania przeprowadzone przez brytyjskich naukowców z University of Cambridge, TiO2 może doprowadzić do jeszcze większego jej pogorszenia.

Wszystko przez to, że nanocząstki dwutlenku tytanu reagują skutecznie nie tylko z brudem na elewacjach czy szybach, ale również z innymi substancjami zawartymi w powietrzu – również z chemicznymi zanieczyszczeniami – a wówczas powstają jeszcze groźniejsze związki.

Naukowcy odtworzyli warunki, jakie panują w otoczeniu szyb zawierających warstwę dwutlenku tytanu, oświetlając je światłem ultrafioletowym (UV). To aktywowało nanocząstki TiO2, które w kontakcie z zawartym w powietrzu tlenkiem azotu inicjowały reakcję przekształcenia go w kwas azotawy (HONO) w postaci gazu – środek silnie drażniący układ oddechowy. Dodatkowo powstawały również rodniki tlenowe, hydroksylowe oraz lotne organiczne zanieczyszczenia.

Ponieważ HONO łatwo ulega fotolizie przez promieniowanie słoneczne, co prowadzi do tworzenia rodników hydroksylowych (OH), efektem tych przemian może być dalsza degradacja jakości powietrza poprzez tworzenie wtórnych zanieczyszczeń, takich jak ozon i produkty utleniania organicznych związków[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Environ. Sci. Technol. 2019, 53, 17, 10177-10187
2. Atmospheric Environment 2009; 43(32):5128-5131

> Osoby z chorobą Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniem okrężnicy i innymi zaburzeniami jelit powinny unikać produktów zawierających dwutlenek tytanu, ponieważ jego mikrocząsteczki mogą wzmagać reakcję zapalną

zewnętrzną. W wyizolowanych komórkach nabłonkowych, które były wielokrotnie narażone na dwutlenek tytanu (2 razy w tygodniu przez 21 dni), rozwinął się stan zapalny i zwiększyło się wydzielanie śluzu[9].

Kolejne eksperymenty pozwoliły doprecyzować mechanizmy działania tej substancji. Okazuje się, że nanocząstki tytanu osłabiają funkcje bariery jelitowej poprzez generowanie reaktywnych form tlenu (ROS), sygnalizację prozapalną i zmiany aktywności fosfatazy alkalicznej. Dodatkowo ekspozycja na TiO2 znacznie upośledza transport żelaza, cynku i kwasów tłuszczowych, co jest efektem spadku wydajności mikroukładów chłonnych w komórkach nabłonkowych jelit oraz zmiany ekspresji genu białka przenoszącego składniki odżywcze[10].

Swoją cegiełkę dokładają naukowcy z University of Sydney, którzy przeprowadzili badania dotyczące wpływu nanocząstek dwutlenku tytanu na mikroflorę jelitową myszy po podaniu w wodzie do picia. Jak wykazali, żywność zawierająca dodatek E171 ma niekorzystny wpływ na biotę, co może sprzyjać chorobom zapalnym i rakowi jelita grubego. Co prawda dwutlenek tytanu nie zmienił składu mikroflory jelitowej, ale oddziaływał na aktywność bakterii i pobudził wzrost niepożądanego biofilmu – takiego samego, jaki odnotowuje się w przebiegu różnych chorób, w tym raka jelita grubego[11].

Lista zarzutów

To jednak nie koniec niepokojących wieści. Eksperci Narodowego Instytutu Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (National Institute for Occupational Safety and Health – NIOSH) przeprowadzili wnikliwą analizę dostępnych doniesień na temat skutków narażenia na TiO2 w kontekście układu oddechowego. Na podstawie badań eksperymentalnych i ilościowej oceny ryzyka uznano, że nanocząstki dwutlenku tytanu działają rakotwórczo, choć nie są bezpośrednim kancerogenem – za ich szkodliwy wpływ ma odpowiadać wtórny mechanizm genotoksyczny, związany z wielkością cząstek i ich polem powierzchni[12]. Nie zmienia to faktu, że ich kancerogenne działanie opisano u szczurów narażonych inhalacyjnie na nanocząstki. Nowotwory indukowane przez TiO2 to rak płuc, kolczystokomórkowy, gruczolaki oraz gruczolakoraki[13].

Odchodząc jednak od tematu onkologii – narażenie na cząsteczki TiO2 wywołuje również nieprawidłowości parametrów biochemicznych w surowicy krwi (np. wzrost aminotransferaz ALT i AST oraz poziomu azotu mocznikowego), co sugeruje uszkodzenia wątroby, nerek i mięśnia sercowego[14]. Inne obserwowane zmiany w surowicy i moczu zwierząt wystawionych na działanie nanocząstek tytanowej bieli obejmują

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.
Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwężającego zapalenia krtani/tchawicy.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 6b6a04ac3c



podwyższony poziom fosfocholiny, choliny i TMAO (produktu jej rozpadu), co z kolei świadczy o uszkodzeniach błon komórkowych. Natomiast stwierdzane w badaniach krwi zmiany parametrów hematologicznych (zwiększenie liczby białych krwinek, w szczególności monocytów) wskazują na stan zapalny. W tkance serca badacze zaobserwowali ponadto obrzęk mitochondriów, a podsumowując swoje wyniki uznali, że przewlekłe narażenie drogą pokarmową na nanocząstki TiO2 może mieć szkodliwy wpływ na serce i wątrobę[15].

Nie oznacza to jednak, że pozostałe narządy są bezpieczne. Wątpliwości budzą kolejne doniesienia, zgodnie z którymi nanocząstki przyjmowane drogą pokarmową mogą wywierać wpływ także na inne organy, np. mózg czy nerki. Przykładowo u myszy, którym podawano je przez 60 dni, zaobserwowano ich kumulowanie się w hipokampie, gdzie zwiększały produkcję reaktywnych form tlenu, przyspieszały apoptozę komórek, a nawet powodowały zaburzenia pamięci przestrzennej[16].

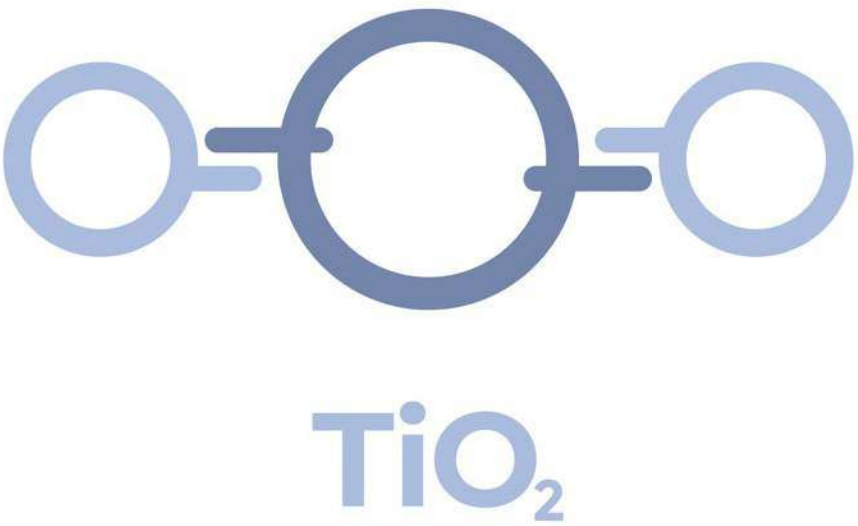
> Podawane drogą pokarmową nanocząstki TiO2 kumulowały się w hipokampie, gdzie zwiększały produkcję reaktywnych form tlenu, przyspieszały apoptozę komórek, a nawet powodowały zaburzenia pamięci przestrzennej

Niechciane dziedzictwo

Jakby tego było mało, efekty narażenia na dwutlenek tytanu nie ograniczają się do nas samych. Pojawiły się bowiem doniesienia potwierdzające negatywny wpływ nanocząstek na rozwój płodu i funkcje układu rozrodczego u zwierząt. Oznacza to, że mogą one przechodzić przez barierę krew-łożysko. Jak wskazują naukowcy, po dożylnym podaniu TiO2 ciężarnym myszom substancję wykryto w łożysku oraz wątrobie i mózgu potomstwa. Ponadto zaobserwowano zmniejszenie masy ciała płodów oraz macicy u matki.

W jaki sposób prenatalne narażenie na nanocząstki dwutlenku tytanu może wpływać na rozwój potomstwa? Przede wszystkim oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy. U potomstwa myszy, którym wstrzykiwano je podskórnie w czasie ciąży, w różnych badaniach zaobserwowano m.in. zmienioną ekspresję genów związanych z apoptozą, rozwojem mózgu, neurotransmiterami oraz odpowiedzią na stres oksydacyjny, a także znaczący statystycznie wzrost poziomu dopaminy i jej metabolitów w korze przedczołowej i jądrze ogoniastym oraz zmiany w korze mózgowej, opuszce węchowej i niektórych rejonach związanych z układem dopaminergicznym[17].

Trzeba przyznać, że jak na „brak danych" już taki przegląd opublikowanych doniesień wygląda dość imponująco. Co więcej, nie tylko nie pozwalają one zakładać bezpieczeństwa stosowania dwutlenku tytanu przez ludzi, ale wręcz świadczą o jego potencjalnie groźnych skutkach, z działaniem rakotwórczym na czele. Ale zamiast bić na alarm, jedynie nieśmiało pokazujemy mu żółtą kartkę. I póki co odwagą wykazują się jedynie Francuzi...



BIBLIOGRAFIA

1. Official Journal of the European Union. 2012; 83:1-295
2. USFDA. US Food and Drug Administration regulation on Titanium dioxide. Code of Federal Regulations Title 21, Section 73.575 (2016)
3. http://bit.ly/2ObilJH; http://bit.ly/2KoQtR0
4. Mutagenesis. 2017 Jan; 32(1):139-149; Nanotoxicology. 2017 Aug; 11(6):751-761
5. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum. 2010; 93:1-413
6. Sci Rep. 2018; 8:9738
7. Sci Rep. 2017; 7:40373
8. Gut 2017; 66:1216-1224
9. Environ. Sci. Nano 2019; 6:1549
10. NanoImpact 2017; 5:70
11. Front Nutr. 2019 May 14; 6:57
12. Occupational exposure to titanium dioxide. Current Intelligence Bulletin 63: NIOSH; April 2011
13. Inhal. Toxicol. 1995; 7(4):533-556; Eur. J. Oncol. 2005; 10(4):249-281; Exp. Toxicol. Pathol. 2006; 58(1):13-20
14. Toxicol. Lett. 2007; 168(2):176-185
15. Nanotechnology 2010; 21(12): 125105
16. J. Hazard. Mater. 2011;191(1-3):32-40
17. Medycyna Pracy 2014; 65(5):651-663

eprasa.pl 6b6a04ac3c

HIPERBARYCZNA TERAPIA TLENOWA – naturalna metoda odzyskiwania zdrowia

Oddychając czystym tlenem w podwyższonym ciśnieniu, korzystamy z naturalnej, nieinwazyjnej i w pełni bezpiecznej terapii, która pomaga w leczeniu wielu poważnych chorób i urazów oraz wspiera profilaktykę zdrowia

Wchłanianie tlenu w ciśnieniu wyższym niż atmosferyczne jest wielokrotnie większe, ponieważ rozpuszcza się on w osoczu krwi, limfie, w płynie mózgowo-rdzeniowym i rdzeniu kręgowym, a to zapewnia możliwość dostarczenia tego życiodajnego pierwiastka do tych komórek, które są zagrożone w swoich czynnościach życiowych przez przewlekłe niedobory.

Nasycony tlenem organizm intensywnie regeneruje komórki i odnosi korzyści, jakie nie mogą być osiągnięte przez żaden inny rodzaj terapii.

Sesja w komorze hiperbarycznej biostymuluje organizm, likwiduje zakażenia oraz odżywia niedotlenione komórki, a w rezultacie wzmacnia układ immunologiczny i pomaga wrócić do zdrowia.

Terapia hiperbaryczna oczyszcza z toksyn i metali ciężkich, które przyczyniają się do powstawania komórek rakowych, więc jest również uważana za skuteczną profilaktykę nowotworową.

Regularnie stosowana hiperbaryczna terapia tlenowa poprawia przepływ krwi w mózgu, dzięki czemu pacjenci wykazują większe zdolności zapamiętywania i koncentracji.

Przynosi korzyści w leczeniu stresu, przewlekłego zmęczenia, napięcia psychicznego i spadku nastroju oraz niweluje silne migreny.

Terapia tlenowa ma wszechstronny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pozwala zachować na dłużej młodość i dobre zdrowie, aktywuje siły witalne i odporność. Dzięki regularnym zabiegom w komorze tlenowej można poczuć odprężenie, przypływ energii i chęci do życia. Pozytywny efekt terapii to również dobry sen, po którym czujemy się wypoczęci.



POZYTYWNE SKUTKI TERAPII:

- wzrost komórek macierzystych
- odbudowa systemu odpornościowego
- tworzenie nowych tkanek i naczyń krwionośnych
- działanie bakterio- i wirusobójcze
- redukcja obrzęków i stanów zapalnych
- przyspieszenie procesu gojenia ran
- pobudzenie metabolizmu
- zwiększenie sił życiowych
- wzrost syntezy kolagenu
- regeneracja tkanki kostnej i mięśni szkieletowych
- detoksykacja i biostymulacja organizmu

Jednoosobowa KOMORA HIPERBARYCZNA o ciśnieniu 1,3ATA i 1,5ATA jest jedną z najpopularniejszych na świecie wersji urządzeń do terapii tlenowej.

Przenośne urządzenie o miękkiej konstrukcji to łatwość obsługi i wygoda użytkowania. 93% tlen pozyskiwany jest z koncentratora, dlatego zabieg nie wymaga użycia dodatkowej butli tlenowej.

Zapraszamy do kontaktu firmy prowadzące działalność prozdrowotną, ale również osoby planujące otworzenie gabinetu terapii tlenowej.

Łatwość obsługi pozwala na użytkowanie urządzenia w warunkach domowych przez osoby, którym zdrowie nie pozwala na korzystanie z usług gabinetów.

Oferujemy sprzedaż certyfikowanych urządzeń, zajmujemy się montażem, zapewniamy fachowe doradztwo, proponujemy wsparcie merytoryczne i techniczne.



Sprzedaż komór hiperbarycznych, doradztwo, szkolenia:
Nowe Technologie
Magdalena Rudnicka-Krajewska
tel. 504-289-772
www.nowe-technologie.pl
biuro@nowe-technologie.pl

Zapraszamy na sesje tlenowe w komorze hiperbarycznej w całej Polsce:
Łódź Widzew 575-398-868, Łódź Centrum 720-710-200, Łódź Retkinia 609-691-870, Wrocław 799-772-449, Gdynia 577-517-004, Gdańsk 519-174-323, Siedlce 575-061-313, Zabierzów 784-369-479, Inowrocław 516-188-402, Stary Sącz 660-944-933, Łowicz 600-824-819, Jasło 608-468-871, Głogów 730-130-132, Szepietowo 501-440-834, Ostrówek 669-411-905, Andrespol 662-888-129, Brzeg Dolny 506-741-604, Londyn +44 7889-759-677, Zgierz 699-711-007, Zduńska Wola 791-267-977, Piotrków Trybunalski 500-307-303, Żywiec 696-297-627, Radom 790-237-790, Koszalin 501-474-958, Włocławek 54 23 40 086, Toruń 500-422-413, Włoszczowa 603-240-329, Nowy Tomyśl 733-584-700, Limanowa 530-644-388, Bochnia 730-000-917

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Świąteczne

Podaruj to, co w przyrodzie najcenniejsze

Ginseng Poland
Pakiet: 3 x żeń-szeń Ginseng 200; 1 x Kordyceps ekstrakt
Cena: 95 zł
www.ginseng.com.pl



Pakiet „Podwójne wzmocnienie" to Ginseng 200 żeń-szeń *Panax ginseng* Meyer z mleczkiem pszczelim i miodem oraz Kordyceps ekstrakt kompleks (maczużnik chiński, traganek błoniasty, cytryniec chiński). Naturalne składniki, wysoka zawartość ginsenozydów, płynna postać zwiększająca biodostępność, bez GMO i zbędnych dodatków (Clean Label).

Siła roślin adaptogennych wzmacniających organizm, w tym odporność, koncentrację, pamięć i wydolność fizyczną, a także ochrona przed działaniem wolnych rodników.

Kordyceps, inaczej maczużnik chiński, to gatunek grzyba, który wspiera układy oddechowy i krążenia, wzmacnia odporność, pobudza organizm, podnosi libido.

Kup w sklepie internetowym: www.ginseng.com.pl



Sprawdź, co jesz!

SR Tech
SOEKS Ecovisor F4
Cena: 899 zł z kodem rabatowym OCZYMLEKARZE
www.srtech.pl

Ekotester Soeks Ecovisor F4 sprawdzi właściwości zdrowotne surowych, nieprzetworzonych warzyw, owoców, ryb i mięsa. Wykryje szkodliwe substancje w żywności i pozwoli wybrać najlepsze produkty. Wystarczy wbić sondę w produkt – tester przeprowadzi analizę jakości żywności, a na ekranie pojawi się wynik pomiaru. Jest to jedyny tester na rynku z 5-punktową sondą kompozytową, co gwarantuje wysoką dokładność pomiaru. Ma także opcję „Norma dla dziecka"! Tester Soeks Ecovisor F4 zbada też poziom promieniowania i szkodliwe pole elektromagnetyczne.

Dla Czytelników 10% rabatu z kodem OCZYMLEKARZE.

Obniż cholesterol naturalnie

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl



Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

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 6b6a04ac3c

inspiracje

Liposomalne żelazo

Kenay AG
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenayag.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Siła czarnej kurkumy

Kenay AG
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenayag.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay AG
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenayag.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.



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

eprasa.pl/6b6a04ac3c

Świąteczne

Niepasteryzowana witamina C

b'nature
Witamina C
Cena: 97 zł (100 ml), 155 zł (250 ml)
www.bnature.pl

To jedna z kluczowych witamin dla organizmu ludzkiego. Pomaga wzmocnić i uszczelnić ścianki naczyń krwionośnych, bierze udział w regulacji poziomu cholesterolu oraz ciśnienia tętniczego. Uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych krwinek, pozytywnie wpływa na wchłanianie żelaza.

Witamina C marki b'nature zawiera wyłącznie naturalne składniki: ekstrakt z aceroli oraz wyciągi z czarnej porzeczki i z owoców dzikiej róży pochodzące z upraw ekologicznych. Temperatura procesu produkcji nie przekracza 41°C, co pozwala zakwalifikować produkt jako surowy (RAW).



Wzmocnij odporność

Dr Ann's
Immunomag
Cena: 47,90 zł (60 porcji)
www.sklep.dranns.pl

W okresie jesienno-zimowym znacząco wzrasta częstotliwość zachorowań na przeziębienie i grypę, dlatego tak ważna jest odpowiednia suplementacja. Stworzyliśmy preparat, który dzięki unikalnemu połączeniu najwyższej jakości składników pomaga wzmocnić odporność naszego organizmu. Immunomag w jednej porcji zawiera najwyższej jakości brytyjską witaminę C (750 mg), szwajcarską witaminę D (2000 j.m.), indyjską kurkumę (100 mg) oraz cytryniany magnezu (645 mg) i cynku (31,5 mg). Nasz produkt ma postać proszku, który można rozpuścić w ciepłej wodzie i wypić jako rozgrzewający napój. Preparat odpowiedni dla diabetyków i osób unikających cukru, ponieważ za jego słodki smak odpowiadają glikozydy stewiolowe. Tylko teraz w promocyjnej cenie: 47,90 zł zamiast 59,90 zł!



Czyste i zdrowe produkty

SR Tech
Myjka Food Cleaner
Cena: 809 zł z kodem rabatowym OCZYMLEKARZE
www.srtech.pl

Food Cleaner to urządzenie niezastąpione przy myciu produktów spożywczych takich jak warzywa, owoce, mięso, ryby i owoce morza. Pozwala też na dezynfekcję przedmiotów kuchennych, akcesoriów dla dzieci (takich jak smoczki, butelki, zabawki) oraz wielu innych rzeczy, których czyszczenie stanowi problem.

Myjkę Food Cleaner wystarczy włożyć do dowolnego naczynia z wodą (zlew, miska) wraz z przedmiotami lub żywnością. Następnie wybieramy odpowiedni program. Po kilku minutach urządzenie wyłączy się automatycznie, a umyte produkty są gotowe do spożycia. Food Cleaner usuwa pestycydy, substancje chemiczne (takie jak glifosat), bakterie, wirusy oraz zarodniki grzybów. Działanie myjki potwierdzono badaniami laboratoryjnymi wykonanymi w Polsce!

Dla Czytelników 10% rabatu z kodem OCZYMLEKARZE.



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 6b6a04ac3c

inspiracje



Podwójne uderzenie w zły cholesterol

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 500 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.



Jonizator wody aQuator – domowe źródło zdrowia

aQuator
Jonizator wody aQuator
Cena: od 999 zł
www.domowezrodlozdrowia.pl

To prosty sposób na zdrowie całej rodziny. Wystarczy, że zaopatrzymy naszą kuchnię w urządzenie, które ze zwykłej kranówki zrobi jonizowaną wodę alkaliczną i kwaśną jednocześnie. W jonizatorze możemy również wytworzyć wodę srebrną, będącą zdrową alternatywną syntetycznych antybiotyków.

Jeżeli dodać, że jonizatory wody aQuator są wygodne w użyciu, przenośne, nie wymagają ani dużo miejsca, ani specjalnego montażu, a do tego mają ponadczasowy design pasujący do każdej kuchni, to jest to idealny pomysł na prezent dla całej Twojej rodziny. I to nie tylko na Święta.

Więcej informacji: info@domowezrodlozdrowia.pl, infolinia: 607 257 677.

Opatentowana formuła: K2+D3 2000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 2000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl



Menachinox® K2+D3 2000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

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 5b6a04ac3c



Śmiertelny kwartet

Hiperglikemia, otyłość, dyslipidemia i nadciśnienie tętnicze podstępnie niszczą organizm. Ta zgrana czwórka dramatycznie podnosi ryzyko wystąpienia cukrzycy, chorób serca i naczyń krwionośnych oraz udarów.

Niemal 100 lat temu Elliott P. Joslin na łamach *The Journal of the American Medical Association* w artykule pt. „Zapobieganie cukrzycy" wskazał na związek tej choroby z nadciśnieniem i hiperurykemią (zbyt wysokim stężeniem kwasu moczowego we krwi). Ponad 20 lat później inny badacz zwrócił uwagę, że otyłość górnej części ciała sprzyja rozwojowi cukrzycy, miażdżycy, dny moczanowej i... kamienia nazębnego. W kolejnych dekadach naukowcy opisywali przypadki osób, u których cukrzyca, hipercholesterolemia i znaczna hipertriglicerydemia współwystępowały z otyłością. W tym czasie lista czynników ryzyka prowadzących do choroby wieńcowej i przyspieszonego zgonu zmieniała się. Szybko jednak uczeni zdali sobie sprawę z faktu, że wszystkie te elementy związane są z upośledzeniem szlaków metabolicznych w organizmie.

Elementy układanki

Eksperci nie są zgodni, co leży u źródeł problemu – czy zaburzenia przemiany tłuszczów, czy raczej wydzielania insuliny. Jest jednak pewne, że gdy jemy zbyt wiele, nasz organizm nadmiar pożywienia przekształca w tłuszcz, który odkłada się pod skórą w postaci nieestetycznych fałdek, jak również w mięśniach szkieletowych, sercu i wątrobie. A nadmiar tkanki tłuszczowej sprzyja kłopotom... Należy przy tym zachować czujność, bowiem czynnikiem ryzyka jest głównie tłuszcz trzewny, który może występować nawet przy prawidłowej masie ciała. Stłuszczenie wątroby[1] i dysfunkcja komórek beta trzustki[2] prowadzą do dyslipidemii, która obejmuje podwyższone poziomy trójglicerydów w surowicy, zwiększone cząsteczki cholesterolu lipoproteinowego o niskiej gęstości (LDL) oraz obniżone poziomy cholesterolu lipoproteinowego o wysokiej gęstości (HDL)[3].

Jednym z pierwszych szwankujących mechanizmów jest zaburzenie wydzielania insuliny i oporność komórek, które przestają ją przyjmować. Te same czynniki odgrywają rolę w cukrzycy typu 2 – w tym schorzeniu po pewnym czasie dochodzi do załamania się kompensacyjnej sekrecji insuliny, związanego z tym niedoboru tego hormonu i będącej tego efektem wyraźnej hiperglikemii (nadmiar cukru we krwi).

W przypadku śmiertelnego kwartetu[4] pierwotnie podwyższonej glikemii towarzyszy kompensacyjnie zwiększona wydzielanie insuliny. W efekcie zarówno produkcja tego hormonu, jak i oporność na niego stopniowo narastają. Dochodzi wtedy do tzw. glukotoksyczności (cukier zaczyna niszczyć organizm), co jest prostą drogą do rozwoju cukrzycy. Po dłuższym czasie zaburzenia gospodarki węglowodanowej (w tym nadmierne wydzielanie insuliny) sprzyjają rozwojowi nadciśnienia tętniczego, miażdżycy naczyń wieńcowych oraz zwiększeniu śmiertelności sercowo-naczyniowej[5].

To właśnie hipertensja jest czynnikiem decydującym o dynamice śmiertelnego kwartetu. Jej związek z dyslipidemią, otyłością trzewną i opornością na insulinę udowodniono w wielu pracach.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Badacze przypisują też istotną rolę zaburzeniom endokrynnym na osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Bjorntorp[6] uważa nawet, że to właśnie one inicjującą rozwój otyłości trzewnej, insulinooporności, nieprawidłowości w produkcji trójglicerydów przez wątrobę oraz przyspieszają rozwój miażdżycy.

Te zaburzenia gospodarki hormonalnej, tłuszczowej i węglowodanowej oraz będące ich konsekwencją dysfunkcje pracy poszczególnych układów niczym puzzle składają się na obraz zespołu metabolicznego, jak ostatecznie fachowcy zdecydowali się nazywać śmiertelny kwartet. Dziś zresztą, zgodnie z kryteriami określonymi przez International Diabetes Federation (IDF), mamy do czynienia z kwintetem, przy czym do jego rozpoznania konieczne jest stwierdzenie co najmniej 3 z 5 poniższych nieprawidłowości:

1. otyłość brzuszna (obwód talii u pochodzących z Europy mężczyzn ≥ 94 cm, natomiast u kobiet ≥ 80 cm) i dodatkowo współistnienie co najmniej 2 z poniższych odchyleń:
2. stężenie trójglicerydów ≥ 150 mg/dl lub leczenie hipertrójglicerydemii,
3. poziom cholesterolu HDL
   - < 40 mg/dl u mężczyzn
   - < 50 mg/dl u kobiet
   - lub terapia dyslipidemii
4. ciśnienie tętnicze ≥ 130/85 mmHg lub leczenie hipertensji
5. glikemia na czczo ≥ 100 mg/dl lub leczenie cukrzycy typu 2.

National Cholesterol Education Program-Adult Treatment Panel III (NCEP-ATPIII) jest nieco łagodniejszy i dopuszcza jako wartość krytyczną otyłość brzuszną określaną jako obwód talii przekraczający 88 cm u kobiet i 102 cm u mężczyzn[7].

Genetyczna łamigłówka

Naukowcy od lat usiłują wyjaśnić, co jest przyczyną notowanego w ostatnich latach lawinowego wzrostu liczby osób spełniających kryteria diagnostyczne zespołu metabolicznego – w Polsce cierpi na niego co 4. dorosły, w Ameryce co 3.

Niektórzy obarczają winą spaczone mechanizmy ewolucji, które mimo drastycznej zmiany stylu życia nie poprawiły systemu gromadzenia zasobów. W latach 60. XX w. amerykański profesor genetyki James Neel zasugerował,

> Zaburzenia gospodarki węglowodanowej (w tym nadmierne wydzielanie insuliny) sprzyjają rozwojowi nadciśnienia tętniczego, miażdżycy naczyń wieńcowych oraz zwiększeniu śmiertelności sercowo-naczyniowej

że za epidemię otyłości odpowiadają tzw. oszczędne geny, które odziedziczyliśmy po naszych prehistorycznych przodkach. Żyli oni w środowisku o niepewnym dostępie do jedzenia, z okresami sytości przeplatanymi z czasami głodu. Neel założył, że ewolucja faworyzowała tych, którzy byli w stanie lepiej zmagazynować energię w okresie obfitości pożywienia i tym samym mieli większe szanse przetrwać głód. Dziś stale jesteśmy syci, a nasz organizm w oczekiwaniu na głód – zgodnie z instrukcją zakodowaną w genach wieki temu – ciągle gromadzi zapasy. W efekcie tyjemy[8].

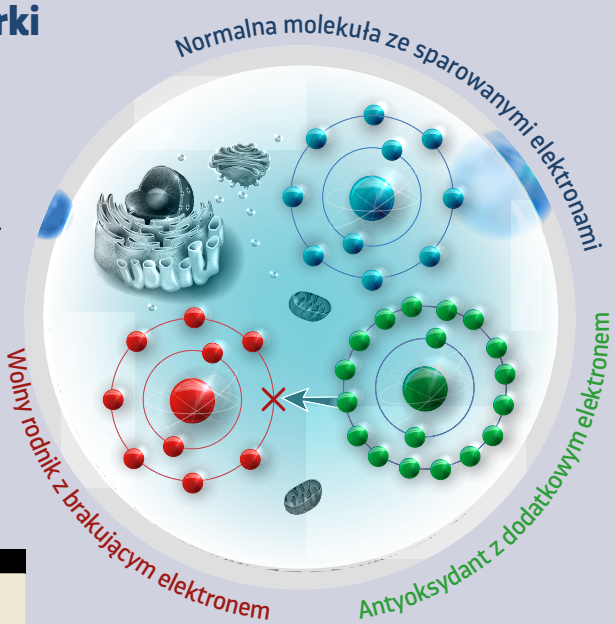
Długotrwałe nieprawidłowości w gospodarce węglowodanowej upośledzają funkcje komórek beta, tworzących miąższ wysepek Langerhansa w trzustce, i nasilają insulinooporność. To właśnie ona okazuje się być czynnikiem patogennym łączącym wiele innych elementów, które prowadzą do szybszego rozwoju chorób układu krążenia.

Nic więc dziwnego, że medycy zachodzą w głowę, jak poprawić wrażliwość na insulinę. Wiadomo już, że nadwaga, otyłość i zmniejszona aktywność fizyczna powodują jej obniżenie. Zatem pozbycie się nadmiernych kilogramów oraz ruch mogą zmniejszyć insulinooporność.

Insulina na poziomie komórek uruchamia wiele linii metabolicznych. Stymuluje wychwyt glukozy i aminokwasów, syntezę glikogenu, białka, kwasów tłuszczowych oraz DNA, a także transport jonów. Ponadto hamuje lipolizę, glukoneogenzę oraz apoptozę komórek beta trzustki. Każdy z tych procesów może być wskutek genetycznie uwarunkowanego defektu źródłem obniżenia wrażliwości na insulinę. W ten sposób dochodzimy do konsta-

Zestresowane komórki

Jak pokazują wyniki licznych prac badawczych, powstanie i rozwój zespołu metabolicznego coraz częściej wiąże się ze stresem oksydacyjnym i stanem zapalnym niskiego stopnia[1]. Brak równowagi między prooksydantami i przeciwutleniaczami w organizmie[2] odgrywa kluczową rolę w rozwoju miażdżycy, np. przez utlenianie cząstek LDL[3] lub upośledzenie funkcji HDL[4]. Zapalenie zaś jest odpowiedzią układu odpornościowego na uraz, który ma być głównym mechanizmem w patogenezie i postępie zaburzeń związanych z otyłością oraz powiązaniem między nadwagą, opornością na insulinę[5].



BIBLIOGRAFIA
1. Soares R., Costa C. Oxidative Stress, Inflammation and Angiogenesis in the Metabolic Syndrome. Springer; Heidelberg, Germany: 2009
2. BioMed Res. Int. 2014;2014:761264
3. Biochim. Biophys. Acta. 2008;1781: 221-231
4. Cholesterol. 2011;2011:496925
5. Endocrine. 2016 doi: 10.1007/s12020-016-0939-0

W kolejnych tekstach piszemy o tym, jak z pomocą diety i suplementów radzić sobie z redukcją masy ciała oraz wygaszaniem odpowiedzi zapalnej.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Historia zespołu X

1921 r. Joslin po raz pierwszy zgłosił związek cukrzycy z nadciśnieniem i hiperurykemią.

1947 r. Vague zaobserwował, że otyłość górnej części ciała wydaje się predysponować do cukrzycy, miażdżycy, dny moczanowej i kamienia nazębnego.

1967 r. Avogadro, Crepaldi i współpracownicy opisali 6 umiarkowanie otyłych osób z cukrzycą, hipercholesterolemią i znaczną hipertriglicerydemią, które poprawiły się, gdy dotknięci nimi pacjenci zostali poddani hipokalorycznej diecie niskowęglowodanowej.

1977 r. Haller użył terminu „zespół metaboliczny" w odniesieniu do otyłości, cukrzycy, hiperlipoproteinemii, hiperurykemii i stłuszczenia wątroby, opisując addytywny wpływ czynników ryzyka na miażdżycę tętnic.

W tym samym roku Singer użył tego terminu na określenie otyłości, dny moczanowej, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego z hiperlipoproteinemią.

1977 i 1978 r. Gerald B. Phillips opracował koncepcję, że czynniki ryzyka zawału mięśnia sercowego są zbieżne, tworząc „konstelację nieprawidłowości" (tj. nietolerancja glukozy, hiperinsulinemia, hipercholesterolemia, hipertriglicerydemia i nadciśnienie), związaną nie tylko z chorobami serca, ale także ze starzeniem się, otyłością i innymi stanami klinicznymi. Zasugerował, że musi istnieć podstawowy czynnik łączący, którego identyfikacja może prowadzić do zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym; wysunął hipotezę, że czynnikiem tym były hormony płciowe.

1988 r. W swoim wykładzie podczas tzw. The Banting Lectures Gerald M. Reaven zaproponował, by uznać, że współwystępowanie hiperinsulinemii, insulinooporności, upośledzonej tolerancji glukozy, dyslipidemii, nadciśnienia i choroby wieńcowej istotnie zwiększa ryzyko zgonu sercowego. Ze względu na niejasne wtedy wzajemne związki między nimi postulował nazwanie tego zestawu cech zespołem X. Reaven nie uwzględnił roli otyłości brzusznej.

tacji, że aktywacja niektórych genów może prowadzić do insulinooporności. I tak jej kandydatami mogą być geny odpowiedzialne za strukturę receptorów, szlaków metabolicznych i białek regulatorowych syntezy transporterów glukozy, a także enzymów glikolizy, glikogenosyntezy, regulacji procesów stymulacji replikacji DNA[9].

Choć badania nad podejrzanymi genami trwają, to jednak wielu badaczy uważa, że otwarte pozostaje pytanie, czy to one są odpowiedzialne za znaczny odsetek przypadków insulinooporności[10].



Lawina zachorowań

Zespół metaboliczny, przez lata pozostający w ogonie zainteresowań lekarzy, w ciągu ostatnich kilku dekad znalazł się na czele listy. Przyczyną nagłej fascynacji medyków stały się gwałtowny wzrost liczby osób z nadwagą lub otyłością, które jednocześnie chorują na cukrzycę typu 2, miażdżycę albo nadciśnienie tętnicze, oraz świadomość, że nierozpoznany i nieleczony zespół metaboliczny niesie ze sobą poważne ryzyko przedwczesnej śmierci. Fińscy uczeni analizowali jego wpływ na śmiertelność z powodu choroby niedokrwiennej serca i chorób układu sercowo-naczyniowego. W trwającym 11 lat badaniu uczestniczyło 1 209 mężczyzn w wieku 42-60 lat, wyjściowo bez chorób układu krążenia, nowotworów i cukrzycy. Ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej było 3-4 razy wyższe dla panów z zespołem metabolicznym. Naukowcy zwrócili też uwagę, że w tej grupie 2-krotnie wyższa okazała się również tzw. śmiertelność ogólna[11].



Wreszcie za konieczność pochylenia się nad tą układanką stanęły względy praktyczne – skoro tyle osób choruje, to trzeba je jakoś leczyć. Zatem priorytetem stało się dotarcie do źródeł problemu – znając przyczynę, moglibyśmy prowadzić skuteczną profilaktykę.

Niestety, jak to z łamigłówkami bywa, zespół metaboliczny niechętnie odsłania swoje tajemnice przed naukowcami. Jak dotąd badania prowadzone w wielu krajach pozwoliły zauważyć, że choroba częściej występuje w państwach wysoko rozwiniętych, których mieszkańcy nie przestrzegają zdrowej diety i prowadzą siedzący tryb życia, ponadto częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn, jest też skorelowana z wiekiem – pojawia się zwykle między 4. a 6. dekadą życia.

Zespół podstępnie niszczący organizm szybko wysforował się przed inne epidemie XXI w. W tej chwili zajmuje poczesne miejsce obok tworzących go schorzeń: układu krążenia i cukrzycy. Naukowcy z Charles E. Schmidt College of Medicine na Florida Atlantic University upatrują tego w pandemii otyłości, która zaczyna się już w dzieciństwie. Ich zdaniem dzisiejsze nastolatki są bardziej otyłe i mniej aktywne fizycznie niż ich rodzice i już mają wyższe wskaźniki cukrzycy typu 2. Oznacza to, że zespół metaboliczny jako zestaw czynników zagrożenia miażdżycą dotyczy w coraz większym odsetku dzieci i młodzieży[12].

Jest prawdopodobne, że obecne pokolenie nastolatków w Stanach Zjednoczonych stanie się pierwszym od 1960 r., które będzie miało wyższy wskaźnik umieralności niż ich rodzice, głównie z powodu chorób sercowo-naczyniowych, w tym choroby wieńcowej i udaru.

Co więcej, amerykańscy uczeni wskazują na fakt, że otyłość jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju kilku nowo-

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2016 Nov; 17(11): 1877
2. Endocr. Rev. 2008;29:351-366
3. Can. Fam. Phys. 2013;59:1169-1180
4. Arch. Int.Med. 1989; 149: 1514-1520
5. NEJM 1996; 334: 952-957.
6. Obesity Res. 1999; 1: 206-222
7. Diabetologia Praktyczna 2002, tom 3, nr 4187-195
8. Am. J. Hum. Genet. 14 (4): 353-62
9. Diabetes Care 1996; 19: 396-400
10. Haffner S.M.: Syndrome X: insulin resistance – hyperinsulinemia the key?; W: Hanefeld M., Leonhardt W. red. The Metabolic syndrome. Gustav Fisher, Jena 1997; 25-39
11. JAMA. 2002 Dec 4;288(21):2709-16
12. Lebovitz H.E.: The metabolic syndrome: unresolved issues.W: Occlusive arterial disease – the interfaces among dyslipidemias, hypertension and diabetes. Schwartz C.J., Born GVRSchattaner red. Stuttgart, New York 2001; 261-275.8; Diabetes Care 1999; 22: 944-950
13. NEJM 2001; 344: 1343-1350
14. American Diabetes Association: Recommendations 2001. Dia-betes Care 2001; supl. 1
15. NEJM 2002; 346: 393-403
16. https://tiny.pl/tncf8

eprasa.pl 6b6a04ac3c

tworów, zwłaszcza raka jelita grubego, ale także piersi i gruczołu krokowego.

Jakie mamy opcje?

W wytycznych WHO dotyczących zespołu metabolicznego nie ma zbyt wielu wskazówek terapeutycznych, tym niemniej naukowcy są zgodni, że w jego terapii najskuteczniejsze jest postępowanie niefarmakologiczne, obejmujące zmianę diety, zwiększenie aktywności fizycznej oraz redukcję masy ciała. Potwierdzają to wyniki badania, w którym interwencja w zakresie zmian stylu życia (intensywna utrata zbędnych kilogramów i zwiększona aktywność) przyniosła bardzo dobre efekty w prewencji cukrzycy[13].

Oczywiste jest także leczenie nadciśnienia tętniczego do osiągnięcia wartości uważanej za kryterium wyrównania cukrzycy według American Diabetes Association, czyli poniżej130/80 mmHg[14]. Eksperci nie są jednak zgodni co do podawania środków hipotensyjnych, jeśli nie stwierdza się nadciśnienia. Kontrowersje budzi również wprowadzanie farmakoterapii z zastosowaniem leków hipoglikemizujących, takich jak szybko działające preparaty z grupy glinidów, metformina lub tiazolidinediony.

> Efekty aktywności fizycznej oraz zmiany diety były wyraźniejsze niż stosowania metforminy. Po 3 latach zmniejszenie zapadalności na cukrzycę wyniosło w grupie przyjmującej lek 31%, a u badanych, którzy zmienili styl życia, aż 58%!

Interesujący jest fakt, że w testach prowadzonych w ramach Amerykańskiego Programu Prewencji Cukrzycy (DPP-42) efekty prewencyjne zmian stylu życia (7-procentowa redukcja masy ciała, m.in. poprzez codzienny 30-minutowy wysiłek fizyczny) były wyraźniejsze niż efekty stosowania metforminy. Ta ostatnia okazała się skuteczniejsza u osób młodszych. W całym programie zmniejszenie zapadalności na cukrzycę wyniosło po 3 latach w grupie metforminy 31%, a u osób, które zmieniły styl życia, aż 58%[15]!

Zdaniem badaczy z Charles E. Schmidt College of Medicine na Florida Atlantic University większość ludzi woli wybrać tabletki niż zmienić dietę lub zacząć się ruszać, aby zapobiec skutkom niezdrowego stylu życia, który prowadzą. Być może wynika to z obawy przed tym, że będzie to zmiana na gorsze, wymagająca olbrzymiego wysiłku i wyrzeczeń. Jednak nie musi tak być. Całość dowodów wskazuje na to, że utrata masy ciała zaledwie o 5% (lub więcej), w połączeniu z szybkim chodem przez co najmniej 20 min dziennie, znacznie zmniejsza ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych i zgonu[16]. Jak to osiągnąć? O tym w następnych tekstach.

REKLAMA



eprasa.pl 6b6a04ac3c

Weź zespół pod nóż!



Najnowsze badania naukowe wskazują, że różne wzorce żywieniowe są skuteczne w profilaktyce i leczeniu śmiertelnego kwartetu

Medycy nie ukrywają, że nie tylko terapia zespołu metabolicznego nastręcza dzisiaj problemów, ale także kontrolowanie chorób współistniejących z nim związanych. Fakt, że w jego przebiegu zostają upośledzone różne powiązane ze sobą szlaki metaboliczne, sprawia, że leczenie to złożony problem. Zwłaszcza że jest on jednostką kliniczną o znacznej niejednorodności i wymaga naprawdę kompleksowego podejścia. Dlatego tym bardziej atrakcyjne wydają się lekarzom (i pacjentom) naturalne metody w postaci aktywności fizycznej czy odpowiednio dobranego programu żywieniowego, które, jak pokazują kolejne prace badawcze, pozwalają odwrócić przebieg choroby, a przy tym nie dają dotkliwych skutków ubocznych, jakie mogą wystąpić podczas stosowania farmakoterapii.

Mniej kalorii

Programy żywieniowe o ograniczonej energii to najczęściej badane i stosowane w celu zwalczania nadwagi oraz powiązanych z nią chorób rozwiązania dietetyczne.

Dieta hipokaloryczna powoduje ujemny bilans energetyczny, a następnie zmniejszenie masy ciała[1], co osiąga się poprzez mobilizację tłuszczu w wyniku procesu lipolizy niezbędnego do zapewnienia substratu energetycznego[2]. Zrzucenie zbędnych kilogramów jest szalenie istotne, ponieważ wiąże się z poprawą funkcjonowania szlaków metabolicznych, wygasza stany zapalne i zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych[3].

W pewnych badaniach u osób otyłych, które stosowały dietę hipokaloryczną, zaobserwowano zmniejszenie markerów zapalnych w osoczu, takich jak interleukina (IL-6)[4]. Zatem ograniczenie kalorii u pacjentów z nadwagą cierpiących na zespół metaboliczny może poprawić stan całego organizmu.

Jednocześnie zmniejszenie masy ciała wiąże się z poprawą komórkowego przekazywania sygnału insuliny oraz wzrostem obwodowej wrażliwości na ten hormon.

Za wybraniem diety o ograniczonej liczbie kalorii przemawia też fakt, że wiele eksperymentów wykazało jej korzystny wpływ na obniżenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. U otyłych uczestników badań zaobserwowano m.in. poprawę zmiennych profilu lipidowego, np. obniżenie poziomu LDL i trójglicerydów w osoczu, a także poprawę parametrów ciśnienia tętniczego[5].

Wśród różnych prób interwencji żywieniowych zmniejszenie zapotrzebowania energetycznego o 500-600 kcal dziennie jest dobrze ustaloną strategią dietetyczną, która okazała się skuteczna w redukcji masy ciała[6]. Minusem tego rozwiązania jest fakt, że wielu pacjentów może przestrzegać przepisanej diety przez kilka miesięcy, ale większość ludzi ma trudności z utrzymaniem reżimu przez dłuższy okres[7].

Istotne kwasy tłuszczowe omega-3

Istnieje zbiór dowodów sugerujących, że kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) odgrywają pozytywną rolę w zapobieganiu i leczeniu patologii związanych z zespołem metabolicznycm[8]. Ich głównym źródłem pożywienia są oleje rybne oraz tłuste ryby, ale mogą być one również syntetyzowane przez nasz organizm z kwasu alfa-linolenowego[9].

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Badacze przede wszystkim zwracają uwagę na fakt, że kwasy te mają zdolność zmniejszania ryzyka rozwoju chorób układu krążenia i związej z nimi śmiertelności. Ponadto osoby stosujące dietę bogatą w kwasy omega-3 mają obniżone poziomy cytokin prozapalnych IL-6 i czynnika martwicy nowotworów alfa (TNFα), a także białka C-reaktywnego w osoczu (CRP)[10].

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zaleca przyjmowanie 250 mg EPA i DHA dziennie. Można to osiągnąć, jedząc 1-2 tłuste posiłki rybne tygodniowo[11].

Niski indeks glikemiczny

Klasyfikacja żywności zawierającej węglowodany na podstawie poposiłkowej odpowiedzi na glukozę cieszy się niesłabnącą popularnością zarówno wśród pacjentów, jak i lekarzy. Zasada jest prosta: im wyższy wskaźnik ma dany produkt, tym szybciej wzrasta poziom glukozy w surowicy po jego spożyciu i tym szybsza jest odpowiedź insuliny. Błyskawiczna reakcja na wyrzut hormonu prowadzi do szybkiej hipoglikemii. Sugeruje się, że ma to związek ze zwiększeniem poczucia głodu i późniejszym większym spożyciem kalorii[12].

Istnieje teoria, która stwierdza, że zespół metaboliczny jest konsekwencją podwyższonego spożycia żywności o wysokim IG oraz niezdrowych nawyków żywieniowych[13].

Dieta oparta na produktach o niskim IG ma związek z wolniejszym wchłanianiem węglowodanów, a następnie z mniejszymi wahaniami glukozy we krwi, co skutkuje lepszą kontrolą glikemii[14].

W praktyce oznacza to, że osoby zagrożone zespołem metabolicznym powinny unikać gotowej do spożycia przetworzonej żywności, a także słodzonych napojów bezalkoholowych, soków, ciastek, ciast, słodyczy i innych produktów zawierających duże ilości dodanych cukrów[15].

Jedz (i pij) antyoksydanty!

To dość świeży pomysł na walkę ze związanymi z nadwagą i otyłością problemami zdrowotnymi. Zasadza się na przekonaniu, że dieta bogata w pokarmy o właściwościach przeciwutleniających pomaga skutecznie walczyć z wolnymi rodnikami powstającymi w czasie różnych reakcji chemicznych w organizmie[16]. Twórcy tego podejścia wskazują, że stres oksydacyjny jest jednym z ubocznych efektów zespołu metabolicznego, dlatego dostarczanie organizmowi antyoksydantów może odgrywać istotną rolę w profilaktyce i leczeniu tego wieloczynnikowego zaburzenia. W kilku badaniach przeanalizowano wpływ takiego programu żywieniowego na stan osób cierpiących na zespół metaboliczny lub choroby pokrewne[17]. W testach prowadzonych w Teheranie wykazano, że wysoki potencjał antyoksydacyjny ma korzystny wpływ na zaburzenia metaboliczne, a zwłaszcza zapobiega przyrostowi masy ciała i tłuszczu w jamie brzusznej[18].

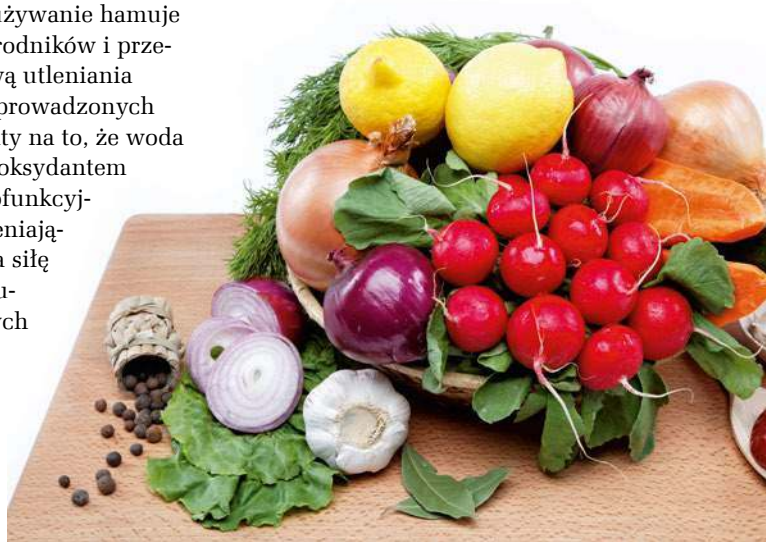
> Zrzucenie zbędnych kilogramów jest szalenie istotne, ponieważ wiąże się z poprawą funkcjonowania szlaków metabolicznych, wygasza stany zapalne i zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych

W związku z tym przyjmuje się, że diety o wysokiej zawartości przypraw, ziół, owoców, warzyw, orzechów i czekolady wiążą się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju chorób związanych ze stresem oksydacyjnym[19].

Natomiast japońscy naukowcy jako pierwsi stwierdzili, że woda zredukowana (katolit, woda żywa) jest najsilniejszym znanym przeciwutleniaczem. Udowodnili oni, że jej używanie hamuje tworzenie się wolnych rodników i przerywa reakcję łańcuchową utleniania w organizmie. Podczas prowadzonych badań znaleźli argumenty na to, że woda żywa jest nie tylko antyoksydantem silnym, lecz także wielofunkcyjnym: działa przeciwutleniająco, ale też zwielokrotnia siłę oddziaływania przeciwutleniaczy fermentacyjnych i niefermentacyjnych: katalazy, witaminy C, flawonoidów, kwercetyny i SOD (dysmutazy ponadtlenkowej). Zdaniem niektórych badaczy to sprawia, że można ją uznać za profilaktykę na poziomie komórkowym.

Co z tym białkiem?

Dystrybucja makroskładników odżywczych w dietach odchudzających wynosi zwykle 50-55% całkowitej wartości kalorycznej z węglowodanów, 15% z białek i 30% z lipidów[20]. Ponieważ jednak większość ludzi ma trudności z utrzymaniem reżimu żywieniowego przez dłuższy czas, uczeni postanowili sprawdzić, co się stanie, gdy kosztem węglowodanów zwiększy się spożycie białka do 20%[21]. Okazało się, że takie rozwiązanie przynosiło korzystne skutki. Zdaniem badaczy dzieje się tak, gdyż, zwiększając podaż białek w posiłkach, dłużej pozostajemy syci. Ponadto taka dieta powoduje wzrost termogenezy indukowanej dietą. Inne korzystne efekty przypisywane w literaturze jadłospisom o umiarkowanie wysokim poziomie białka to poprawa homeostazy glukozy[22], możliwość obniżenia poziomu lipidów we krwi[23], spadek ciśnienia krwi[24], zachowanie beztłuszczowej masy ciała[25] lub niższe ryzyko chorób kardiometabolicznych[26].

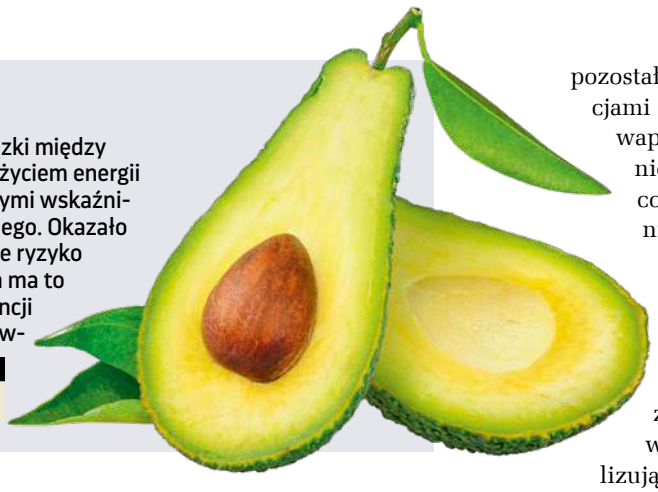


eprasa.pl 6b6a04ac3c

Moc awokado

Amerykańscy naukowcy postanowili zbadać związki między zjadaniem tego owocu a ogólną jakością diety, zużyciem energii i spożyciem składników odżywczych, fizjologicznymi wskaźnikami zdrowia oraz ryzykiem zespołu metabolicznego. Okazało się, że osoby jedzące awokado miały o 50% niższe ryzyko rozwoju zabójczego kwartetu. Zdaniem uczonych ma to związek z dobrą jakością ich diety, a w konsekwencji – dostarczaniem sobie cennych składników odżywczych oraz mniejszą konsumpcją dosładzanej żywności.

BIBLIOGRAFIA
1. Nutr J 12, 1 (2013) doi: 10.1186/1475-2891-12-1



W każdym razie, gdy wdraża się dietę hipokaloryczną, konieczne jest nieznaczne zwiększenie ilości białek.

Mało a często

Dietetycy coraz częściej proponują pacjentom z zespołem metabolicznym podzielenie przewidzianego na dzień kontyngentu żywnościowego na częstsze i mniejsze posiłki. Nie ma jednak mocnych dowodów na skuteczność tego rozwiązania[27]. I choć niektóre badania wykazały odwrotną zależność między przyrostem posiłków na dzień a masą ciała, wskaźnikiem BMI, procentem tkanki tłuszczowej lub chorobami metabolicznymi, takimi jak choroba niedokrwienna serca lub cukrzyca typu 2[28], inne nie wykazały żadnego związku między nimi[29].

Zwolennicy zwiększenia częstości posiłków twierdzą, że prowadzi to do lepszego utleniania tłuszczu[30] oraz mniejszych oscylacji insuliny, a nawet wręcz do zmniejszonego jej wydzielania[31].

Śródziemnomorski stół

Ancel Keys jako pierwszy zauważył, że mieszkańcy krajów basenu Morza Śródziemnego, stosujący charakterystyczną dla tego rejonu dietę, mają mniejsze ryzyko zachorowania na choroby wieńcowe[32].

Tradycyjnie charakteryzuje się ona wysokim spożyciem oliwy z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia oraz pokarmów roślinnych (owoców, warzyw, zbóż, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, orzechów, nasion i oliwek), niskim spożyciem słodyczy i czerwonego mięsa oraz umiarkowanym spożyciem produktów mlecznych, ryb i czerwonego wina[33].

Liczne badania sugerują, że dieta śródziemnomorska jest skutecznym narzędziem profilaktyki i leczenia zespołu metabolicznego i powiązanych z nim chorób[34]. Ponadto niedawna metaanaliza wykazała, że stosowanie tego reżimu żywieniowego wiąże się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 oraz lepszą kontrolą glikemii u diabetyków[35]. Udowodniono też dodatnią korelację między przestrzeganiem tej diety a ograniczonym prawdopodobieństwem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, jak również z poprawą profilu lipidów poprzez obniżenie całkowitego cholesterolu, LDL i trójglicerydów przy wzroście frakcji HDL[36]. Wreszcie różne eksperymenty potwierdziły, że dieta śródziemnomorska może być dobrą strategią leczenia otyłości, ponieważ wiąże się ze znacznym zmniejszeniem masy ciała i obwodu talii[37].

Wynika to zapewne z faktu, że ten styl żywienia łączy w sobie większość opisanych powyżej strategii – a zatem żywność bogatą w antyoksydanty i kwasy tłuszczowe omega-3, odpowiednią podaż białka zapewniającą poczucie sytości, działające prozdrowotnie polifenole (np. resweratrol zawarty w winie), a także dużą ilość błonnika, który pomaga kontrolować wagę[38].

Alkaliczne wspomaganie

Sok trzustkowy jest jednym z najbardziej zasadowych płynów ustrojowych. Jego pH wynosi 8,8. Zatem aby trzustka mogła skutecznie pracować, w organizmie musi znajdować się wystarczająco dużo jonów alkalicznych, zwłaszcza wapnia. Gdy zakwasza się organizm, a kwaśne pozostałości gromadzą się wokół trzustki, spada efektywność jej funkcjonowania. Organizm neutralizuje pozostałości kwaśne substancjami alkalicznymi, głównie wapniem. Powstaje wtedy niedobór tego pierwiastka, co wpływa na zmniejszenie wydzielania insuliny.

Japoński naukowiec Keijiro Kuwabara uważa, że proces ten można powstrzymać, dostarczając organizmowi alkaliczne jony wapnia, które zneutralizują kwaśne złogi. Najprościej zrobić to, pijąc wodę alkaliczną.

Dina Aschbach zbadała oddziaływanie wody zasadowej, do której dodatkowo zostały wprowadzone mikroskładniki (zwiększone stężenia poszczególnych jonów). Okazało się, że po 4 tygodniach stosowania wody alkalicznej parametry opisujące poziom glukozy we krwi, zapotrzebowanie na insulinę oraz stężenie hemoglobiny glikowanej polepszyły się i nie przestały poprawiać się nawet w ciągu 5 miesięcy od zakończenia leczenia.

BIBLIOGRAFIA
1. J. Cardiopulm. Rehabil. Prev. 2013;33:201-208
2. Diabetes Care. 2010;33:2156–2163
3. Int. J. Clin. Pract. 2013;67:322-332 Int. J. Obes. 2013;37:640–650
4. Curr. Obes. Rep. 2015;4:287-302
5. J. Gastroenterol. Hepatol. 2013;28:59-63
6. Clin. Nutr. 2008;27:545–551
7. Eur. J. Clin. Nutr. 2013;67:1234-1242
8. Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 2014;24:470-475
9. Adv. Nutr. 2014;5:863S-876S
10. Endocrine. 2016;54:329-341
11. EFSA J. 2010;8:1461-1566
12. Nutrients. 2016;8:37
13. Am. J. Physiol. Ren. Physiol. 2006;290:F625-F631
14. Eur. J. Endocrinol. 2015;172:K11-K17
15. J. Acad. Nutr. Diet. 2015;115:360-368
16. J. Sex. Med. 2015;12:93-99
17. Angiology. 2015;66:708-710
18. Tehran Lipid and Glucose Study. Nutr. Metab. 2012;9:70
19. Nutr. J. 2010;9:3
20. Nutr. Rev. 2010;68:214-231
21. Obesity. 2013;21:1357-1366
22. Diabetes Metab. Res. Rev. 2015;31:14-35
23. J. Nutr. 2009;139:514–521
24. Food Nutr. Res. 2013;57:21245
25. Am. J. Clin. Nutr. 2014;99:899–910
26. Nutr. Rev. 2011;69:509-519
27. Obesity. 2013;21:336-343
28. Obes. Rev. 2011;12:14-25
29. Br. J. Nutr. 2010;103:1098-1101
30. Br. J. Nutr. 2008;99:1316-1321
31. Res. Q. Exerc. Sport. 2012;83:391-399
32. Prev. Med. 1984;13:141-154
33. Nutrients. 2015;7:9139-9153
34. PLoS ONE. 2014;9:e85202
35. BMJ Open. 2015;5:e008222; Metab. Clin. Exp. 2014;63:903-911
36. Eur. J. Heart Fail. 2014;16:543-550
37. Metab. Syndr. Relat. Disord. 2011;9:1-12
38. Clin. Nutr. 2015;34:107-114

eprasa.pl 6b6a04ac3c



aQuator
Domowe Źródło Zdrowia

Prezent dla Twojego zdrowia, nie tylko na święta.

Woda jonizowana wspiera leczenie cukrzycy:

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

Jonizatory Aquator to:

- Idealne parametry wody jonizowanej **3,0 - 11 PH; ORP do -750**
- Aktywny wodór: **0,9 - 1,3 ppm**
- Jedyne na świecie jonizatory z możliwością produkcji **wody srebrnej**
- Proste w obsłudze, polskie menu
- Pełna gwarancja 24 msc door to door
- Certyfikaty: CE, Rohs, ISO-9001, PZH
- Najwyższa jakość w przystępnej cenie **Jonizator wody Aquator już od 999 zł** (oferta dotyczy jonizatora Aquator classic mini 1,5l)



BPA free

Konsumencki Lider Jakości 2019

Instytut Matkowy Zdrowia Publicznego PZH Produkt z atestem

www.domowezrodlozdrowia.pl

info@domowezrodlozdrowia.pl
Infolinia: 607 257 677

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Sprawa **wielkiej** wagi



U chorych z zespołem metabolicznym zalecana jest modyfikacja stylu życia obejmująca stopniową redukcję masy ciała oraz zwiększenie aktywności fizycznej – to pierwszy krok do ograniczenia stanu zapalnego i aktywności wolnych rodników

W wielowątkowej konstrukcji zespołu metabolicznego tkwi zarówno trudność jego zwalczania – w końcu dotknięta nim osoba zmaga się z licznymi kłopotami zdrowotnymi – ale i pewne uproszczenie. Wiele elementów tej przypadłości ma bowiem podobne podłoże, a podstawowym wspólnym mianownikiem jest z pewnością nadwaga. Otyłość brzuszna jest niezależną składową zespołu metabolicznego, ale pośrednio determinuje również inne jego elementy. Nic dziwnego, że zgodnie z wynikami coraz liczniejszych badań redukcja masy ciała wpływa korzystnie na każdy z czynników będących jego elementem[1].

Plan działania

Oczywiście pierwszym krokiem na drodze do redukcji nadwagi jest dieta, o której piszemy w poprzednim tekście pt. „Weź zespół pod nóż". Nieoceniona będzie również rola odpowiednio dobranych ćwiczeń fizycznych (patrz ramka pt. „Włącz krokomierz"). Pomagają one nie tylko zrzucić zbędne kilogramy, ale również poprawić wydolność krążeniowo-oddechową, co oddziałuje korzystnie na czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i zmniejsza umieralność z przyczyn sercowo-naczyniowych, niezależnie od stopnia otyłości[2].

To jednak nie wszystko, co można zrobić. Z pomocą przychodzą bowiem naturalne składniki, które przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, zmniejszają apetyt i przyczyniają się do lepszej kontroli zespołu metabolicznego. I nie chodzi wcale o żadne „cudowne" suplementy, których rzeczywiste działanie pozostawia wiele do życzenia.

Badania opublikowane w 2009 r. wykazały, że żeń-szeń, berberyna i gorzki melon, które są powszechnie stosowane w medycynie chińskiej, to silne naturalne leki, jeśli chodzi o zespół metaboliczny. Pomagają regulować metabolizm

eprasa.pl 6b6a04ac3c

> Żeń-szeń, berberyna i gorzki melon, powszechnie stosowane w medycynie chińskiej, pomagają regulować metabolizm glukozy i lipidów, co pozytywnie wpływa na kontrolę masy ciała

glukozy i lipidów, co pozytywnie wpływa na kontrolę masy ciała[3].

Inną opcją wartą rozważenia są naturalne olejki eteryczne: grejpfrutowy, cynamonowy i imbirowy.

Pierwszy z nich uczestniczy w aktywowaniu enzymów, które pomagają ciału rozkładać tłuszcz. Z kolei olej cynamonowy reguluje poziom glukozy i GTF (czynnik tolerancji glukozy), z związku z czym jest też polecany osobom z cukrzycą[4]. I wreszcie eteryczny olejek z imbiru zmniejsza apetyt na cukier, wspomaga trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz pomaga złagodzić stan zapalny w organizmie – wszystkie te aspekty działania są bardzo ważne, kiedy zamierzasz schudnąć[5].

Ugasić pożar

Skoro już o stanie zapalnym mowa, to nie można zapominać o jego roli w rozwoju zarówno samej otyłości, jak i zespołu metabolicznego. Na jego nasilenie wpływa tzw. zachodnia dieta, bogata w makroskładniki. Kiedy przybiera postać przewlekłą, sieje spustoszenie w organizmie, uniemożliwiając mu prawidłowe przeprowadzenie procesów metabolicznych.



Wówczas oprócz przeciwzapalnej diety w sukurs przychodzą suplementy łagodzące tę reakcję organizmu.

Jednym z najbardziej naturalnych mogą być pestki granatu, które działają przeciwzapalnie poprzez modulację szlaków receptorów aktywowanych przez proliferatory peroksysomów. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się po prostu grupa receptorów regulujących ekspresję licznych genów związanych z metabolizmem węglowodanów, tłuszczów i białek oraz z proliferacją różnych komórek i właśnie przebiegiem stanów zapalnych.

Ale pestki granatu mają o wiele więcej zalet. Zdaniem badaczy mogą złagodzić objawy zespołu metabolicznego i jego konsekwencji zdrowotnych, ponieważ przede wszystkim wywierają działanie hipoglikemiczne (np. zwiększają wrażliwość na insulinę), obniżają całkowity cholesterol i poprawiają profil lipidowy[6].

Podobnie kwasy omega-3 zmniejszają tendencję do zakrzepicy, stres oksydacyjny i stan zapalny w ścianach naczyń krwionośnych. Te występujące w mięsie dziko żyjących ryb zimnowodnych pomagają regulować bicie serca, obniżać ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a także zmniejszać tworzenie się skrzepów i rozwój stanów zapalnych, ograniczając tym samym ryzyko zawałów serca i udarów mózgu[7]. Ale badania pokazują jednocześnie, że warto sięgać nie tylko po ryby – również suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3 jest obiecującą metodą zapobiegania poważnym powikłaniom wieńcowym – nawet u pacjentów, którzy spożywają zalecane ilości tego składnika w diecie[8].



Nieoceniona przy stanach zapalnych jest również kurkumina (żółty barwnik kurkumy), a spośród surowców zielarskich warto wypróbować kłącze perzu właściwego (*Agropyri rhizoma*). Obfituje ono w trytycynę o właściwościach prebiotycznych i kapilen, który przyczynia się do zmniejszenia przewlekłych stanów zapalnych i insulinooporności. Jego wpływ na metabolizm uwidacznia się również obniżeniem poziomu tłuszczów i cholesterolu we krwi[9].

Na wojnie z rodnikami

Stres oksydacyjny – kolejny nieodłączny towarzysz zespołu metabolicznego – także wymaga silnego przeciwnika, by poddać się w walce o odebranie nam zdrowia.

Pomocy warto szukać u sprawdzonych zawodników. Witamina C nie tylko łagodzi stany zapalne (obniżając CRP), ale i należy do najsilniejszych antyoksydantów. Poprzez tłumienie szkodliwych wolnych rodników oraz innych reaktywnych form tlenu i azotu zapobiega

eprasa.pl 6b6a04ac3c

> Eteryczny olejek z imbiru zmniejsza apetyt na cukier, wspomaga trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz pomaga złagodzić stan zapalny w organizmie – wszystkie te aspekty jego działania są bardzo ważne, kiedy zamierzasz schudnąć

utlenianiu cząsteczek takich jak LDL, a dodatkowo może również regenerować inne przeciwutleniacze, np. tokoferol (witaminę E)[10]. Jednocześnie kwas askorbinowy wpływa pozytywnie na funkcje śródbłonka, ciśnienie krwi, a także wrażliwość na insulinę.

Do najsilniejszych antyoksydantów występujących w przyrodzie należy również hydroksytyrozol, który znajduje się przede wszystkim w oliwie z oliwek. Działa jako potężny zmiatacz wolnych rodników i chelator metali. Jest też jedynym fenolem uznanym przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) za środek chroniący lipidy we krwi przed uszkodzeniami oksydacyjnymi[11]. Dodatkowo hydroksytyrozol ma działanie przeciwzapalne i przeciwmiażdżycowe.

Do silnych zmiataczy wolnych rodników należą też selen i glutation.

Wielozadaniowi gracze

Liczne korzystne efekty, które mogą przyczynić się do poprawy zespołu metabolicznego, przypisano również kwercetynie. Wśród nich należy podkreślić jej właściwości przeciwutleniające – doniesiono, że hamuje peroksydację lipidów i zwiększa enzymy przeciwutleniające, takie jak dysmutaza ponadtlenkowa (SOD) czy peroksydaza glutationowa (GPX)[12]. ponadto ten polifeonol wygasza reakcje zapalne oraz przyczynia się do redukcji masy ciała i zapobiega otyłości[13].

Równie wielozadaniowy jest resweratrol obecny w skórce winogron czy winie. W różnych badaniach wykazał działanie przeciwutleniające i prze-



Włącz krokomierz!

Systematyczny ruch może być skutecznym narzędziem w profilaktyce i leczeniu wielu składowych zespołu metabolicznego. Poprawia takie parametry jak profil lipidowy, ciśnienie tętnicze, insulinowrażliwość (zarówno w mięśniach, jak i wątrobie), wychwyt glukozy przez mięśnie szkieletowe oraz ogólna gospodarka glukozy w organizmie[1]. Co więcej, u pacjentów z wieloma nieprawidłowościami związanymi z insulinoopornością korzystny wpływ aktywności wydaje się nawet większy niż w pozostałej populacji. Analiza podgrup badania HERITAGE wykazała, że w wyniku ćwiczeń fizycznych stężenie cholesterolu HDL wzrosło tylko u pacjentów z otyłością brzuszną i z nieprawidłowościami dotyczącymi lipidów jako składową zespołu metabolicznego[2].

Regularny trening pomaga również zmniejszyć masę ciała i zawartość tkanki tłuszczowej. Aby jednak uzyskać ten efekt, ważny jest odpowiedni dobór ćwiczeń. Analiza badań nad preferowanym rodzajem fizjoterapii pozwalającej na uzyskanie trwałej redukcji masy ciała (głównie tkanki tłuszczowej) u osób otyłych i/lub z zespołem metabolicznym wykazała skuteczność regularnego, areobowego treningu fizycznego o umiarkowanym lub wysokim natężeniu (ok. 55-85% tętna maksymalnego). Efektem tego typu wysiłku, po początkowym wykorzystaniu glikogenu mięśniowego i upływie co najmniej 30 min, jest redukcja tkanki tłuszczowej. Przeprowadzona metaanaliza 7 badań obejmujących 208 osób z zespołem metabolicznym, wykonujących przez 4 tygodnie ćwiczenia fizyczne w postaci dynamicznego treningu wytrzymałościowego bądź oporowego, wykazała jego istotny statystycznie wpływ na parametry antropometryczne i metaboliczne – u ochotników stwierdzono spadek obwodu talii i ciśnienia tętniczego oraz wzrost stężenia cholesterolu frakcji HDL[3].

Wpływ takich ćwiczeń nie jest jednak taki sam u wszystkich osób. W przypadku otyłych pacjentów wykonywanie forsownego treningu aerobowego z obciążeniem (bieg, szybkie chodzenie) prowadzi do nadmiernego wzrostu ciśnienia tętniczego i stanowi dodatkowy czynnik stresowy dla śródbłonka naczyń, podczas gdy ćwiczenia w odciążeniu, jak na przykład jazda na rowerze, powodują mniejszą aktywację układu współczulnego. Dlatego wydaje się, że na początkowym etapie odchudzania właśnie wysiłek o małym natężeniu jest korzystniejszy niż intensywne ćwiczenia[4].

Nie trzeba zresztą zaczynać od wymagającego treningu. Już codzienny energiczny spacer może znacząco zmniejszyć ryzyko sercowo-naczyniowe i poprawić metabolizm glukozy. Pacjentom, którzy wątpią w swoją silną wolę nawet w takim postanowieniu, pomoże odpowiednie ustalenie i kontrolowanie planów. Stosowanie krokomierzy może motywować do osiągania wyznaczonych celów, a ich dokładne określenie (np. 10 tys. kroków dziennie) powoduje wzrost aktywności fizycznej oraz zmniejszenie BMI i wartości skurczowego ciśnienia tętniczego[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2015; 6(2):64-73
2. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2001; 21(7):1226-1232
3. CMAJ 2006; 174:801–809
4. J. Sports Sci. 2011; 29:547-553
5. JAMA. 2007; 298(19):2296-2304

eprasa.pl 6b6a04ac3c

ZATRZYMAJ ZESPÓŁ X RAZEM Z KENAY

Zdrowi i naturalni

KenayAG®

Importer, producent i dystrybutor najwyższej jakości

suplementów diety



BERBERYNA REBERSA ™

Substancja bioaktywna, zaliczana do grupy alkaloidów



OMEGA-3 EPA/DHA

Kwasy EPA/DHA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca



EVNOL SUPRABIO™

Opatentowany kompleks tokotrienoli i tokoferoli palmowych (wit. E)



KWERCETYNA Z QUERCEFIT®

Formuła Phytosome® - lepsze wchłanianie i biodostępność aktywnych składników



SELEN 100 µg

Pochodzący z BIO ekstraktu z nasion gorczycy czarnej



L-GLUTATION SETRIA®

Opatentowana technologia- wysoka przyswajalność



SUNPHENON® EGCG

Ketechiny zielonej herbaty EGCg



RESVERATROL PT

Aktywuje „gen długowieczności"

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL

ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 6b6a04ac3c

> Japońscy naukowcy twierdzą, że spożywanie niebiesko-zielonych alg odwraca dysfunkcje śródbłonka w zespole metabolicznym

ciwzapalne oraz zdolności kardioprotekcyjne, zapobiegające otyłości i przeciwcukrzycowe[14].

Cenne polifenole

Antocyjany (rozpuszczalne w wodzie barwniki odpowiedzialne za czerwony, niebieski i fioletowy kolor jagód) mają dużą zdolność przeciwutleniającą, hamując lub zmniejszając wolne rodniki przez oddawanie lub przenoszenie elektronów z atomów wodoru. W odniesieniu do badań klinicznych wykazano, że te bioaktywne związki mogą też zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2 poprzez poprawę wrażliwości na insulinę[15].

Kolejną cenną grupą polifenoli są katechiny, które można znaleźć w różnych produktach spożywczych, w tym owocach, warzywach, czekoladzie, winie i herbacie. W licznych badaniach przypisywano im zdolność zapobiegania i zmniejszania otyłości (m.in. poprzez zwiększenie wydatku energii oraz ograniczenie wchłaniania tłuszczu), poprawy profilu lipidowego (przyczyniają się do wzrostu frakcji HDL) oraz obniżania poziomu glukozy na czczo[16]. Najlepiej poznane i najbardziej skuteczne są przy tym katechiny pozyskiwane z zielonej herbaty.

Jednak jeśli chodzi o leczenie, rozsądnie będzie stawiać nie tylko na silne rodziny substancji aktywnych, ale i pojedynczych zawodników. W literaturze nie brakuje doniesień na temat kolejnych naturalnych suplementów, których wielokierunkowe działanie może okazać się zbawienne u osób walczących z zespołem metabolicznym (albo po prostu znajdujących się w grupie ryzyka i próbujących uniknąć jego rozwoju).



Bazylia święta (*Ocimum album*) Kiedy indyjscy naukowcy badali wpływ liści tej rośliny na poziom glukozy i cholesterolu w surowicy u ludzi, wyniki wykazały, że spowodowały one znaczną poprawę w kontroli pierwszego parametru i łagodną w przypadku drugiego. Zdaniem autorów sugeruje to, że bazylia święta może być użytecznym i bezpiecznym sposobem łagodzenia przebiegu cukrzycy i powikłań wynikających z zespołu metabolicznego[17].

Spirulina Ta alga zawiera fikocyjaninę – niebieski pigment, który ma działanie przeciwnadciśnieniowe. Japońscy naukowcy twierdzą, że spożywanie niebiesko-zielonych wodorostów odwraca dysfunkcje śródbłonka w zespole metabolicznym[18].



Maca Jej korzeń zwiększa poziom glutationu w organizmie, co nie tylko poprawia funkcje układu odpornościowego i zwiększa ochronę przed wolnymi rodnikami, ale także pomaga zrównoważyć poziom cholesterolu w organizmie. Ponadto znacznie poprawia tolerancję glukozy poprzez obniżenie jej stężenia we krwi[19].

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Cardiol. 2004; 93(8):1012-1016
2. Metabolism. 2005; 54(11):1472-1479; Am J Clin Nutr. 1999;69(3):373-380; Diabetes Care. 2004; 27(1): 83-88
3. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. 2008; 8(2):99-111
4. Asian Pac J Trop Biomed. 2013; 3(7): 573-579; J Tradit Complement Med. 2012; 2(1):27-32
5. Int J Prev Med. 2013; 4(Suppl 1):S31-S35
6. Food Funct. 2013; 4(1):19-39
7. J Physiol Biochem 2013; 69(3):633-51
8. Mayo Clin Proc. 2008; 83(3):324-332
9. Postępy Fitoterapii 2017; 3:190-195
10. Indian J. Clin. Biochem. 2013; 28:314-328
11. J. Transl. Med. 2014;12:219; EFSA J. 2011; 9:2033-2058
12. Nutr. Metab. 2015; 12:60
13. Biochem. Biophys. Res. Commun. 2008; 373:545-549
14. Int J Mol Sci. 2016; 17(11):1877
15. J. Nutr. 2010; 140:1764-1768
16. Eur. J. Clin. Nutr. 2014; 68:1075-1087; Eur. J. Nutr. 2014 ;53:1299-1311
17. Int J Clin Pharmacol Ther. 1996; 34(9):406-9
18. Nutr Res. 2013 May;33(5):397-405
19. Plant Foods Hum Nutr 2007; 62(2):59-63

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Woda alkaliczna przy zespole metabolicznym

Przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej ma duże znaczenie w zwalczaniu czynników ryzyka cukrzycy i schorzeń układu krążenia



Terminem zespół metaboliczny określa się współwystępowanie powiązanych ze sobą nieprawidłowości sprzyjających rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych o podłożu miażdżycowym oraz cukrzycy typu 2. Uważa się, że najważniejszymi jego elementami są insulinooporność i towarzysząca jej kompensacyjna hiperinsulinemia, będące niezależnymi czynnikami ryzyka chorób układu krążenia. Do najczęściej rozpoznawanych elementów składowych zespołu metabolicznego należą również upośledzona tolerancja glukozy, cukrzyca, otyłość brzuszna, dyslipidemia oraz podwyższone ciśnienie tętnicze krwi. U pacjentów z powyższymi nieprawidłowościami obserwuje się także stan prozapalny i prozakrzepowy[1].

Zespół metaboliczny ma obecnie olbrzymie znaczenie ze względu na stale wzrastającą liczbę zachorowań, a przede wszystkim na groźne konsekwencje – większe ryzyko wystąpienia miażdżycy i cukrzycy typu 2 oraz zgony z przyczyn sercowo-naczyniowych.

Wspólny mianownik: zakwaszenie

Standardowe porady dla osób zmagających się z zespołem metabolicznym dotyczą diety. Jednak kluczem do przeciwdziałania większości jego składowych jest skupienie się na odczynie pH, jaki ma pokarm po strawieniu. Powinien on być alkaliczny, bo tylko wtedy organizm radzi sobie z neutralizowaniem związków, które zaburzają jego homeostazę.

Tymczasem coraz częstszym problemem staje się przewlekła kwasica metaboliczna niskiego stopnia (low grade metabolic acidosis, LGMA). To sytuacja oznaczająca niewielki spadek pH krwi (w zakresie uważanym za prawidłowy), której głównym czynnikiem jest nadmierne spożycie kwasotwórczej żywności (białka zwierzęcego, rafinowanych zbóż i cukrów prostych), a zbyt małe – alkalizujących warzyw i owoców[2].

Jeśli ten stan trwa zbyt długo, LGMA może powodować nierównowagę metaboliczną, niosąc ryzyko tworzenia się kamieni nerkowych, nadmiernej resorpcji kości i utraty masy mięśniowej, a także zwiększając prawdopodobieństwo chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie i niealkoholowe stłuszczenie wątroby[3]. To odpowiedni stosunek kwasów do zasad warunkuje prawidłowy metabolizm, strukturę i funkcje białek, przepuszczalność błon komórkowych czy dystrybucję elektrolitów.

Woda z zasadami

Jedną z prostszych interwencji, jakie można podjąć, by odzyskać równowagę kwasowo-zasadową organizmu, jest poprawa nawodnienia, czyli regularne sięganie po wodę, o którym wielu ludzi na co dzień zapomina. Najlepszym wyborem będzie alkaliczna, która nie tylko wpływa na utrzymanie pH moczu i krwi czy metabolizm wapnia, ale pozwala jednocześnie przywrócić odpowiednie stężenie poziomu trójglicerydów i glukozy, wyrównać ciśnienie tętnicze krwi i zmniejszyć nadwagę, a zatem zwalczyć najczęstsze składowe zespołu metabolicznego.

Liczne badania potwierdziły, że woda o regulowanej zasadowości ma działanie przeciwcukrzycowe i przeciwmiażdżycowe, m.in. poprzez zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, obniżenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego oraz LDL[4].

Udowodniono również, że wystarczy 1,5-2 l wody alkalicznej dziennie, by po 8 tygodniach uzyskać znaczny wpływ antyoksydacyjny (m.in. wzrost o 39% poziomu dysmutazy ponadtlenkowej), spadek cholesterolu całkowitego i zwiększenie jego pożądanej frakcji HDL (o 8%), co – zdaniem autorów – świadczy o tym, że jej picie stanowi obiecującą opcję w profilaktyce i terapii zespołu metabolicznego[5]. Inni badacze potwierdzają te doniesienia, dodając, że woda bogata w wodór wpływa pozytywnie na transport glukozy nawet u myszy z indukowana cukrzycą typu 1, działając podobnie od insuliny[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Postepy Hig Med Dosw. 2008; 62:530-542
2. Am. J. Physiol. Ren. Physiol. 2007, 293, F521-F525; J. Nutr. 2008; 138:413S-414S
3. Nutrients 2017, 9, 538; doi:10.3390/nu9060538
4. Altern Ther Health Med 2016; 1:24-33; Journal of Food and Drug Analysis 2012; 20(1):394-397
5. J Clin Biochem Nutr. 2010 Mar; 46(2):140-149
6. PLoS One. 2013; 8(1):e53913

eprasa.pl 6b6a04ac3c

5 SPOSOBÓW NA

zaburzenia lękowe

Lekarstwa to niejedyne wyjście dla osób nękanych przez niepokój. Przedstawiamy 5 skutecznych i naturalnych środków.

Każdy z nas od czasu do czasu odczuwa lęk – to całkowicie normalna odpowiedź umysłu na stres. Jednak gdy poczucie niepokoju staje się zbyt intensywne i irracjonalne lub zaczyna przeszkadzać nam w codziennym funkcjonowaniu, wówczas należy coś z tym zrobić.

Istnieje wiele odmian zaburzeń lękowych, takich jak zespół lęku napadowego (lęk paniczny), zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, fobie czy zespół lęku uogólnionego. Każde z nich charakteryzuje się innym zestawem objawów i wymaga odmiennego leczenia.

Jednak pierwszym, co przepisują lekarze, praktycznie zawsze są tzw. anksjolityki (leki przeciwlękowe), do których należą m.in. SSRI (selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny) i benzodiazepiny. Niestety środki te niosą ze sobą cały szereg działań niepożądanych, takich jak uzależnienie, obniżenie czujności, zaburzenia seksualne, a nawet myśli samobójcze.

Dobre wieści są takie, że istnieją też skuteczne, o wiele bezpieczniejsze alternatywy. Terapia poznawczo-behawioralna to rodzaj psychoterapii, którego efekty są wyjątkowo skuteczne i długotrwałe, jeśli chodzi o leczenie zaburzeń lękowych. Poniżej przedstawiamy natomiast 5 bardziej naturalnych sposobów, o których rzadziej się słyszy.



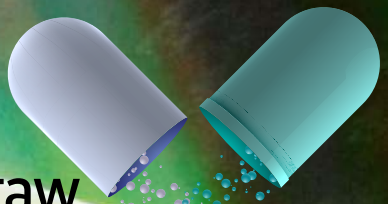
1 Wypróbuj passiflorę

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) to roślina od wieków stosowana jako środek uspokajający i poprawiający nastrój. Jak dowiodły badania, dziś wciąż jest ona skutecznym lekarstwem na objawy i zaburzenia lękowe[1]. W toku pewnego badania okazała się równie efektywna, co lek anksjolityczny oksazepam, stosowany na zespół lęku uogólnionego[2].

Sugerowana dzienna dawka: 45 kropli ekstraktu płynnego.

2 Uprawiaj jogę

Ta technika może przynieść ulgę zarówno osobom sporadycznie cierpiącym z powodu nadmiernego niepokoju, jak i pacjentom z poważnymi zaburzeniami lękowymi. Praktyka jogi 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące znacznie obniżyła poziom lęku u badanych kobiet[3]. Inny eksperyment wykazał z kolei, że regularne uprawianie jogi skuteczniej poprawia nastrój i łagodzi lęk u osób zdrowych niż zwykły spacer. Dzieje się tak najprawdopodobniej dlatego, że podnosi ona poziom neuroprzekaźnika GABA (kwasu gamma-aminomasłowego) w mózgu[4].



3 Postaw na aminokwasy

L-lizyna oraz L-arginina to aminokwasy wywierające wpływ na neuroprzekaźniki związane ze stresem, co wykazały badania na zwierzętach[5]. Z kolei suplementacja tymi substancjami obniża lęk – rozumiany jako chwilowy, przemijający stan emocjonalny powstały w wyniku konkretnej sytuacji lub jako utrzymująca się cecha osobowości – u kobiet i mężczyzn poddanych stresującej sytuacji. Przyjmowanie samej L-lizyny obniża również przewlekłe stany lękowe u ludzi, których dieta zawiera niewiele tego aminokwasu[6].

Sugerowana dzienna dawka: po 2,6 g L-lizyny i L-argininy.



4 Popijaj rumianek

Kolejne stosowane od wieków ziele o działaniu uspokajającym to rumianek (*Matricaria recutita*). Okazał się znacznie skuteczniejszy niż placebo w leczeniu objawów u pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami lękowymi[7]. Przeprowadzone niedawno badanie przyniosło podobne rezultaty, a autorzy podkreślali, że terapia rumiankiem jest bezpieczna i przynosi bardzo łagodne efekty uboczne[8].

Sugerowana dzienna dawka: 220-1500 mg ekstraktu z rumianku, zależnie od nasilenia objawów.

5 Odstaw kofeinę

Osoby cierpiące z powodu lęku wydają się nadzwyczaj wrażliwe na działanie kofeiny[9]. Nawet niewielkie ilości mogą nasilać symptomy, dlatego warto rozważyć całkowite wyeliminowanie jej z diety. Substancja ta znajduje się nie tylko w kawie, herbacie, napojach gazowanych i energetyzujących – często dodaje się ją też do produktów na bazie kakao, lodów, a nawet lekarstw. Również bezkofeinowe kawa i herbata – wbrew nazwie – miewają jej niewielkie ilości.



BIBLIOGRAFIA

1. Nutr J, 2010; 9:42
2. J Clin Pharm Ther, 2001; 26: 363–7
3. Complement Ther Clin Pract, 2009; 15:102–4
4. J Altern Complement Med, 2010; 16: 1145–52
5. Proc Natl Acad Sci USA, 2003; 100: 15370–5; Nutr Neurosci, 2003; 6: 283–9
6. Biomed Res, 2007; 28: 85–90
7. J Clin Psychopharmacol, 2009; 29: 378–82
8. Phytomedicine, 2016; 23: 1735–42
9. Arch Gen Psychiatry, 1992; 49: 867–9

REKLAMA

Pascoflair®

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



- Łagodzi objawy stresu
- Ułatwia zasypianie
- Natychmiastowe działanie

1 tabletka powlekana zawiera:

- 425 mg suchego wyciągu z ziela męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*)
- ekstrahent – etanol

Lek pochodzenia roślinnego

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Wskazania:

w celu złagodzenia objawów stresu i ułatwiającym zasypianie.

Sposób stosowania i droga podania:

dawką dobową dla dorosłych i młodzieży od 12 lat są 2 tabletki powlekane przyjmowane pojedynczo w równych odstępach czasu. Lek Pascoflair® należy przyjmować połykając tabletkę w całości, a następnie popijając dostateczną ilością płynu (najlepiej szklanką wody).

Przeciwwskazania:

jeśli u pacjenta stwierdzono uczulenie (nadwrażliwość) na męczennicę cielistą lub którykolwiek z pozostałych składników leku Pascoflair®.

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u dzieci i młodzieży poniżej 12 lat.
Podmiot odpowiedzialny: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, Schiffenberger Weg 55, D-35394 Giessen, Niemcy.

www.pascoflair.pl

Pascoe Pascoflair 18.11.2019

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.
Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Pat Reeves uprawia trójbój siłowy i twierdzi, że dzięki połączeniu ćwiczeń oraz surowej diety wegańskiej dwukrotnie odroczyła wyrok śmierci, wydany na nią przez chorobę nowotworową

Niestrudzona wojowniczka

ZDJĘCIA: Tony C. French; www.tonycfrench.com

Pat Reeves nie jest przeciętną 72-latką. Pracuje 14 godz. dziennie, dzieląc swój czas między Wielką Brytanię, Stany Zjednoczone i Niemcy, a w chwili, gdy powstawał ten tekst, właśnie zakończyła start w swych pierwszych w tym roku krajowych zawodach trójboju siłowego, gdzie skutecznie obroniła tytuł światowej mistrzyni tej dyscypliny w swej kategorii wiekowej i wagowej, poprawiając poprzedni rekord i powiększając kolekcję 160 trofeów.

Ale Pat przyzwyczaiła się już do życia na przekór oczekiwaniom. Mimo odmowy chemioterapii nie poddała się wyrokowi śmierci na raka w latach 80. i po raz kolejny w latach 90., a oprócz tego twierdzi, że odwróciła swoją osteoporozę bez konwencjonalnego leczenia.

Jaki jest więc jej sekret?

Wegańskie zwycięstwo

Według Pat tym, co trzyma ją przy życiu i dodaje jej sił przez te wszystkie lata, jest skupienie się na odżywianiu, szczególnie na surowych, żywych pokarmach. A do tego ćwiczenia.

– Nikt nie może być zdrowy bez ćwiczeń – mówi.

Gdy miała 38 lat, zdiagnozowano u niej nieoperacyjny guz mózgu o podłożu genetycznym. Usłyszała, że pozostało jej zaledwie 18 miesięcy życia.

– Testy wykazywały, że mam 85% ryzyka zachorowania na raka przed ukończeniem 40. r.ż. Okazały się przerażająco precyzyjne – wspomina Pat.

Zamiast wybrać chemioterapię – o której powiedziano jej, że nie wyleczy choroby, a może jedynie przedłużyć jej życie – postanowiła poświęcić swój czas i energię, by poznać alternatywne metody terapii, co z kolei zaprowadziło ją do odżywiania.

– Powiązałam wskazówki tylu naturalnych lekarzy z całego świata, ilu tylko znalazłam. Bardzo wielu z nich zalecało surową dietę roślinną.

Pat już wtedy była wegetarianką, ale, opierając się na rezultatach swych poszukiwań, zdecydowała się przejść na dietę ściśle wegańską i surową, zawierającą mnóstwo orzechów, nasion, zielonych warzyw i dobrych tłuszczów, takich jak olej kokosowy i oliwa z oliwek. Całkowicie unikała zbóż, cukru, produktów mlecznych, gotowanych lub przetworzonych, wybierając żywność wypełnioną składnikami odżywczymi i lekkostrawną.

> „Organizm nie może jednocześnie trawić i naprawiać się. Musiałam dać mu pożywienie łatwe do wchłonięcia, by mógł zająć się reperowaniem mnie.”

– Organizm nie może jednocześnie trawić i naprawiać się – tłumaczy Pat. – Musiałam dać mu pożywienie łatwe do przetworzenia i wchłonięcia, by mógł zająć się reperowaniem mnie.

Ten tok rozumowania popchnął ją w kierunku postu, a zwłaszcza 42-dniowego z sokami, który opracował austriacki naturopata Rudolf Breuss, by „odżywić ciało, ale zagłodzić raka”. System ten polega na spożywaniu soków z organicznych warzyw oraz herbatek ziołowych i na powstrzymywaniu się od pokarmów stałych.

Pat wypróbowała tę metodę przez zalecane 42 dni, a później w dalszym ciągu dołączała 3-4 świeże zielone soki do swojej codziennej diety i nadal jest ich zagorzałą zwolenniczką.

Rozpoczęła również regularne treningi.

– Aż do 38. r.ż. nie ćwiczyłam wcale, a wtedy zaczęłam przebiegać średnio ok. 150 km tygodniowo – wspomina.

Dobra nowina, zła nowina

Absolutna wierność surowej, wegańskiej, roślinnej diecie i aktywny styl życia Pat zostały nagrodzone. Kobieta nawiązała współpracę z utalentowanym kanadyjskim immunologiem, który zgodził się monitorować jej postępy, i po upływie 12 miesięcy od śmiertelnej diagnozy przekazał jej dobrą nowinę: guz mózgu skurczył się. Rok później nie stwierdzono już żadnych dowodów jego istnienia.

Pat cieszyła się dobrym zdrowiem przez kilka kolejnych lat, stając się w tym czasie wyśmienitą sportsmenką. Wygrała kilka maratonów, a potem zmieniła dyscyplinę na kulturystykę i wreszcie na trójbój – sport siłowy, w którym zawodnicy starają się podnieść największy ciężar w trzech konkurencjach: przysiadzie ze sztangą, martwym ciągu i wyciskaniu leżąc.

Pat jest głęboko przekonana o skuteczności „żywych pokarmów”, takich jak skiełkowane brokuły, nasiona słonecznika, gryka i sałata. Oto jej poradnik, jak kiełkować nasiona.

Co będzie potrzebne

- duże szklane słoje (dobrze nadają się takie jak do weków) z szyjką na tyle szeroką, by można było włożyć rękę,
- muślin lub siatka nylonowa oraz gumki recepturki lub sznurek do zawiązania wylotu słoika,
- suszarka do naczyń, na której można oprzeć słoiki pod kątem 45°.

W sklepach ze zdrową żywnością możesz też nabyć specjalne słoje do kiełkowania, dzięki którym uprościsz cały proces i uzyskasz lepsze rezultaty. Dostępne są również specjalne tace do kiełkowania, zazwyczaj złożone z kilku poziomów okrągłych lub kwadratowych naczyń, dopasowanych do siebie rozmiarami.

Wskazówki

1. Wsyp potrzebną ilość nasion/fasoli/zbóż do pojemnika i namocz je, zalewając obficie wodą do wysokości 5-7 cm.
2. Namaczaj nasiona przez ok. 8 godz. (trochę dłużej też nie zaszkodzi).
3. Odsącz je i dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą, tak by strumień wody wzburzył je. W ten sposób usuniesz wszelkie dzikie drożdżaki obecne w wodzie z namaczania.
4. Odsącz całkowicie pozostałości wody, kładąc pojemniki na suszarce do naczyń pod kątem 45°.
5. Umieść pojemniki w miejscu sprzyjającym wzrostowi: najlepiej na blacie w ciepłej i dostatecznie wentylowanej kuchni. Unikaj nasłonecznionych parapetów, kaloryferów i bojlerów, gdyż wysuszą one kiełki i utrudnią ich wzrost. Zimą unikaj kiełkowania w miejscach zagrożonych zimnymi przeciągami i mrozem.
6. Przepłukuj i odsączaj kiełki raz dziennie przez kolejne 2-5 dni lub do czasu, gdy będą nadawały się do spożycia. W upalne dni trzeba przepłukiwać je 2 razy dziennie.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Przepisy na sok z trawy pszenicznej

Trawa pszeniczna była jednym z fundamentów przeciwrakowego planu Pat. Oto 3 proste przepisy na sok z tego składnika, zaczerpnięte z jej strony internetowej www.foodalive.org.

1. 4 marchewki, 4 łodygi selera, 4 liście szpinaku, 2 jabłka i wiązka trawy pszenicznej o średnicy 7-10 cm – wrzuć wszystko do wyciskarki.
2. 2 pomarańcze, 1 banan, 1 awokado (bez pestki), 1 limonka i wiązka trawy pszenicznej o średnicy 7-10 cm – wrzuć wszystko do wyciskarki.
3. 3 kiwi, 3 morele, 2 filiżanki truskawek, 1 filiżanka pokrojonego ananasa i wiązka trawy pszenicznej o średnicy 7-10 cm – wrzuć do wyciskarki

szy możliwy ciężar, wykonując przysiad ze sztangą, wyciskanie leżąc i martwy ciąg, po jednym powtórzeniu każdego.

Kobieta pozostała przy diecie opartej na produktach roślinnych, chociaż nie jest to typowy sposób odżywiania zawodników tej dyscypliny, i przez 10 lat jej choroba pozostawała w remisji. W tym czasie została również terapeutką żywieniową – tak bardzo zainspirowało ją to, czego doświadczyła z własnym zdrowiem.

Niestety w 1994 r. po szczególnie stresującym okresie życia – stwierdzono u niej guz w kolanie, zdiagnozowany jako kostniakomięsak (rak kości). Wkrótce pojawiły się kolejne – łącznie było ich 14 – a Pat przeszła 4 ataki serca i 3 przemijające ataki niedokrwienne (tzw. miniudary), które powiązano z rakiem. Dawano jej zaledwie 3 miesiące życia.

Lecz i tym razem kobieta nie pogodziła się z ponurym wyrokiem. Znów podjęła walkę i zajęła się wprowadzaniem w czyn wszystkiego, czego w ciągu ostatniej dekady dowiedziała się na temat odżywiania i zdrowia.

Nigdy się nie poddawaj

Pat powróciła do bardzo restrykcyjnej diety, obejmującej też post przerywany, czyli jedzenie tylko 2 razy dziennie w granicach sześciogodzinnego okna żywieniowego, ze szczególnym wykorzystaniem surowych żywych produktów, takich jak skiełkowane nasiona i trawa pszeniczna.

– Surowe produkty niekoniecznie są „żywe” – wyjaśnia. – Produkty, które żyją, to te rosnące, gdy dodasz do nich wodę, tak jak nasiona brokułów lub sałata z zachowanymi korzeniami. Są bogate w składniki odżywcze. Zaczęłam kiełkować nasiona w słoikach i dodawać żywe produkty do moich soków.

Pat uzupełniała swą dietę dużymi dawkami przeciwutleniaczy, takich jak witamina C i koenzym Q10, a także pod nadzorem terapeuty próbowała medycyny ziołowej, stosując ekstrakt z głogu, migdałecznik arjuna (*Terminalia arjuna*) i traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*), by wspomóc serce.

Być może najcenniejszą bronią było jednak jej nastawienie, zawsze pozytywne i niedopuszczające rezygnacji.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Najlepszy prezent dla Ciebie i Twojej rodziny

Wyciskarka soku z prasą do oleju Sana



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707 z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty i wiele innych.

Rabat 5% - Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.eujuicers.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl 6b6a04ac3c

– Ciągle ćwiczyłam, startowałam w zawodach i pracowałam. Odczuwałam szalone pragnienie wygrywania – wspomina.

Pasmo zwycięstw

Pat stoczyła długą i trudną walkę z rakiem, ale teraz wszystko wskazuje na to, że wygrywa z chorobą.

– Czuję się fantastycznie – mówi. – Mam zadziwiająco dużo energii i jestem stabilna już od 6 czy 7 lat. Guzy nadal istnieją, ale są nieaktywne. I nie było już żadnej wznowy.

Pat spędza teraz czas, pomagając innym osobom z chorobami przewlekłymi jako terapeuta medycyny żywieniowej i funkcjonalnej w West Midlands, a także prowadząc praktykę w Stanach Zjednoczonych i Niemczech. Pracuje również jako sekretarz generalny Brytyjskiego Związku Trójboju Siłowego bez Dopingu (British Drug Free Power Lifting Association, BDFPA). Nadal stosuje surową dietę roślinną.

– Nie mam nawet w domu żadnych urządzeń do gotowania – przyznaje. Nie jest już jednak tak rygorystyczna jak kiedyś i raz czy dwa w tygodniu zdarza jej się dołączyć gotowany posiłek.

– To nie jest dożywotni zakaz – mówi Pat. – Ale 80-90% diety musi mieć własności ochronne i tworzyć środowisko, które utrudni rakowi powrót.

Jeśli chodzi o trójbój siłowy, Pat nie planuje w najbliższej przyszłości przejścia na emeryturę. Świeżo po ostatnim sukcesie znów intensywnie trenuje, by podjąć kolejną próbę pobicia rekordu świata.

Joanna Evans



Ćwiczenia budujące tkankę kostną

Pat nie tylko dwukrotnie pokonała raka, który wydał na nią wyrok śmierci, ale twierdzi również, że uniknęła osteoporozy dzięki stosowaniu surowej diety roślinnej bogatej w „żywe pokarmy" oraz uprawianiu trójboju siłowego, będącego formą anaerobowego (beztlenowego) treningu oporowego.

Kiedy skan gęstości kości wykazał znaczne pogorszenie, odmówiła leczenia farmakologicznego, gdyż była przekonana, że zdoła naprawić problem dietą i ćwiczeniami.

– Był to okres, w którym odkryłam „żywe pokarmy" i całkowicie zrewolucjonizowałam moje spożycie składników mineralnych – mówi Pat. Zauważyła również, że trening anaerobowy naprawdę wywierał pozytywny wpływ na gęstość jej kości.

Lekarze mieli wątpliwości, czy jej podejście przyniesie jakiekolwiek dobre efekty, ale kolejne skany wykazały bezsprzeczne dowody regeneracji kości.

Nie musisz jednak stawać się ciężarowcem, by cieszyć się zdrowszymi kośćmi. Pat, będąca obecnie terapeutą medycyny żywieniowej i funkcjonalnej, zaleca zestaw prostych ćwiczeń wzmacniających kości – nie potrzeba do nich wielkich ciężarów. Wykonuj po prostu poniższe ćwiczenia 2 razy dziennie:

1. 60 s podskoków (można ćwiczyć bez skakanki),
2. 60 s wchodzenia na stopień (raz prawą, raz lewą nogą),
3. 60 s przeskoków z boku w bok,
4. 60 s wypadów w przód (raz prawą, a raz lewą nogą),
5. 60 s pompek na kolanach,
6. 60 s wyciskania w chwycie młotkowym (podnoszenie ciężarków prosto w górę, dłonie ustawione wnętrzem ku sobie),
7. 60 s zginania ramion.

** Ćwiczenia 4, 6 i 7 można wykonywać z małymi sztangami lub butelkami wody jako obciążeniem.*

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Metoda Zenni – wsparcie po leczeniu onkologicznym

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

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

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

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

Co mówią pacjenci?

Daniel (34 l.) z Gdańska:

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

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

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

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

Sławomir (lat 50) z Warszawy:

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

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



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

Informacje o terapii i szkoleniu:

www.zenniviktor.pl

tel. 603 88 78 68

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Mocne, zdrowe zęby

Próchnica jest uważana za najczęstszą wielobakteryjną chorobę jamy ustnej na świecie. Na szczęście wiele prac badawczych wykazało, że istnieje sporo naturalnych metod, które mogą zapobiegać jej rozwojowi oraz spowalniać jej postęp.

Wśród naturalnych produktów o działaniu przeciwpróchniczym, które skutecznie pomogą utrzymać higienę jamy ustnej, znajdziemy zioła, żywność oraz popularne napoje. Zdaniem badaczy to, co je łączy, to związki polifenolowe, które wyjątkowo skutecznie radzą sobie z bakteriami niszczącymi szkliwo[1].

Triphala (*Terminalia chebula*, *Terminalia bellirica* i *Embilica officinalis*)

Triphala to tradycyjna ziołowa formuła ajurwedyjska, składająca się z 3 owoców Indii. Przyrządzana jest przez połączenie mieszanki zmielonych suchych owoców w stosunku 1:1:1.

Hinduscy badacze porównali działanie płukanek wodnych z tej mieszanki oraz poszczególnych jej składników na liczbę *Streptococcus mutans* w różnych odstępach czasu. Testy potwierdziły, że wszystkie 4 płukanki skutecznie zmniejszały kolonie *S. mutans*, ale 10% płyn z triphali miał większą skuteczność niż pozostałe[6].



W innym badaniu ich koledzy po fachu zestawili wpływ płukanek do jamy ustnej z triphalą i chlorheksydyną na płytkę nazębną oraz zapalenie dziąseł. Obie spowodowały znaczące obniżenie zarówno wskaźnika płytki, jak i stanu zapalnego w porównaniu z grupą kontrolną. Nie stwierdzono jednak istotnej różnicy między działaniem obu płynów[7].



Rodzynki

Analiza danych epidemiologicznych WHO ujawniła powagę problemu – próchnica atakuje zęby najmłodszych, a częstość jej występowania wzrasta nie tylko w krajach rozwijających się. Od dawna winą za powstawanie ubytków obarcza się nadmierne spożycie cukru. Tradycyjnie uważa się, że jedzenie słodyczy, lepkich pokarmów, takich jak rodzynki, zwiększa ryzyko wystąpienia próchnicy, ponieważ przylegają do powierzchni zębów, tworząc idealne środowisko dla bakterii.

Tymczasem ostatnie badania przeprowadzone w amerykańskim Departamencie Żywności i Żywienia ujawniają, że jedzenie rodzynek może chronić przed ubytkami. Suszone winogrona zawierają co prawda cukry proste, ale nie sacharozę, są przy tym bogate w fitochemikalia i antyoksydanty, w tym kwasy oleanolowe, które pomagają powstrzymać rozwój bakterii. Substancje te zapobiegają również przywieraniu mikrobów, takich jak *Streptococcus mutans*, do powierzchni zębów, dzięki czemu rzadziej powodują próchnicę. Badacze zalecają, by jeść je w codziennym śniadaniu, ponieważ rodzynki mogą zakłócać proliferację *S. mutans* oraz zapobiegać ich przyczepianiu się do szkliwa. Przypominają przy tym, że większość dostępnych w sklepach muesli zawiera dosładzane rodzynki, które nie posłużą zdrowiu jamy ustnej. Dlatego lepiej kupować niesłodzone suszone winogrona i dodawać je do jogurtu lub czystzpłatków zbożowych[2].

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Herbata



Polifenole obecne w tym naparze mogą oddziaływać na bytującą w jamie ustnej mikroflorę, powodując hamowanie wzrostu i metabolizmu bakterii próchnicotwórczych.

W warunkach *in vitro* stwierdzono działanie antybakteryjne wyekstrahowanych z czarnej i czerwonej herbaty polifenoli wobec bakterii *Streptococcus mutans* i *sobrinus* oraz zmniejszenie proporcji bakterii produkujących kwasy[3].

Z kolei płukanie jamy ustnej przez tydzień 3 razy dziennie ekstraktem zielonej herbaty powodowało istotne zmniejszenie kolonii *S. mutans*[4]. Picie tego napoju po posiłku zawierającym węglowodany może sprzyjać utrzymaniu odczynu płytki powyżej poziomu demineralizującego i zapobiegać rozwojowi próchnicy.

Ozonowana oliwa



Egipsy uczeni z Tanta University postanowili ocenić wpływ poddziąsłowego zastosowania ozonowanego żelu z oliwy z oliwek w agresywnym zapaleniu przyzębia. W tym celu podzielili 30 pacjentów na 2 grupy. W pierwszej zastosowano klasyczne leczenie, w drugiej wzbogacono je, podając chorym ozonowany żel z oliwy z oliwek. Testy kliniczne obejmowały m.in. głębokość kieszeni, wskaźnik płytki nazębnej oraz krwawienie podczas sondowania. Pomiary i próbki płytki nazębnej rejestrowano na początku oraz po 4, 12 i 24 tygodniach od zakończenia leczenia. Okazało się, że w grupie, której podawano ozonowaną oliwę, nastąpiła poprawa wszystkich parametrów klinicznych, która utrzymywała się do 6 miesięcy[5].

Kurkumina

Streptococcus mutans jest częstą przyczyną próchnicy zębów i chorób przyzębia. Bakteria ta stanowi 70% drobnoustrojów w płytce nazębnej. Chociaż próchnica jest powikłaniem wieloczynnikowym, to jednak eksperci zgadzają się, że biofilmy *S. mutans* są główną przyczyną kawitacyjnych zmian próchnicowych. Biorąc pod uwagę znaczenie tego mikroorganizmu, uczeni z Teheranu postanowili zbadać, jak poradzi sobie z nim terapia fotodynamiczna przy użyciu jako fotouczulaczy kurkuminy oraz błękitu metylenowego. Wyniki potwierdziły, że obydwie substancje pozwalały na znaczącą eliminację kolonii *S. mutans* z płytki nazębnej[8].



eprasa.pl 6b6a04ac3c

Lukrecja (*Glycyrrhiza*)



Według naukowców z University of California w Los Angeles związki izolowane z korzenia lukrecji mogą pomóc w zapobieganiu powstawaniu ubytków. Wykazali oni, że ekstrakt z korzenia rośliny używany do wyrobu słodyczy zawiera co najmniej 2 związki, które wydają się być silnymi inhibitorami *Streptococcus mutans*, głównej przyczyny próchnicy zębów[9].

Z kolei badacze z Indii dowiedli, że korzeń lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*) działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i zmniejsza płytkę nazębną[10].

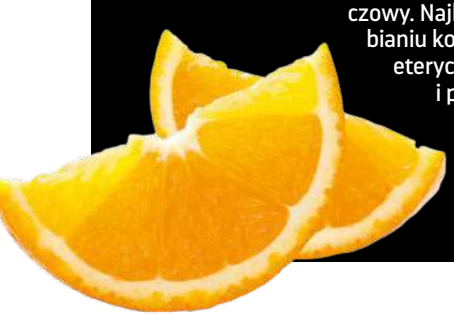
Ich koledzy z Karnataki uznali zaś, że lakier lukrecjowy może stać się tańszą alternatywą dla dostępnego w handlu fluorkowego, stosowanego do pokrywania powierzchni stałych zębów u dzieci[11].



Olejki z goździków, bergamotki i pomarańczy



Rumuńscy naukowcy również dołożyli swoją cegiełkę do naturalnej profilaktyki próchnicy. Wyniki ich pracy opublikowane w tym roku na łamach czasopisma *Molecules* wskazują na nową interesującą opcję: stosowanie olejków eterycznych w celu zahamowania rozwoju *Streptococcus mutans* w jamie ustnej. Przetestowali oni *in vitro* olejki cynamonowy, goździkowy, bergamotkowy i pomarańczowy. Najlepiej w przetrzebianiu kolonii mikrobów spisały się oleki eteryczne z goździków, bergamotki i pomarańczy[17].



Miswak (*Salvadora persica*)

Gałązki rośliny są tradycyjnie stosowane w krajach arabskich jako naturalna szczoteczka do zębów. Liczne badania potwierdziły ludową mądrość, dowodząc jej przeciwbakteryjnych właściwości. Tym razem naukowcy chcieli sprawdzić konkretną odmianę – pochodzącą z masywu górskiego Ahaggar w środkowej Saharze. W tym celu pobrali próbki płytki nazębnej od dzieci w wieku 6-12 lat, a następnie badali działanie ekstraktu metanolowego z rośliny *in vitro* i *in vivo*. Jak się okazało, miswak wykazywał silne działanie przeciwdrobnoustrojowe w każdym wariancie. Można go zatem zalecić jako płyn do płukania jamy ustnej jako środek zapobiegawczy w celu ochrony przed próchnicą[12].

Potwierdzają to badacze z Indii, którzy wskazują na dodatkowe zalety miswaku – eliminację złego zapachu z ust, wzmocnienie dziąseł, łagodzenie bólu zęba, powstrzymanie rozwoju już istniejącej próchnicy oraz zapewnienie lśniących zębów[13].



eprasa.pl 6b6a04ac3c

Olej kokosowy

W jednym z badań 60 nastolatków z zapaleniem dziąseł wywołanym kamieniem nazębnym przez 30 dni codziennie po myciu zębów płukało jamę ustną olejem kokosowym. Po 7 dniach zarówno zapalenie, jak i sama płytka zaczęły wyraźnie zanikać, a później nadal stopniowo ulegały redukcji[14]. Zdaniem uczonych może mieć to związek z faktem, że zawiera on głównie średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, z których 45-50% stanowi kwas laurynowy. Substancja ta ma udowodnione działanie przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe. Rozprowadzanie w jamie ustnej oleju kokosowego to stara metoda ajurwedyjska, która już w starożytności została opisana jako odtruwająca.





Miodla idyjska (*Azadirachta indica*)

Według legendy powstanie neem (bo tak też często nazywana jest ta roślina) zawdzięczamy kropli nektaru nieśmiertelności, która spadła na ziemię z pucharu Lorda Dhanvanthari. To jedno z najcenniejszych ziół ajurwedy. Międzynarodowy zespół naukowców połączył siły, by zbadać, jak rozwija się próchnica u osób, które używają szczoteczek do zębów oraz preferujących stosowanie patyczków do żucia neem. Do badania wybrano 400 mieszkańców wiejskich obszarów w stanie Andhra Pradesh w południowych Indiach. Wszyscy uczestnicy byli w wieku 35-44 lat.

Wyniki zaskoczyły nieco badaczy, okazało się bowiem, że znacznie więcej ubytków odnotowano u użytkowników szczoteczki do zębów niż u żujących patyczki z miodli. Jednocześnie nie zaobserwowano znaczącej różnicy w ilości płytki nazębnej między obiema grupami[16].

Probiotyki

Hiszpańscy naukowcy zadali pytanie: co by się stało, gdyby bakteriom powodującym próchnicę zająć żerowiska? Chcąc poznać odpowiedź, przeprowadzili małe pilotażowe studium, w którym podawali ochotnikom żel z probiotykiem zawierającym bakterie *Streptococcus dentisani*. Następnie porównali próbki płytki nazębnej i śliny zebrane na początku i po 14 oraz 28 dniach od pierwszego zastosowania. Okazało się, że *S. dentisani* jest przejściowo zdolny do kolonizacji jamy ustnej. Badacze uważają, że potrzebne są badania kliniczne, które pozwolą dokładniej ocenić zastosowanie probiotyków w zapobieganiu próchnicy zębów[15].



BIBLIOGRAFIA

1. Caries Res. 2015;49 Suppl 1:38-45
2. Contemp Clin Dent 2013;4:131
3. Pharmacogn Rev 2013; 7: 152-156
4. J Med Food 2011; 14: 907-911
5. Tanta Dental Journal Volume 11, Issue 1, April 2014, Pages 63-73
6. J Clin Diagn Res. 2017 Feb;11(2):ZC47-ZC51
7. Oral Health Prev Dent. 2014;12(3):209-17
8. Photodiagnosis Photodyn Ther. 2019 Sep;27:203-209
9. Br Dent J 200, 133 (2006)
10. J Ayurveda Integr Med. 2011 Apr;2(2):64-8
11. Acta Med Acad. 2018 Nov;47(2):176-185
12. J Ethnopharmacol. 2012 Oct 31;144(1):57-66
13. J Pharm Bioallied Sci. 2011 Jan;3(1):113-7
14. Niger Med J, 2015; 56: 143-7
15. Odontology. 2019 Sep 17
16. J Int Soc Prev Community Dent. 2019 Aug 6;9(4):417-422
17. Molecules. 2019 Nov 7;24(22). pii: E4043

eprasa.pl 6b6a04ac3c

NA TROPIE INFEKCJI

Liczne tajemnicze choroby autoimmunologiczne są wywoływane lub zaostrzane przez utajone infekcje. Palmer Kippola podpowiada, jak się ich pozbyć.



Będąc jeszcze studentem medycyny, dr Jacob Teitelbaum znalazł się w centrum dramatu rodzinnego, który wywołał u niego stres prowadzący do załamania układu odpornościowego. Jacob zachorował, jak sam to określa, na „zabójczą grypę", która według jego przypuszczeń mogła być mononukleozą zakaźną, wywołaną przez wirus Epsteina-Barr (EBV).

Owa grypa czy też EBV zapoczątkowała u niego cały szereg dotkliwych i długotrwałych schorzeń zapalnych, m.in. fibromialgię, encefalopatię mialgiczną (ME) i zespół chronicznego zmęczenia (CFS).

Z kolei choroba Hashimoto, na którą cierpi Toréa Rodriguez, mogła zostać wyzwolona przez ciąg stresujących wydarzeń, wśród których znalazły się niespodziewana śmierć jej matki oraz poważny wypadek rowerowy. Toréa nie wyleczyła się całkowicie, dopóki nie pozbyła się szeregu infekcji jelitowych, m.in. *Helicobacter pylori*, *Clostridium* i *Giardia lamblia*.

Uznany autoimmunolog dr Aristo Vojdani jest przekonany, że rujnujące zdrowie jego matki reumatoidalne zapalenie stawów zapoczątkowane zostało kilka dekad wcześniej, po zabiegu chirurgicznym w obrębie jamy ustnej, w wyniku którego pospolita infekcja, objawiająca się u niej poważnym zapaleniem dziąseł, przedostała się do krwiobiegu.

Nie wszystkie zakażenia prowadzą do schorzeń autoimmunologicznych, ale podane przykłady ukazują wyraźne powiązania między tymi problemami. Coraz więcej badań pokazuje, że przewlekłe infekcje wywołane przez bakterie, wirusy, pasożyty lub grzyby mogą być głównym czynnikiem wyzwalającym zaburzenia z autoagresji (patrz ramka).

Do podobnego wniosku dochodzi wielu lekarzy zajmujących się chorobami autoimmunologicznymi, którzy obserwują, że utajona infekcja często poprzedza ich pierwszy atak lub pojawia się, gdy układ odpornościowy zostaje osłabiony. Program leczenia, w którym brakuje planu wyeliminowania zakażeń, może zatem okazać się niepełny.

> Przewlekłe infekcje wywołane przez bakterie, wirusy, pasożyty lub grzyby mogą być głównym czynnikiem środowiskowym wyzwalającym zaburzenia autoimmunologiczne

Weźmy pod uwagę poniższe sugestywne dowody bliskich powiązań między tymi problemami.

- W jednym z badań stwierdzono, że 70% pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia miało aktywną infekcję ludzkim wirusem *Herpes* (HHV-6), podczas gdy w zdrowej grupie kontrolnej było ich tylko 20%[1].
- W badaniu obejmującym 114 uczestników stwierdzono obecność bakterii *Prevotella copri* w jelitach 75% osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów, w porównaniu do zaledwie 21% w zdrowej populacji[2].
- W pewnym badaniu wykryto 40-krotny wzrost obciążenia wirusem EBV (powszechnie objawiającym się jako mononukleoza) u osób chorujących na toczeń[3].
- Badanie obecności przeciwciał świadczących o kontakcie z *Yersinia enterocolitica*, infekcją pokarmową, wykazało, że występowały one 14 razy częściej u osób z chorobą Hashimoto[4].
- Ustalono, że najsilniejszym znanym czynnikiem ryzyka stwardnienia rozsianego jest zakażenie EBV. W porównaniu ze zdrową grupą kontrolną niebezpieczeństwo wystąpienia choroby jest w przybliżeniu 15 razy wyższe u osób zakażonych tym wirusem w dzieciństwie i ok. 30 razy większe, jeśli do infekcji doszło w wieku młodzieńczym lub późniejszym[5].

Ponad 90% dorosłych nosi w sobie jakąś postać wirusa *Herpes*, lecz tylko 20% zapada na schorzenia autoimmunologiczne. Jeśli więc infekcje są częste, a choroby z autoagresji rzadsze, dlaczego pewne osoby na nie zapadają, podczas gdy inne pozostają nietknięte? Wszystko sprowadza się do zdrowia układu odpornościowego.

Droga do problemów

Układ odpornościowy to nasze siły zbrojne, odpowiedzialne za zapewnianie nam ochrony przed szkodliwymi najeźdźcami. Gdy funkcjonuje prawidłowo, jesteśmy odporni na infekcje, takie jak przeziębienie, a nawet borelioza.

Jednakże przy prozapalnych czynnikach, jak np. dieta obfitująca w proste węglowodany, cukry i rafinowane zboża, niedobór snu, minimalna ilość ruchu, nadmiar stresu, a także toksyny środowiskowe, układ odpornościowy popada w zaniedbanie i nie pracuje już w sposób optymalny. Przeciążony przez nasz współczesny styl życia staje się bardziej podatny na zaburzenia odporności, infekcje i schorzenia autoimmunologiczne.

Niewłaściwie funkcjonujący układ odpornościowy jest żyznym podłożem dla drobno-

Ilustracja: ANYA HUBBARD

eprasa.pl 6b6a04ac3c

ustrojów, a gdy mobilizuje się do reakcji na nie, wytwarza stan zapalny, stanowiący idealne warunki do pojawienia się lub pogłębienia schorzeń autoimmunologicznych.

Kobiety są bardziej wrażliwe na konsekwencje infekcji – ich ciała generują szybszy i silniejszy atak na mikroby, a będący jego rezultatem stan zapalny, rozlewając się po organizmie, zwiększa ryzyko zaburzeń autoimmunologicznych[6].

To jednak nie wszystko. Poza płcią także inne czynniki osłabiają odporność.

Stan zapalny Jego źródłami są m.in. przetworzone, rafinowane i smażone produkty, niedobory żywieniowe, brak snu i ćwiczeń, toksyczne substancje, chroniczny stres oraz oczywiście infekcje.

Oporność insulinowa Osoby niewrażliwe na insulinę, w stanie przedcukrzycowym lub chorujące na cukrzycę są bardziej podatne na infekcje.

Nierównowaga hormonalna Silne wzrosty poziomu hormonów, np. podczas dojrzewania, w ciąży, w okresie okołomenopauzalnym, przy dysfunkcji tarczycy, oporności insulinowej i dominacji estrogenu nad progesteronem, tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi infekcji.

Hipometabolizm Starzenie, niedoczynność tarczycy i/lub znaczne obciążenie toksynami mogą prowadzić do zwolnionego metabolizmu, który osłabia odpowiedź immunologiczną, obniża temperaturę ciała i czyni nas bardziej podatnymi na wszelkiego rodzaju infekcje.

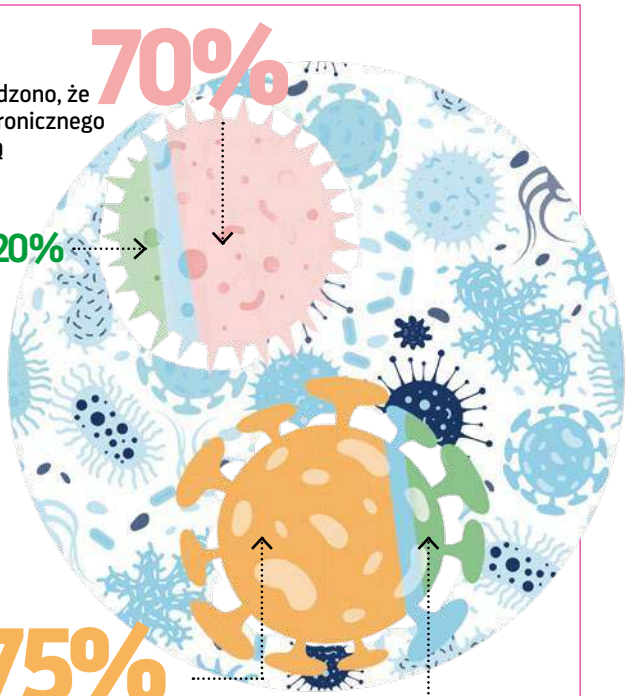
Od wirusa do ataku

Jednym z najczęstszych sposobów wyzwalania przez infekcję odpowiedzi autoimmunologicznej jest mimikra molekularna. Jak sugeruje nazwa, występuje ona wtedy, gdy obce białka z czynników infekujących, toksyn lub pożywienia wykazują strukturę zbliżoną lub identyczną do ludzkiej tkanki.

Przykładowo wywołująca pospolitą infekcję pokarmową *Yersinia enterocolitica* ma taką samą sekwencję cząsteczek białka jak tkanka tarczycy, więc gdy układ odpornościowy zaczyna zwalczać bakterię, niechcący atakuje również gruczoł.

Struktura cząsteczkowa *Streptococcus pyogenes*, wywołującego dość częste infekcje paciorkowcowe, przypomina miozynę z tkanki mięśnia sercowego, co może prowadzić do autoimmunologicznych chorób serca, natomiast wiele wirusów, m.in. Coxsackie B, różyczki i *Herpes*, przypominają komórki wysepek trzustkowych, przez co mogą być przyczyną cukrzycy typu 1.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieje wiele prostych sposobów, które pomogą układowi odpornościowemu odzyskać siłę. Gdy poprawisz swój metabolizm i wyrobisz nawyki zdrowego stylu życia, będzie mógł on samodzielnie eliminować lub przynajmniej zmniejszać siłę przewlekłych infekcji. Działając aktywnie, aby je usunąć, podejmujesz decydujący krok ku zapobieganiu schorzeniom autoimmunologicznym lub ich odwróceniu.

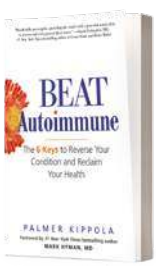


W jednym z badań stwierdzono, że pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia miało aktywną infekcję ludzkim wirusem *Herpes* (HHV-6), podczas gdy w zdrowej grupie kontrolnej było ich tylko **70%** **20%**

W badaniu obejmującym 114 uczestników wykazano obecność bakterii *Prevotella copri* w jelitach osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów, w porównaniu do zaledwie **75%** **21%** w zdrowej grupie kontrolnej

Na dalszych stronach Palmer Kippola przedstawia w skrócie swój program usuwania infekcji i przywracania zdrowia układu odpornościowego (F.I.G.H.T.S).

Palmer Kippola, która dzięki przedstawionym metodom odwróciła własne stwardnienie rozsiane, jest autorką książki pt. „Beat Autoimmune: The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health" (Citadel, 2019).



Więcej infromacji znajdziesz na stronach www.beatautoimmunebook.com i www.palmerkippola.com

BIBLIOGRAFIA

1 Ann Intern Med, 1992; 116: 103–13
2 eLife, 2013; 2: e01202
3 J Immunol, 2004; 172: 1287–94
4 Acta Med Austriaca. 1987; 14: 11–4
5 Expert Rev Neurother, 2013; 13(12 Suppl): 3–9
6 PLoS Pathog, 2011; 7: e1002149
7 Harvard Health Letter, May 2012
8 Int J Health Sci (Qassim), 2014; 8: V–VI
9 Scand J Med Sci Sports, 2018; 28: 1476–93
10 Am J Clin Nutr, 1973; 26: 1180–4
11 Asian Pac J Trop Biomed, 2012; 2: 597–601
12 mSphere, 2015; 1: e00020-15
13 J Clin Immunol, 2007; 27: 19–35
14 J Appl Microbiol, 2006; 100: 1171–85
15 Diabetologia, 2012; 55: 2895–905
16 Am J Lifestyle Med, 2011; 5: 338–45
17 Altern Complement Ther 2006; 12: 310–4
18 Can J Microbiol, 2008; 54: 950–6
19 Altern Med Rev, 2007; 12: 25–48; Int J Antimicrob Agents, 2009; 33: 461–3
20 Glob Adv Health Med, 2014; 3: 16–24
21 Chin J Integr Med, 2011; 17: 444–52
22 Sci Transl Med, 2013; 5: 190ra81

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Co możesz zrobić, by pozbyć się infekcji lub im zapobiec?

Kusząca może być myśl, że wyeliminowanie zakażenia spowoduje wyleczenie schorzenia autoimmunologicznego, ale walcząc z samą infekcją, nie usuwamy pierwotnego powodu, który sprawił, że nasz układ odpornościowy nie był w stanie sobie z nią poradzić.

Kluczem do wyleczenia infekcji jest bowiem wzmocnienie odporności organizmu gospodarza.

Aby to zrobić, trzeba doprowadzić układ immunologiczny do stanu umożliwiającego mu skuteczną walkę. Z tego wynika, że należy zająć się wszystkimi podstawowymi przyczynami wiązanymi z chorobami z autoagresji, które określam jako F.I.G.H.T.S.

Ten akronim oznacza żywność, infekcje, zdrowie jelit, równowagę hormonalną, toksyny i stres (ang. **f**ood, **i**nfections, **g**ut health, **h**ormone balance, **t**oxins, **s**tress).

Ta wszechstronna strategia, obejmująca umysł, ciało i ducha, redukuje stany zapalne, pobudza metabolizm i optymalizuje funkcjonowanie układu odpornościowego, czyniąc organizm niegościnnym miejscem dla infekcji.

Opisane niżej praktyki, składające się na silną ofensywę, pozwolą Ci łatwiej i skuteczniej bronić się przed zakażeniami.

Popraw swój metabolizm

Osoby ze schorzeniami autoimmunologicznymi zazwyczaj cierpią z powodu spowolnionego metabolizmu – stanu zubożonej energii, z takimi objawami jak zmęczenie, ciągłe uczucie zimna oraz niemożność utraty zbędnych kilogramów mimo wszelkich wysiłków w tym kierunku.

Aby ocenić, czy jesteś osobą hipometaboliczną, czy też nie, mierz temperaturę ciała przez 5 dni pod rząd (rano). Jeżeli będzie stale niższa niż 36,6°C, możliwe, że dotyczy Cię ten problem.

Stan hipometabolizmu nie tylko obniża witalność, ale też osłabia układ odpornościowy i zwiększa podatność na infekcje.

Aby pozbyć się zakażenia, możesz pomagać swemu organizmowi w podniesieniu naturalnej produkcji energii za pomocą poniższych technik. Twoim celem będzie podwyższenie temperatury ciała, aby po przebudzeniu była bliższa 36,6°C.

Oddychaj głęboko, powoli i świadomie kilka razy dziennie Świadome oddychanie jest jednym z najłatwiejszych i najprostszych sposobów przyspieszenia metabolizmu, a jednocześnie rozluźnienia się.

Spróbuj: Weź 10 świadomych oddechów, zachowując stosunek 1-4-2: wdychaj powietrze przez 4 s, zatrzymaj je przez 16 s, po czym wydychaj przez 8 s. Znajdź orientacyjne pory dnia, które będą przypominać Ci o tym ćwiczeniu, np. chwilę po przebudzeniu, podczas spaceru lub przed snem. Wykonuj 3 serie po 10 oddechów kilka razy dziennie.



Od zachodu do wschodu słońca używaj czerwonych świateł Standardowe sztuczne oświetlenie emituje niebieskie spektrum fal, które, oddziałując na Ciebie wieczorem i wczesnym rankiem, hamuje produkcję melatoniny, zaburzając Twój rytm dobowy i utrzymując Cię w stanie hipometabolicznym[7].

Spróbuj: Wkręć do nocnej lampki czerwoną żarówkę LED i używaj czerwonego światła nocnego w łazience. W urządzeniach elektronicznych zainstaluj program ściemniający światło; wieczorem noś okulary w kolorze bursztynu (blokujące niebieskie światło) i wprowadź rytuał korzystania z porannego słońca zaraz po przebudzeniu.

Praktykuj post przerywany Badania potwierdzają, że okresowe powstrzymywanie się od jedzenia przynosi liczne korzyści zdrowotne, takie jak poprawa wrażliwości na insulinę, przyspieszenie metabolizmu i podwyższenie poziomu energii oraz zredukowanie ryzyka, a nawet pomoc w odwróceniu chorób układu krążenia i autoimmunologicznych, alzheimera, cukrzycy i raka[8].



Spróbuj: Aby łatwiej przywyknąć do postu, kilka razy w tygodniu zachowuj 15 godz. przerwy w jedzeniu między kolacją i śniadaniem. Możesz też spróbować kilka razy w tygodniu pomijać obiad i jeść tylko śniadanie i lunch. Gdy już się przyzwyczaisz, eksperymentuj z dłuższymi postami, np. 17-, 20- lub 24-godzinnymi.



Ćwiczenia, szczególnie poniższe, mogą mieć zarówno krótko-, jak i długotrwały wpływ na Twój metabolizm.

- Trening oporowy z ciężkimi obciążnikami wytwarza tkankę mięśniową, która jest bardziej aktywna metabolicznie niż tłuszcz i pomaga spalać więcej kalorii nawet w czasie spoczynku.
- Intensywny trening interwałowy (HIIT) i trening oporowy o wysokiej intensywności (HIRT), jak np. szybkie cykle ćwiczeń na siłowni, są skutecznymi sposobami podwyższenia metabolizmu.

Grupy infekcji wywołujące reakcje autoimmunologiczne:

- wszystkie rodzaje wirusa *Herpes*, łącznie z wirusem Epsteina-Barr,
- bakterie *Mycoplasma*,
- *Chlamydophila pneumoniae* (infekcja bakteryjna znana również jako chlamydia),
- borelioza i koinfekcje,
- infekcje układu pokarmowego, m.in. *Helicobacter pylori*, *Candida albicans* oraz przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego,
- infekcje jamy ustnej, takie jak zapalenie dziąseł (bakteryjny stan zapalny), paradontoza (bakteryjna choroba dziąseł) i kawitacje (infekcje bakteryjne w kościach szczęk po ekstrakcji zębów lub leczeniu kanałowym).

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Co wyzwala poszczególne choroby?

Choroba Alzheimera: wywołująca boreliozę *Borrelia burgdorferi*, *Helicobacter pylori*, chlamydia, cytomegalowirus (CMV), ludzki wirus herpes (HHV)-1, *Porphyromonas gingivalis* i inne infekcje jamy ustnej.

Celiakia: adenowirus, enterowirus, wirus zapalenia wątroby typu C, rotawirus i reowirus.

Choroba Crohna: *Yersinia enterocolitica*, *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*.

Nieswoiste zapalenie jelit (IBD): wirus Epsteina-Barr (EBV), *Klebsiella pneumoniae*, *Candida albicans* oraz przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO).

Choroba Gravesa-Basedowa: *H. pylori*, EBV, *Y. enterocolitica*, HHV-6 i HHV-7, parwowirus B19, *Enterobacter*, *C. jejuni*.

Choroba Hashimoto: *Y. enterocolitica*, EBV, HHV-6, *H. pylori*, parwowirus B19, SIBO, wirus zapalenia wątroby typu C, *B. burgdorferi*, *Blastocystis hominis* i *C. albicans*.

Toczeń: *Ureaplasma urealyticum* i *Mycoplasma hominis*, EBV, CMV, parwowirus B19, wirus zapalenia wątroby typu C.

Stwardnienie rozsiane: *B. burgdorferi*, chlamydia, EBV, HHV-6, wirus różyczki, wirus grypy, wirus brodawczaka ludzkiego i wirus odry.

Zespół chronicznego zmęczenia i fibromialgia: *B. burgdorferi*, *Mycoplasma*, HHV-6, EBV, CMV.

Łuszczyca: *Streptococcus pyogenes*, utajona infekcja gruźlicza.

Reumatoidalne zapalenie stawów: *B. burgdorferi*, EBV, wirus zapalenia wątroby typu C, *E. coli*, *Citrobacter*, *K. pneumoniae*, *Proteus*, parwowirus B19, *Mycoplasma*, *P. gingivalis* oraz inne infekcje jamy ustnej.

Zespół Sjögrena: EBV.

Cukrzyca typu 1: CMV, wirus Coxsackie B4, wirus świnki i wirus różyczki.

- Umiarkowane ćwiczenia cardio na czczo przynoszą, jak wykazano, lepsze efekty metaboliczne niż wykonywane po jedzeniu[9].

Spróbuj: Stosuj 12-minutowy protokół dr Izumi Tabaty, wykonując maksymalny wysiłek (np. sprint, wysokie unoszenie kolan, pajacyki) przez 20 s, a następnie odpoczywając przez 10 s. Powtórz to 8 razy i gotowe!

Systematycznie bierz zimne prysznic
Podobnie jak post zanurzenie w chłodnej wodzie wyzwala odrobinę korzystnego stresu. Taki natrysk nie tylko zmusza organizm do bardziej wytężonej pracy, by zachować ciepło, dzięki czemu spala on więcej kalorii, ale także uaktywnia zdrowy brązowy tłuszcz, co pomaga eliminować szkodliwy biały.

Spróbuj: Przez kilka minut pod prysznicem polewaj się naprzemiennie gorącą i zimną wodą przez 20 s. Jeżeli masz dostęp do zbiornika z zimną wodą, takiego jak nieogrzewany basen lub lodowaty strumień, morze czy jezioro, kąp się w nim tak często, jak to tylko możliwe.



Odciąż swój układ odpornościowy

System immunologiczny jest najsilniejszym lekarzem – o ile funkcjonuje prawidłowo. Wówczas w należyty sposób daje odpór infekcjom, a jednocześnie nie reaguje nadmiernie na produkty żywnościowe i inne czynniki środowiskowe, np. pyłki roślin, ani nie atakuje własnego organizmu.

Niewystarczająco aktywny lub słabo funkcjonujący układ odpornościowy zwiększa podatność na choroby, takie jak przeziębienia, zakażenia grzybicze i rak, podczas gdy nadmiernie pobudzony wytwarza zbyt dużo stanów zapalnych i ma skłonność do reakcji hiperaktywnych, takich jak alergie i choroby autoimmunologiczne.

Trwający latami przewlekły stan zapalny o niskim natężeniu, którego źródłem może być zła dieta, ciągły stres, brak (lub nadmiar) ćwiczeń fizycznych oraz znaczne obciążenie toksynami środowiskowymi, zaburza równowagę układu odpornościowego, przesuwając ją w kierunku niedostatecznej lub nadmiernej aktywności.

Dobra wiadomość jest taka, że nasz organizm ma wrodzoną zdolność regeneracji i w ciągu kilku dni lub tygodni da się skierować go na drogę ku równowadze, po prostu usuwając źródła stanu zapalnego oraz przyjmując zdrowe nawyki stylu życia, takie jak wymienione poniżej.

Usuń produkty przetworzone, cukier i węglowodany skrobiowe Drobnoustroje kochają cukier, a układ odpornościowy go nie lubi. Badania wykazują, że we wszystkich postaciach (glukoza, fruktoza i sacharoza) tłumi jego funkcjonowanie przez 5 godz. po zjedzeniu[10]. Dieta oparta na paleo nadaje się idealnie, by odżywiać Twój organizm, a nie zakaźne drobnoustroje.

Dodaj do menu produkty zwiększające odporność

- Czosnek i imbir mają silne właściwości przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe – nawet wobec patogenów opornych na farmaceutyki[11].
- Olej kokosowy może ograniczać rozrost drożdżaków *C. albicans*[12].
- Kurkumina, żółtopomarańczowy pigment z korzenia kurkumy, wykazała w badaniach własności modulujące układ odpornościowy i poprawiające stan pacjentów ze schorzeniami immunologicznymi[13].
- Produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta i kimchi,



eprasa.pl 6b6a04ac3c



działają przeciwdrobnoustrojowo i zwiększają odporność[14].

Suplementuj strategicznie

- Witamina C ma na swoje poparcie dowody z ponad 140 badań, które wykazują, że może zapobiegać infekcjom wywoływanym przez wirusy, bakterie i inne patogeny lub je łagodzić. **Sugerowana dawka dzienna: 2-5 g w dawkach podzielonych.**
- Witamina D3, jak wykazano, moduluje układ odpornościowy oraz chroni przed infekcjami i chorobami autoimmunologicznymi. Sprawdzaj jej poziom najlepiej 2 razy w roku i staraj się utrzymywać go w przedziale 70-100 ng/mL, by zapobiegać chorobom z autoagresji.
- Witamina D3 przynosi najwięcej korzyści, gdy przyjmuje się ją razem z K2, by w ten sposób pomóc wapniowi dostać się do właściwych miejsc, takich jak kości, a nie do tętnic. **Sugerowana dawka dzienna: 5000-10 000 j.m. witaminy D3 rano i 100-200 mcg witaminy K2 przy obiedzie.**
- Cynk jest niezbędnym pierwiastkiem wspierającym funkcje immunologiczne i odporność na infekcje, a uzupełnienie jego niedoboru może złagodzić objawy schorzeń autoimmunologicznych oraz innych chorób. **Sugerowana dawka dzienna: bierz 30 mg cynku dziennie z posiłkami – albo jednorazowo, albo w dawkach podzielonych – wraz z 2 mg miedzi.**
- Probiotyki, takie jak *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* i *Saccharomyces*, wywierają korzystny wpływ na układ odpornościowy i modulują go. **Sugerowana dawka dzienna: 50-100 mld CFU (jednostek tworzących kolonie) dziennie. Stosuj się do wskazówek na opakowaniu.**



Ruszaj się więcej Mówi się, że „siedzenie to nowe palenie" i nauka potwierdza tę opinię. Przegląd 18 badań wykazał, że osoby spędzające najwięcej czasu w tej pozycji były dwukrotnie bardziej zagrożone cukrzycą lub chorobami serca, a ryzyko zgonu było u nich większe niż u tych, którzy siedzieli najmniej[15]. Codzienne umiarkowane ćwiczenia fizyczne, jak np. 40 min spaceru, zmniejszają ogólnoustrojowy stan zapalny i zapadalność na choroby górnych dróg oddechowych[16]. Ponieważ 2 godz. siedzenia mogą zaprzepaścić korzyści wypracowane podczas 20 min ćwiczeń, pamiętaj o tym, by wstawać i poruszać się w ciągu całego dnia.

REKLAMA



N°1 COLOSTRUM **PRO**
60 KAPSUŁEK, SUPLEMENT DIETY
WZMOCNIENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO, POPRAWA ODPORNOŚCI.

N°1 OMEGA **VIT**
90 KAPSUŁEK, SUPLEMENT DIETY
HOLISTYCZNA DIETOTERAPIA.

W skład siary bydlęcej wchodzi ponad 250 bioaktywnych związków chemicznych. Jest to naturalna substancja, łatwo przyswajalna przez organizm. Stanowi źródło zdrowia i witalności z bogatą zawartością witamin B1, B2, B6, A, D, E, K. Colostrum składa się z białka, krótko- i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych nasyconych, składników mineralnych, takich jak: wapń, cynk, miedź, mangan, żelazo oraz enzymów: hemopeksyny, laktoferyny i immunoglobulin: IgG, IgA, IgM. Dzięki zastosowaniu zaawansowanej technologii liofilizacji produkt **N°1 Colostrum PRO** zachowuje pełną bioaktywność i odpowiada jakości i właściwościom świeżo pobranej substancji.

DZIAŁANIE COLOSTRUM

- Wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.
- Stanowi źródło witamin, minerałów i czynników wzrostu w bardzo dużym stężeniu.
- Wspomaga działanie układu odpornościowego.
- Wspiera organizm podczas wzmożonego wysiłku fizycznego.
- Łagodzi stany zapalne i objawy alergii.
- Wspiera rozwój dobrych dla przewodu pokarmowego bakterii i poprawia wchłanianie składników odżywczych.
- Utrzymuje odpowiednią równowagę całego ekosystemu odpornościowego człowieka.

N°1 Omega VIT to preparat, który stanowi doskonałe uzupełnienie codziennej diety w niezbędne dla prawidłowego działania organizmu witaminy D3, A, K2 Mk7 oraz kwasy tłuszczowe Omega-3. N°1 Omega VIT to unikalna formuła łącząca w sobie najistotniejsze dla zdrowia składniki w jednej kapsułce.

Składniki:	Zawartość w zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu (2 kapsułki)
Olej rybi, w tym kwasy tłuszczowe Omega-3, w tym EPA DHA	 1000 mg 330 mg 220 mg
Witamina D3	5000 IU (2500%)*
Witamina A	5000 IU (187,5%)*
Witamina K2 Mk-7	100 µg (133,40%)*
Ekstrakt z aksamitki wzniesionej, Standaryzowany do min.: 20% luteiny 4% zeaksantyny	100 mg 20 mg 4 mg

* Referencyjna Wartość Spożycia

WWW.SKLEP.LAB1.COM
MASZ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Aby pozbyć się upartych infekcji

Jeżeli przeszedłeś już na właściwą dietę, wyleczyłeś jelita i z pomocą doświadczonego lekarza zająłeś się zwalczaniem infekcji, a jednak nadal nie czynisz postępów, możesz rozważyć poniższe terapie dodatkowe.

Zwalcz infekcje jamy ustnej Wielu lekarzy holistycznych zapewnia, że pacjenci nie wyleczą się, dopóki nie pozbędą się infekcji jamy ustnej, nawet jeśli są one bezobjawowe. Zapytaj dentystę o możliwość wykonania trójwymiarowego skanu jamy ustnej metodą tomografii komputerowej z wiązką stożkową w celu wykrycia potencjalnych obszarów infekcji.

Pomyśl o tlenoterapii hiperbarycznej (HBOT) przy przewlekłej boreliozie. To metoda leczenia wykorzystująca 100% tlen pod kontrolowanym ciśnieniem, odpowiadającym głębokości 18 m poniżej poziomu morza, przez 60-90 min. *Borrelia burgdorferi* jest anaerobem, co oznacza, że doskonale czuje się bez tlenu, natomiast nie może przeżyć w środowisku obfitującym w ten gaz.

Na dodatek krętki boreliozy często ukrywają się w biofilmie, przez co infekcja jest szczególnie oporna na antybiotyki i leki ziołowe. HBOT może penetrować biofilmy, zwłaszcza w połączeniu z niszczącym je lekiem, takim jak nitazoksanid, często przepisywany na zakażenia pierwotniakami (organizmami jednokomórkowymi).

Jedno z badań przyniosło bardzo wymowne rezultaty: 85% spośród 66 pacjentów z uporczywą boreliozą doświadczyło częściowego lub całkowitego ustąpienia objawów tej choroby po poddaniu się serii ok. 22 godzinnych sesji HBOT[1].

BIBLIOGRAFIA

1 Undersea and Hyperbaric Medical Society annual meeting abstract, 1998



Zminimalizuj stres Chroniczny niepokój, podobnie jak życie z przewlekłą chorobą, brak pracy lub opieka nad chorym krewnym, ma negatywny wpływ na niemal wszystkie funkcje układu odpornościowego. Dołóż wszelkich starań, by wyeliminować zbędne czynniki stresujące i znajdź zdrowe sposoby relaksu, takie jak gorąca kąpiel z solą Epsom, śmiech oraz powolne, świadome oddychanie.

Zadbaj o regenerujący sen Mniej niż 6 godz. nocnego wypoczynku tłumi funkcjonowanie układu odpornościowego, włącza geny zapalne i zwiększa ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. Co najmniej 8 godz. snu może być ilością idealną dla osób z przewlekłymi schorzeniami.

Rozważ roślinne surowce

Gdy wzmocnisz już swe mechanizmy obronne i wykryjesz wszelkie infekcje leżące u podłoża Twych dolegliwości, znajdziesz się na prostej drodze do wyzdrowienia. Naturalne środki lecznicze o szerokim spektrum działania przeciwdrobnoustrojowego, takie jak poniższe, są bezpieczne i skuteczne we wszystkich rodzajach infekcji i można stosować je w połączeniu z antybiotykami.



W odróżnieniu od nich leki ziołowe nie niszczą mikrobiomu jelitowego i rzadko wywołują oporność drobnoustrojów. Nawiąż współpracę z zaufanym lekarzem medycyny holistycznej, by ustalić najlepsze dla Ciebie dawkowanie tych środków.

Monolauryna Jest to naturalny związek chemiczny występujący w oleju kokosowym i wykazujący własności przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze i przeciwgrzybicze. Przegląd badań nad monolauryną wykazał jej skuteczność przeciwko bakteriom z błoną lipidową, takim jak *H. pylori*, *Staphylococcus aureus* i *Streptococcus agalactiae*, oraz wirusom z otoczką lipidową, m.in. *Herpes*, grypy, HIV i odry[17].



Ekstrakt z oregano Olejek ze śródziemnomorskiego *Origanum vulgare* ma działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze i przeciwgrzybicze. Udowodniono, że jest bardziej skuteczny przeciwko infekcjom drożdżakowym niż powszechnie przepisywany lek flukonazol[18].

Liść oliwki Wyciąg z *Olea europaea* wykazuje działanie przeciwko licznym drobnoustrojom, m.in. wirusom przeziębienia i grypy oraz bakteriom *C. jejuni*, *H. pylori*, a także opornemu na metycylinę *S. aureus* (MRSA)[19].

Bylica piołun, jedna z roślin o najbardziej gorzkim smaku, ma właściwości przeciwpasożytnicze i często stosowana jest w połączeniu z goździkami i wyciągiem z orzecha czarnego do usuwania pasożytów jelitowych, szczególnie owsików i nicieni. *Artemisia absinthium* ma również własności przeciwmalaryczne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. W badaniu klinicznym stwierdzono, że preparat ziołowy zawierający piołun może być równie dobry lub lepszy niż leki na receptę w leczeniu przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)[20].

Berberyna, żółty związek chemiczny występujący w niektórych roślinach, m.in. w gorzkniku kanadyjskim (*Hydrastis canadensis*),



eprasa.pl 6b6a04ac3c



mahonii pospolitej (*Berberis aquifolium*), berberysie zwyczajnym (*Berberis vulgaris*) i cynowodzie chińskim (*Coptis chinensis*), jest środkiem przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym, przeciwpasożytniczym i przeciwgrzybiczym. Często używa się jej do leczenia różnego rodzaju infekcji układu pokarmowego. Berberyna udowodniła swe działanie przeciwko wirusowi grypy zarówno w badaniach laboratoryjnych, jak i u chorych pacjentów[21].

Srebro Po raz pierwszy przeciwdrobnoustrojowe własności srebra w leczeniu ran opisał Hipokrates w 400 r. p.n.e. Dziś stosowane jest samodzielnie do bezpiecznego leczenia infekcji, ale może też nasilać



działanie antybiotyków przeciwko Gram-ujemnym (często opornym na antybiotyki) superbakteriom[22].

REKLAMA

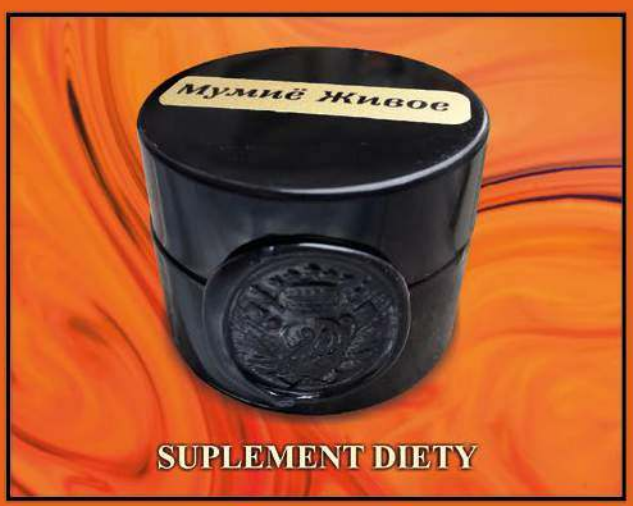
MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



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

ePrasa.pl 6b6a04ac3c



Roślinne surowce na lekooporne Candida

Oregano, indyjski kminek, lawsonia i portulaka zwalczają uporczywe drożdżaki szybciej i skuteczniej niż flukonazol

Leczenie kandydozy jest zazwyczaj procesem trudnym i długotrwałym. Czas terapii zależy m.in. od etapu choroby, na którym została ona wykryta, oraz tego, jak dużym zniszczeniom uległy poszczególne organy. Według specjalistów o pełnym wyleczeniu można mówić dopiero po upływie co najmniej roku od momentu rozpoczęcia terapii. Zarodniki drożdżaków mogą jednak znajdować się we krwi jeszcze przez 3 lata. Zdarza się więc, że wywołują nawrót choroby. Co więcej, ich aktywność może kryć się za plagą współczesnych dolegliwości, takich jak zespół jelita drażliwego, celiakia, choroby autoimmunologiczne (np. stwardnienie rozsiane), a nawet psychiczne[1].

Nieskuteczne leki

Sytuację pacjentów utrudnia fakt, że kilka rodzajów drożdży *Candida* staje się coraz bardziej opornych na powszechnie przepisywane środki przeciwgrzybicze, takie jak flukonazol – syntetyczny lek z grupy pochodnych triazolu. Mechanizm jego działania polega na hamowaniu enzymu odpowiedzialnego za biosyntezę ergosterolu, jednego ze składników budujących błonę komórkową grzyba. Prowadzi to do zwiększenia jej przepuszczalności, zaniku funkcji ochronnych, zahamowania wzrostu i w konsekwencji obumarcia drożdżaka.

Główną przyczyną lekooporności jest organizacja patogenów w strukturę biofilmu, wobec którego leki przeciwgrzybicze są nieskuteczne, nawet w olbrzymich dawkach. Komórki *C. albicans* zorganizowane w biofilm mogą być nawet 1000 razy bardziej oporne na działanie flukonazolu (w porównaniu do postaci planktonicznych)[2].

Siła oregano

Nic dziwnego, że badacze skupiają się na poszukiwaniu alternatywnych środków, które będą skutecznie zwalczały zwłaszcza te lekooporne postaci *Candida*.

Póki co prym w badaniach wiedzie olejek z oregano, wykorzystywany w medycynie od tysiącleci. Jak wykazały różne testy, jest on szczególnie skuteczny właśnie w zwalczaniu lekoopornych gatunków drożdżaków, które nie poddają się terapii flukonazolem. W jednym z takich eksperymentów okazało się nawet, że ich wrażliwość na oregano jest większa

eprasa.pl 6b6a04ac3c

niż w przypadku patogenów, na które działał ten grzybobójczy środek[3].

Skuteczność tego olejku może wynikać z kilku czynników, ale najważniejsza wydaje się obecność w jego składzie 2 naturalnie występujących środków przeciwdrobnoustrojowych: karwakrolu i tymolu. Substancje te działają poprzez reakcję z wodą we krwi, skutecznie odwadniając i zabijając komórki drożdży *Candida*. Inne badania donoszą, że główne terpenoidy w oregano – karwakrol, tymol i eugenol – są skuteczne nie tylko w zabijaniu komórek planktonowych, ale także biofilmów, stąd efektywność lepsza niż ta osiągana przy tradycyjnej terapii przy pomocy leków przeciwgrzybiczych[4].

Indyjski kminek

Kolejne doniesienia potwierdzają, że olejek z oregano to najskuteczniejszy roślinny surowiec przeciwko *Candida*. Jednak w jednym z nich niewiele gorzej wypadł ekstrakt z chropawca wonnego, zwanego też indyjskim kminkiem (*Trachyspermum ammi*)[5]. To gatunek z rodziny selerowatych, używany często jako przyprawa w kuchni indyjskiej. Ze względu na dużą zawartość tymolu (ponad 60%) surowe owoce mają zapach bardzo podobny do tymianku, lecz znacznie ostrzejszy.

Również w tym eksperymencie okazało się, że wrażliwość na oba olejki eteryczne była wyższa w przypadku *C. albicans* opornych na flukonazol niż wśród drożdży podatnych na konwencjonalną terapię.

Zdaniem jego autorów duża zawartość tymolu i innych fenoli może odpowiadać za grzybobójcze właściwości tych surowców, co potwierdzają też inni naukowcy[6].

Lawsonia i portulaka

Opublikowane w 2017 r. wyniki badań dostarczają nowych obiecujących danych na temat naturalnego zwalczania drożdżaków. Wykazano w nich mianowicie, że spośród 7 analizowanych roślin 2 gatunki intensywnie hamują ich rozrost: lawsonia bezbronna (*Lawsania inermis*) i portulaka pospolita (*Portulaca oleracea*)[7].

Oba surowce wykazały znaczącą aktywność przeciw *Candida*, a co ważniejsze – były w stanie zahamować dynamiczną fazę wzrostu patogenów, w tym tworzenie ochronnego biofilmu i nabywanie odporności na starzenie. Ponadto *L. inermis* i *P. oleracea* charakteryzowało skuteczne działanie przeciwbakteryjne przeciwko *S. aureus*, *P. aeruginosa*, *E. coli* oraz opornym na wiele leków *A. baumannii* i *Klebsiella pneumoniae*. Dzięki temu oba te roślinne surowce mogą łagodzić przebieg kandydozy, często komplikowany przez takie wtórne infekcje.



> Ekstrakty z portulaki były w stanie zahamować dynamiczną fazę wzrostu *C. albicans*, w tym tworzenie biofilmu i odporności na starzenie, a przy tym wykazały skuteczność przeciwko towarzyszącym infekcjom

Ponieważ badane ekstrakty nie wykazały toksycznego działania na ludzkie erytrocyty, zdaniem autorów badania stanowią obiecującą opcję leczenia.

Olej kokosowy

Na koniec nie można nie wspomnieć o jeszcze jednym sprawdzonym środku na przerost drożdżaków, czyli kwasie kaprylowym. To jeden z aktywnych składników oleju kokosowego, który działa poprzez zakłócanie integralności ścian komórkowych grzybów: jego krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe są w stanie łatwo je penetrować, a następnie spowodować ich pęknięcie, a tym samym zahamować wzrost patogenów[8].

Nowsze doniesienia pokazują coś więcej: wykazały, że doustna suplementacja kwasem kaprylowym zmniejsza objawy drożdżycy szybciej i skuteczniej niż flukonazol[9]. Zdaniem badaczy składnik oleju kokosowego ma potencjalne zastosowanie nie tylko w leczeniu przerostu grzybów *Candida,* ale również raka, choroby Alzheimera, autyzmu i infekcji, a także może ogólnie poprawić krążenie i opóźniać procesy starzenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Rev Gastroenterol Hepatol, 2015;12: 77-87; PLoS One, 2015; 10: e0121776; Nat Rev Gastroenterol Hepatol, 2014; 11:497-505
2. Ginekol Pol. 2011; 11(82):869-873
3. Can J Microbiol, 2008; 54:950-6
4. Antimicrob Agents Chemother. 2010; 54(12):5062-9
5. Avicenna J Phytomed. 2016 Mar-Apr; 6(2): 215-222
6. Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 2011 Jan; 30(1):41-50
7. Acupunct Electrother Res. 2011;36(1-2):19-64
8. J Med Food. 2017 Nov;20(11):1083-1090
9. Acupunct Electrother Res. 2011;36(1-2):19-64.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Masz to we krwi

Celeste McGovern zapoznała się z badaniami dotyczącymi leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów za pomocą wstrzyknięć osocza bogatopłytkowego

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Minęło już 10 lat od czasu, gdy prasa zaczęła donosić o pierwszych sportowcach ze światowej czołówki, którzy w celu leczenia urazów przyjmowali wstrzyknięcia własnej krwi.

Gigant golfa Tiger Woods otrzymywał zastrzyki ze swoimi płytkami krwi po operacji kolana, zanim zagrał w 4 zawodowych turniejach w 2009 r. Dwóm zawodnikom drużyny futbolowej Pittsburgh Steelers podano zastrzyk z osoczem przed tym, jak odnieśli zwycięstwo w Super Bowl. Czołowemu baseballiście zrobiono w łokieć zastrzyk z jego własnymi płytkami krwi. Kilkunastu zawodowych piłkarzy otrzymywało wstrzyknięcia osocza, podobnie jak olimpijski sprinter Donovan Bailey.

Przewińmy teraz taśmę 10 lat do przodu: oto wstrzyknięcia osocza bogatopłytkowego – czyli terapia PRP – przestały być wyłączną domeną supersportowców. Obecnie jest to już niemal metoda konwencjonalna i w samych Stanach Zjednoczonych oferuje ją ponad 500 klinik.

Prawie konwencjonalna, ale jednak jeszcze nie całkiem, ponieważ większość towarzystw ubezpieczeniowych, łącznie z instytucjami zdrowia publicznego, odmawia pokrywania kosztów tego zabiegu, twierdząc, że dowody skuteczności PRP są niejednoznaczne. A co mówi nauka? Czy ta metoda działa?

Wyszukiwanie hasła „osocze bogatopłytkowe" na stronie amerykańskiej Narodowej Biblioteki Medycznej (pubmed.gov) przynosi ok. 10 tys. wyników. Tylko w 2019 r. badania donosiły o jego eksperymentalnym wykorzystaniu do leczenia ran postrzałowych[1], owrzodzeń cukrzycowych[2], porażenia Bella[3], łysienia typu męskiego[4], niepłodności[5], a nawet w stomatologii[6].

Większość z nich dostarcza dowodów użyteczności tej terapii w przyspieszaniu gojenia po operacjach ortopedycznych i w leczeniu urazów tkanek miękkich: zerwania więzadeł i ścięgien, uszkodzeń łąkotki, urazów stożka rotatorów, łokcia tenisisty, zamrożonego barku oraz zapalenia ścięgien i stawów – szczególnie kolanowych.

– W rzeczywistości istnieje obecnie mnóstwo naukowych dowodów na poparcie PRP – mówi Paul Lee, profesor University of Lincoln, chirurg ortopedyczny, specjalizujący się w medycynie sportowej. – Można nawet powiedzieć, że jest zbyt dużo informacji i trudno być na bieżąco z taką olbrzymią ilością danych.

PRP z całą pewnością przeobraża ortopedię, ale, jak dodaje profesor Lee, istnieje w tej dziedzinie tyle szumu badawczego, że bez trudu można wyszukać zarówno dane potwierdzające jej skuteczność, jak i zaprzeczające jej.

– Jeżeli jednak dysponujemy prawidłową diagnozą konkretnego schorzenia, jest to bardzo potężne narzędzie – przekonuje.

Dziedzina badań nad płytkami krwi rozwija się w błyskawicznym tempie, lecz wciąż jeszcze raczkuje. Jak twierdzi profesor, właściwości płytek krwi pobranych następnego dnia po treningu lub po okresie postu różnią się od siebie, a z każdym dniem pojawiają się nowe badania nad przyczynami tych różnic i nad sposobem, w jaki składniki płytek modyfikują proces gojenia.

Prosty zabieg

Wstrzyknięcie osocza jest stosunkowo łatwe i zazwyczaj cała procedura nie trwa dłużej niż 30 min. Pacjentowi pobiera się kilkanaście mililitrów krwi, którą następnie odwirowuje się z wysoką prędkością.

Istnieje wiele wariantów następnej części procesu, ale w większości przypadków w ciągu mniej niż 10 min oddzielona zostaje warstwa bogatopłytkowa (zawierająca 2-5 razy większe stężenie płytek krwi niż zwykła krew), która następnie wstrzykiwana jest do miejsca urazu pacjenta, gdzie, jak się przypuszcza, płytki uwalniają swoje zasoby aktywujących białek (patrz ramka).

Prawdopodobnie wyjątkową korzyść z podania czynników leczniczych odnoszą stawy i ich tkanki, w których normalny przepływ krwi jest mniejszy.

Niektórzy pacjenci opisują wstrzyknięcia jako bezbolesne, inni odczuwają przy nich dyskomfort.

– Nie różni się to niczym od każdego innego zastrzyku – mówi prof. Lee.

Jak twierdzi, może to być mniej bolesne niż standardowe wstrzyknięcia

eprasa.pl 6b6a04ac3c

kortykosteroidów, które są dość mocno kwaśne. Ponieważ zastrzyk zawiera własną krew pacjenta, wywołuje mniej szą reakcję, ale za każdym razem, gdy wbija się igłę w ogarniętą stanem zapalnym, obolałą okolicę, może to spowodować ból.

Pacjentów poucza się, by nie przyjmowali niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), ponieważ mogłyby one zahamować wywołaną przez płytki krwi reakcję, która zapoczątkowuje kaskadę gojenia. Mogą oni jednak stosować inne środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol, a także schładzać lodem miejsca wstrzyknięcia. Powinni też przez tydzień oszczędzać staw podczas ćwiczeń fizycznych.

Chociaż terapia PRP promowana jest często jako medycyna regeneracyjna i czasem bywa mylona z terapią komórkami macierzystymi, w zasadzie nie ma w niej komórek, jak wyjaśnia profesor Lee. Ponieważ osocze jest autologiczne – wytworzone z własnej krwi pacjenta – uważa się je za bezpieczne i nie ma tu nic, co wymagałoby aprobowania przez rządowe organy kontrolne. Wirówki posiadają już licencję.

– Zasadniczo jest to wytwarzanie wspaniałych sińców – mówi Lee. A sińców nie wolno nie doceniać. Składniki własnych płytek krwi pacjenta mają wielką moc, ale nie mogą być zapakowane do butelek przez firmę farmaceutyczną.

W minionej dekadzie badania nad PRP rozwijały się, a szczególnie obiecujące było zastosowanie tej terapii w leczeniu reumatyzmu. Choroba zwyrodnieniowa stawów, najczęstsza jego postać, dotyka 30 mln dorosłych Amerykanów, 8,75 mln Brytyjczyków i 8-9 mln Polaków, najczęściej atakując stawy kolanowe. Reumatyzm to główna przyczyna bólu i niesprawności w krajach zachodnich, gdzie pierwszą linią postępowania jest terapia lekowa, ograniczona zazwyczaj do NLPZ i wstrzyknięć kortykosteroidów.

Niebezpieczeństwa NLPZ

Niesteroidowe środki przeciwzapalne rzeczywiście krótkotrwale łagodzą ból, choć nie robią nic, by naprawić wywołujące go uszkodzenia. FDA ostrzega, że NLPZ powiązane są ze zwiększonym ryzykiem zawału serca i udaru już w pierwszym tygodniu stosowania, a rośnie ono tym bardziej, im dłużej i częściej je przyjmujemy.

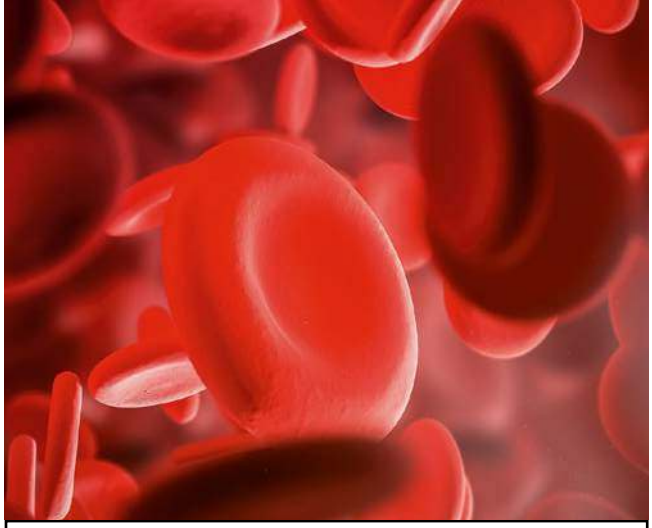
Te najpopularniejsze wśród chorych na reumatyzm leki przeciwbólowe powiązano również z mnóstwem innych ciężkich skutków ubocznych, łącznie z krwawieniami z żołądka, wrzodami i uszkodzeniem nerek.

Co więcej, ostatnie badania sugerują, że ich przyjmowanie może w dłuższej perspektywie wręcz pogłębić reumatyzm. Eksperci z Johns Hopkins University porównali osoby stosujące leki przeciwbólowe (2/3 brały NLPZ) z powodu zapalenia stawu kolanowego z osobami, które nie przyjmowały żadnych środków, i obserwowali wszystkich przez 3 lata, w regularnych odstępach czasu wykonując rentgenowskie prześwietlenia ich kolan. U pacjentów przyjmujących leki przeciwbólowe odnotowano wyższe ryzyko gorszego stanu kolan, bardziej prawdopodobne było też, że poddadzą się oni operacji wymiany stawu[7].

Sposoby niefarmakologiczne przy reumatyzmie obejmują dążenie do obniżenia masy ciała, ćwiczenia fizyczne, fizjoterapię i stosowanie suplementów, takich jak oleje rybne z kwasami tłuszczowymi omega-3 i glukozamina. Pacjenci, którzy nie wykazują odpowiedzi na żadną z tych interwencji, kierowani są do kolejki oczekujących na operację – często kosztowną wymianę całego stawu, po której rekonwalescencja może trwać nawet rok, choć ból i utrata funkcji stawu bywają stałe[8].

PRP kontra kwas hialuronowy

Wstrzyknięcia kwasu hialuronowego to kolejny bardzo popularny sposób leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów. Jest on składnikiem smarującej mazi stawowej, której ilość



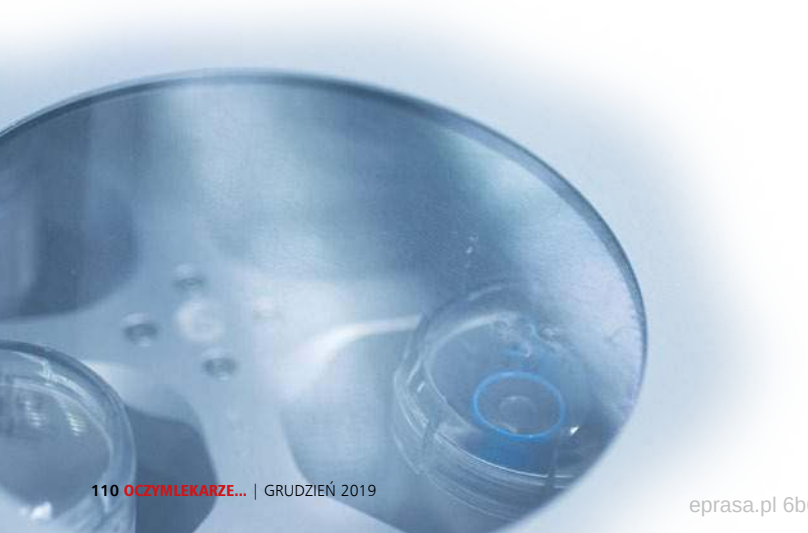
Potężna moc

Płytki krwi to małe, krążące we krwi fragmenty komórek, produkowane w szpiku kostnym. Nie mają jądra jak zwykłe komórki, ale, tak jak one, mają błonę komórkową, a w ich wnętrzu znajdują się białka i mitochondria – źródła energii zasilające każdą żywą komórkę.

Lekarze już od kilkudziesięciu lat wiedzą, że płytki krwi są ważną siłą napędową procesu gojenia. Gdy się zranimy, mkną na miejsce urazu i uruchamiają kaskady krzepnięcia, obrzęku i powstawania krwiaków, które zapoczątkowują naprawę.

Płytki zawierają ponad 800 białek i innych związków niezbędnych do regeneracji tkanek, m.in. czynniki wzrostu i odpornościowe białka sygnałowe, które regulują stan zapalny, działając jak magnes przyciągający komórki macierzyste i wspomagając regenerację tkanek.

Te właściwości stały się bazą dla rozwoju wstrzyknięć PRP w celu naprawy uszkodzonych chrząstek stawowych przy jednoczesnym zmniejszaniu bólu i odpowiedzi zapalnej związanej z reumatyzmem i urazami stawów.



eprasa.pl 6b6a04ac3c

zmniejsza się w reumatyzmie, a która odgrywa ważną rolę w regeneracji chrząstki poprzez ochronę i gojenie stawów[9].

Stężenie kwasu hialuronowego jest niższe w jamie stawowej kolana u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową, co może przyczyniać się do zmniejszania odporności na mechaniczne naprężenia i uszkodzenia.

W wielu badaniach klinicznych stwierdzono, że wstrzyknięcia kwasu hialuronowego pomagają łagodzić ból i poprawiają funkcjonowanie stawu kolanowego w chorobie zwyrodnieniowej[10], więc często ta metoda stosowana jest jako „standard opieki", z którym porównuje się PRP. Ale w odróżnieniu od PRP kwas hialuronowy nie jest autologiczny (pozyskiwany z krwi pacjenta), a produkowany syntetycznie.

Różnica ich pochodzenia może wyjaśniać, dlaczego większość badań porównawczych wykazuje, że PRP skuteczniej łagodzi ból i przywraca funkcjonalność stawów[11].

Dokonany w 2019 r. przegląd 15 randomizowanych badań z grupą kontrolną przyniósł konkluzję, iż obie metody dają znaczące korzyści przez 1-3 miesięce, ale długotrwałe złagodzenie bólu i poprawa funkcjonalna w okresie 6-12 miesięcy po wstrzyknięciach były wyższe po PRP niż w grupie kwasu hialuronowego[12].

W przeglądzie badań z 2014 r. stwierdzono, że pacjenci otrzymujący zastrzyki z osoczem odczuwali większą i dłużej trwającą poprawę niż ci, których leczono kwasem hialuronowym, ale największą skuteczność obserwowano we wczesnych lub łagodnych do umiarkowanych postaciach choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych. Rezultaty terapii w zaawansowanym studium były ograniczone[13].

Przyjemne zaskoczenie

59-latek Robert Lean w młodości zrujnował kolana, uprawiając sporty kontaktowe – doznał hokejowego, a kilka lat później futbolowego urazu. W obu kolanach zerwał przednie więzadła krzyżowe (ACL) i przeszedł operacje w celu naprawy uszkodzeń. Później wystąpiły u niego objawy przewlekłe – obrzęk, uczucie ścierania podczas ruchu kolan oraz pulsujący, wciąż obecny ból, który często budził go w nocy.

Krótkotrwała ulga, długotrwała szkoda

Zastrzyki z kortykosteroidów powiązano z pozabiegowym nasileniem choroby nawet u 1/4 przyjmujących je pacjentów, a ich stosowanie ograniczone jest do kilku wstrzyknięć ze względu na skutki uboczne. Wprawdzie w niektórych badaniach stwierdzono, że kortykosteroidy pomagają złagodzić ból na krótką metę, lecz niedawna analiza wykazała, że z czasem mogą one pogłębić degradację stawu.

Badanie z podwójnie ślepą próbą objęło 140 mężczyzn i kobiet cierpiących na bolesny reumatyzm kolan, których przydzielono losowo do grupy otrzymującej co 3 miesiące przez 2 lata wstrzyknięcia kortykosteroidów lub placebo. Nie wykazano w nim wymiernych różnic między pacjentami pod względem nasilenia bólu stawów, sztywności czy zdolności wstawania z pozycji siedzącej. W grupie steroidów stwierdzono jednak „znacząco większą utratę objętości chrząstki", widoczną na skanach rezonansu magnetycznego[1].

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA, 2017; 317:1967–75

REKLAMA



eprasa.pl 6b6a04ac3c

– Już dawno temu mówiono mi, że wymiana stawu jest tak naprawdę jedynym wyjściem, jakie mi pozostało, ale nie chciałem tego robić – mówi Robert. – Nie słyszałem zbyt wiele dobrego o rezultatach takich operacji.

Robert słyszał jednak o dobrych wynikach wstrzyknięć PRP i mniej więcej rok temu postanowił zainteresować się tą metodą. Pomyślał, że za cenę 450 dolarów za zastrzyk warto spróbować, chociaż chirurg wykonujący te zabiegi, ortopeda Robert Gordon, stwierdził, że prawdopodobnie nie przyniosą one korzyści – nie dawał żadnej nadziei w bardzo zniszczonym lewym kolanie, a być może 50% szans w nie tak bardzo uszkodzonym prawym.

– Byłem naprawdę przyjemnie zaskoczony – wspomina Robert. – Natychmiast poczułem ulgę, zwłaszcza w prawym kolanie.

Chociaż nie użyto żadnego środka znieczulającego, cały zabieg nie trwał dłużej niż godzinę i okazał się „całkiem łagodny", jak opowiada mężczyzna. Nie było po nim obrzęku ani krwiaka.

Wieczorem tego samego dnia Robert był już bardziej aktywny. Miał wrażenie, że kolano pracuje znacznie płynniej, w dodatku przespał całą noc bez bólu. Ponieważ dolegliwości mniej mu dokuczały, mógł spacerować dłużej i znów cieszyć się grą w golfa.

Rezultaty odczuwał przez 4 miesiące w prawym kolanie, lecz tylko przez 2 w lewym. Ale i tak, jak mówi, była to ulga.

– Myślę o tym, by powtórzyć ten zabieg w prawym kolanie. Gdybym był we wczesnym stadium reumatyzmu, zrobiłbym to bez wątpienia. Wiem, że przynosi to pewne efekty.

– PRP działa bardzo, bardzo dobrze na wczesnym etapie choroby – mówi dr Gordon, dodając, iż 80% pacjentów po zabiegu czuje się lepiej przez rok. W zaawansowanych stadiach, tak jak w przypadku Roberta Leana, „czasami to pomaga".

Julio Prudant, 54-letni nauczyciel przedmiotów ścisłych, a wcześniej także wychowania fizycznego, również zachorował na zapalenie stawów, chociaż jego lekarze uważali, że było to związane z układem odpornościowym i łuszczycowym schorzeniem skóry.

Rok temu obydwa jego kolana były opuchnięte i bolesne, a kuśtykanie przyczyniło się też do bólu krzyża. Mężczyzna poddał się zabiegowi wstrzyknięcia PRP do zdrowszego kolana i mówi, że było to bolesne, ale przyniosło mu ulgę.

Kilka miesięcy później zdobył się na odwagę, by potraktować w ten sam sposób drugie, bardziej kłopotliwe, prawe kolano. Teraz mierwa się ono nawet lepiej niż pierwsze, a Julio myśli o ponownym wstrzyknięciu.

– Powiedziałbym, że trzeba to robić raz na rok – mówi nauczyciel, który znowu jest w stanie 3 razy w tygodniu przejeżdżać rowerem 60 km. – Bez wątpienia było to pomocne i bez wątpienia zlikwidowało ból.

Zamieszczone na YouTube świadectwa pacjentów po wstrzyknięciach PRP zawierają podobne historie. Arbida Khurshid pokazuje, jak z powodu reumatyzmu wchodzenie po schodach było dla niej kiedyś ciężką próbą i jak, chodząc, przesuwała i ciągnęła prawą nogę za lewą.

– Często wtedy płakałam – mówi. Po wstrzyknięciach PRP z entuzjazmem demonstruje, jak chodzi w przód i w tył, zginając kolano, a nawet robiąc przysiady. – Jestem bardzo szczęśliwa – wykrzykuje kobieta.

59-letni operator wózka widłowego twierdzi, że jego stan poprawił się o 90-95%.

– Naprawdę nie muszę już się tym martwić. To doprawdy zadziwiające.

Aktywna fizycznie 64-letnia kobieta mówi, że co roku po wstrzyknięciu PRP jej kolano jest trochę mocniejsze i bardziej stabilne. Pokazuje swoje zdjęcia podczas jazdy na nartach wodnych, gdzie utrzymuje linę na tej nodze, w którą aplikowano zastrzyk.

– Kiedyś po jednym dniu jazdy na nartach następował dzień schładzania nogi lodem i unoszenia jej, a teraz mogę jeździć przez 2-3 dni pod rząd. Zamiast wędrować szlakami przez godzinę, wspinam się na wysoką górę przez 10 godz.



Lepsze niż placebo

Częstym zarzutem wobec badań terapii opartych na wstrzyknięciach jest to, że część osób doświadcza silnego efektu placebo – bez względu na to, co zostaje podane, mózg mówi im, że ich stan się poprawia, a ciało reaguje zgodnie z tym odczuciem.

Jednak gdy porówna się terapie iniekcyjne, jak uczyniono to w przeglądzie 6 badań, obejmujących łącznie 577 pacjentów, spośród których 264 (45,8%) otrzymało PRP, a 313 (54,2%) kwas hialuronowy lub zwykły roztwór soli fizjologicznej, okazuje się, że osoby przyjmujące osocze uzyskały znacząco większą poprawę[1].

– Wyraźnie widać, że nie jest to tylko efekt placebo – mówi chirurg ortopedyczny Robert Gordon z PRP Arthritis Clinic w Toronto w Kanadzie.

W innym zaaprobowanym przez FDA randomizowanym badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą PRP przyniosło „znaczące, trwające do 12 miesięcy korzyści pod względem złagodzenia bólu i poprawy funkcjonalnej w porównaniu do roztworu soli fizjologicznej"[2].

BIBLIOGRAFIA
1 Arthroscopy, 2013; 29: 2037–48
2 Curr Rev Musculoskeletal Med, 2018; 11: 583–92

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Biodro i staw skokowy

Oprócz badań nad pacjentami ze zwyrodnieniem kolan rosnąca liczba randomizowanych testów klinicznych zajmuje się zastosowaniem PRP i kwasu hialuronowego w leczeniu reumatyzmu stawów biodrowych i skokowych.

Chirurg ortopedyczny Robert Gordon, specjalizujący się w stawach kolanowych, radzi, by poszukać ekspertów z doświadczeniem w wykonywaniu wstrzyknięć dostawowych, zamiast zdawać się na tych, którzy tego typu zabiegi wykonują tylko okazjonalnie.

– Niezbędna jest dokładność – mówi. Stawy skokowe i biodrowe są jego zdaniem trudniejsze i wymagają pomocy radiologa, który dzięki obrazowaniu USG pokieruje wykonaniem zabiegu.

Metaanaliza doniesień nad zastosowaniem PRP w stawach biodrowych wykazała, że technika ta może obniżać natężenie bólu przez 2 miesiące po zabiegu, ale niewiele dłużej[14]. Kilka badań zajęło się również wykorzystaniem PRP u pacjentów ze zwyrodnieniem stawów skokowych, którzy stanowią ok. 13% przypadków schorzeń reumatycznych. Tu także dotychczasowe rezultaty pokazują, że PRP może znacząco zmniejszać ból[15].

Niebezpieczeństwa?

Wiele badań zwraca uwagę na minimalną ilość skutków ubocznych zarówno w przypadku wstrzyknięć kwasu hialuronowego, jak i PRP. Problemem może być wywołany przez zastrzyk stan zapalny, ale najczęściej zgłaszany jest ból w miejscu wstrzyknięcia.

Zdołaliśmy znaleźć tylko 2 opisy przypadków, w których wystąpiły poważne niepożądane skutki PRP. Jeden z nich to historia 14-letniego chłopca, u którego wstrzyknięcie osocza do torbieli kostnej wywołało reakcję alergiczną. Pojawiły się swędząca wysypka skórna, ból gardła i obrzęk powiek, a jak się okazało, była to odpowiedź nie na składniki jego własnej krwi, lecz na chlorek wapnia, którego użyto do przygotowania roztworu PRP – choć rzadko postępuje się w ten sposób[16].

W niektórych ośrodkach do płytek krwi dodaje się antykoagulant lub inne składniki, a unikanie tego typu przetwarzania wyeliminowałoby potencjał alergiczny.

Drugie doniesienie o niepożądanym zdarzeniu opisuje 40-letniego piłkarza, któremu pękło więzadło rzepki w kolanie kilka miesięcy po tym, jak otrzymał serię 4 sterowanych za pomocą USG wstrzyknięć PRP[17]. Trudno ustalić, czy było to rzeczywiście konsekwencją zabiegu, czy też zwykłym urazem sportowym.

Opór

„Jestem głęboko przekonany, że leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych metodą wstrzyknięć biologicznych jest zarówno bezpieczne, jak i skuteczne" – stwierdził chirurg ortopedyczny Patrick Smith z University of Missouri w niedawnej klinicznej pracy uaktualniającej stan wiedzy na temat terapii PRP[18].

– Największym wyzwaniem, jakie stoi na drodze postępu, jest uzyskanie dla tego ważnego sposobu leczenia aprobaty dużych towarzystw ubezpieczeniowych oraz rządu – mówi Smith. – Martwi mnie to, że brak regulacji prawnych sprawił, iż wielu dostawców tej usługi żąda za wstrzyknięcia biologiczne wysokich opłat, które pacjenci muszą pokrywać w całości z własnej kieszeni.

Dr Corey Cook z Columbia Orthopaedic Group, współautor wspomnianej pracy, jest zdania, iż konsensus w kwestii najlepszej praktyki PRP – np. procesów wirowania i liczby wstrzyknięć w cyklu leczenia – pomoże przezwyciężyć opór wobec tej terapii, który, jak uważa, może pojawiać się ze strony przemysłu farmaceutycznego, zagrożonego utratą zysków, gdy innowacyjna metoda się rozpowszechni.

– Reumatyzm to rodzaj nieustannej wojny, ciągły stan zmian i degradacji szkieletu, a wyzwanie polega na tym, by zrobić cokolwiek, co go powstrzyma – mówi Cook. – Wiemy z całą pewnością, oceniając objawy, że pacjenci wykazują wielką poprawę po PRP, szczególnie we wczesnych stadiach choroby. Powiedziałbym, że wszyscy zdecydowanie zauważają różnicę.

Jeśli tak jest, wygląda na to, że PRP wkrótce stanie się pierwszą linią obrony w tej bitwie.

BIBLIOGRAFIA

1 | Wound Ostomy Continence Nurs, 2018; 45: 359–63
2 Wound Repair Regen, 2019; 27: 170–82
3 Plast Reconstr Surg Glob Open, 2017; 5: e1376
4 Clin Drug Investig. 2019 Jun 21
5 Gynecol Endocrinol, 2019 Apr 10: 1–4
6 Laser Ther, 2017; 26: 223–7
7 Osteoarthritis Cartilage, 2016; 24: 597–604
8 Clin Orthop Relat Res, 2010; 468: 57–63
9 Gerontology, 2013; 59: 71–6
10 Arthritis Rheum, 2007; 56: 3610–9
11 Curr Rev Musculoskelet Med, 2018; 11: 583–92
12 Pain Med, 2019; 20: 1418–29
13 Arch Phys Med Rehabil, 2014; 95: 562–75
14 Int J Surg. 2018; 53: 279–87
15 Foot Ankle Int, 2017; 38: 596–604; Foot Ankle Int, 2018; 39: 1141–50
16 Medicine (Baltimore), 2019; 98: e14702
17 Clin J Sport Med, 2018 Dec 3
18 Curr Rev Musculoskelet Med, 2018; 11: 583–92

Podwójne uderzenie

Wstępne dowody laboratoryjne sugerują, że najsilniejszą ze wszystkich terapii mających na celu regenerację chrząstki może być połączenie PRP i kwasu hialuronowego. Badacze z Uniwersytetu Medycznego w Taipei pobrali komórki chrząstki okrywającej kości od 5 osób z chorobą zwyrodnieniową stawów i zbadali synergiczne działanie tych metod w modelu 3D. Wykazali, że ten duet jest w stanie „skutecznie tłumić" pewne elementy zapalne w organizmie powiązane z chorobą zwyrodnieniową i może powstrzymywać rozpad chrząstki.

Chociaż badanie było małe i nie sprawdzało ostatecznego efektu w ludzkim organizmie, jego autorzy podsumowali je optymistycznie: „połączenie kwasu hialuronowego i PRP może synergistycznie sprzyjać regeneracji chrząstki i hamować stany zapalne w chorobie zwyrodnieniowej stawów"[1].

BIBLIOGRAFIA

1 Biomaterials, 2014; 35: 9599–607

ŹRÓDŁA

Profesor Paul Lee: www.professorlee.uk
Dr Robert Gordon: www.topsmedical.ca

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Gładkie ręce

Przedświąteczne porządki, spacer bez rękawiczek w mroźny dzień, a nawet długotrwałe przebywanie w klimatyzowanym wnętrzu mogą skutkować przesuszeniem dłoni. Jednak domowe sposoby pomogą zagoić podrażnioną i spękaną skórę. Choć trudno w to uwierzyć, to większość ingrediencji zgromadzonych w Twojej kuchni jest tak skuteczna, że po ich zastosowaniu siądziesz do wigilinej kolacji z dłońmi tak gładkimi, jak u arystokratki.

Maść z glistnika jaskółcze ziele

Bardzo drobno posiekaj 2 spore garści glistnika (razem z liśćmi i kwiatami). Na głębokiej patelni z grubym dnem roztop 400 g gęsiego smalcu. Pilnuj, by tłuszcz nie osiągnął temperatury wrzenia. Zestaw patelnię i wrzuć do smalcu poszatkowane zioło. Przykryj i poczekaj, aż całkiem ostygnie. Przenieś masę do garnka lub miski i dokładnie zblenduj. Gdy będzie gładka, dodaj 50 g spirytusu, wymieszaj i przelej do słoiczka. Zamknij i przechowuj w lodówce. Nakładaj co wieczór przed snem na popękaną, szorstką skórę dłoni grubą warstwę i zakładaj rękawiczki. Rano usuwaj nadmiar maści i myj ręce w ciepłej wodzie. To ważne, bo gorąca woda prowadzi do silnego wysuszenia skóry, a zimna powoduje mocne obkurczenie naczyń włosowatych i szorstkość.

Chelidonium majus jest tradycyjnie stosowane w leczeniu atopowego zapalenia skóry. I słusznie, bo jak dowiedli uczeni, ekstrakt z części nadziemnych rośliny znacząco złagodził swędzenie i podrażnienie skóry atopowej u chorych myszy[1].



Olejowanie

Podgrzej pół szklanki oliwy z oliwek, tak by była przyjemnie ciepła. Dodaj do niej 5 kropli soku z cytryny i wymieszaj. Rozprowadź tłuszcz na wierzchniej stronie dłoni i pozostaw na ok. 10-15 min. W tym czasie wmasowuj go w skórę i paznokcie. Na koniec delikatnie osusz ręce papierowym ręcznikiem.

Kąpiel mleczna

Zagrzej 2 szklanki pełnotłustego mleka w mikrofalówce przez ok. 30 s (tak, by płyn był ciepły, ale nie gorący). Wlej do miski i włóż do niej dłonie. Trzymaj je w takiej kąpieli przez kwadrans.

W jednym badaniu dotyczącym pielęgnacji skóry kobiet w wieku powyżej 65 lat naukowcy potwierdzili, że kąpiele mleczne zapewniają skuteczną ulgę w przypadku świądu lub podrażnienia[2].



Maska nawilżająca szorstkie dłonie

W moździerzu utłucz łyżeczkę płatków owsianych, dodaj żółtko jaja i łyżkę miodu. Maseczkę rozprowadź po skórze rąk tuż przed snem, załóż luźne ciepłe rękawiczki. Rano spłucz dłonie ciepłą wodą i dokładnie osusz. W zależności od potrzeb stosuj raz lub 2 razy w tygodniu.

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Kąpiel z olejem

Do miski wlej ciepłą wodę, rozpuść w niej łyżkę stołową soli morskiej, dodaj 3 łyżki oliwy lub innego oleju roślinnego. Wszystko wymieszaj, tak by sól się rozpuściła. Teraz zanurz w wodzie dłonie na 10-20 min (wyjmij je, nim woda ostygnie). Zabieg powtarzaj 2 razy w tygodniu przed snem.

Marchewkowa maseczka odżywcza

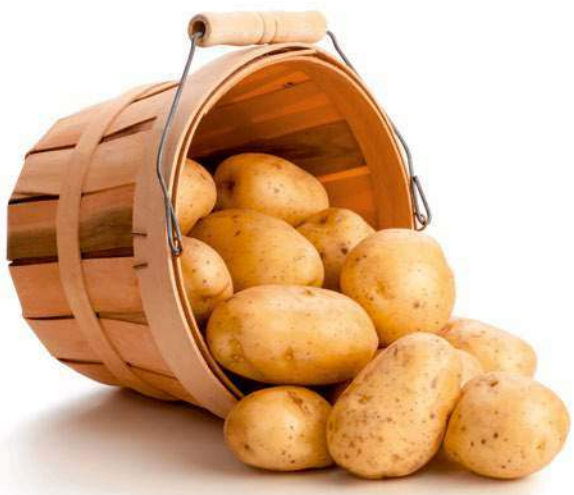
Umyj i obierz jedną średniej wielkości marchew. Zetrzyj ją na tarce o małych oczkach. Dodaj łyżkę kwaśnej śmietany oraz łyżeczkę oliwy z oliwek i wymieszaj. Nałóż maseczkę na dłonie grubą warstwą. Po 20 min papkę wyrzuć, a ręce opłucz ciepłą wodą. Wykonuj raz w tygodniu.

Beta-karoten w marchwi zmniejsza również stan zapalny skóry, co przyspiesza proces gojenia[3].

Ziemniaczany okład na popękane dłonie

Ugotuj 2-3 średniej wielkości ziemniaki (*Solanum tuberosum*) bez obierania (w mundurkach). Gdy będą jeszcze ciepłe, zdejmij skórkę i rozgnieć je widelcem. Dodaj do nich 1-2 łyżki tłustego mleka oraz łyżeczkę oleju arganowego. Nałóż na ręce i pozostaw tak na 2 godz. Następnie usuń zaschniętą papkę i umyj dłonie w ciepłej wodzie. Okład możesz nakładać codziennie.

Ziemniaki zawierają enzym zwany katecholazą, który pomaga rozjaśnić skórę i pozbyć się ciemnych plam. Możesz też użyć soku ziemniaczanego, aby zmniejszyć cienie pod oczami[5].



SOS dla spierzchniętych rąk

W ajurwedzie od wieków preparaty lniane były stosowane jako środek gojący rany oraz łagodzący suchość skóry[7]. Najpierw przygotuj nawilżający peeling, który złuszczy martwy naskórek i ułatwi wnikanie aktywnych składników zawartych w maseczce. Zmiel łyżkę siemienia lnianego lub użyj łyżki nasion szałwii hiszpańskiej (chia) bądź grubo zmielonych płatków owsianych. Dodaj do nich 3 łyżki naturalnego, gęstego jogurtu lub startego ogórka. Dokładnie wymieszaj. Potem rozprowadź peeling, takim ruchem jak przy myciu rąk – pocierając niezbyt mocno dłonią o dłoń. Zabieg powtarzaj raz na tydzień. Następnie żółtko jaja kurzego zmieszaj z 3-4 łyżkami ciepłej oliwy z oliwek. Papkę nałóż na dłonie, zawiń je folią kuchenną i ciepłym ręcznikiem i pozostaw na godzinę. Nie zapomnij też o dodawaniu oleju lnianego np. do sałatek. Małe badanie opublikowane w 2010 r. sugeruje, że może to pomóc w zmniejszeniu wrażliwości i szorstkości skóry oraz poprawić jej nawilżenie[6].



BIBLIOGRAFIA

1. J. Ethnopharmacol. 138, 398-403
2. https://tiny.pl/tntgp
3. Skin pharmacology and physiology 24(2):67-74 · November 2010
4. Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1; 4(3): 298-307
5. Journal of Medicinal Plants StudiesYear : 2013,Volume: 1,Issue: 1 page: 16-25
6. Int J Mol Sci. 2018 Jan; 19(1): 70
7. J Food Sci Technol. 2014 Sep; 51(9): 1633-1653

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Co zabiło Steve'a Jobsa?

Drgawki epileptyczne, osłabienie czy utrata przytomności nie muszą wcale wskazywać na chorobę neurologiczną. Czasami rozwiązanie zagadki kryje się w trzustce...

– Mniej więcej rok temu zdiagnozowano u mnie raka. O wpół do ósmej rano miałem badanie, które jednoznacznie wskazało na guz w trzustce. A ja nawet nie wiedziałem, co to takiego trzustka. Lekarze powiedzieli, że to prawie na pewno nieuleczalna forma raka i że pozostało mi ok. 3-6 miesięcy życia. Mój doktor poradził mi, żebym udał się do domu i uporządkował wszystkie sprawy, co w ich języku oznacza przygotować się na śmierć. To znaczy, że powinienem powiedzieć dzieciom w ciągu kilku miesięcy to, co zamierzałem przekazywać im przez następne 10 lat. To oznacza, że powinienem się upewnić, że wszystko jest zapięte na ostatni guzik i rodzina jakoś sobie z tym poradzi. To znaczy, że powinienem się pożegnać – tak Steve Jobs, słynny wizjoner i założyciel koncernu komputerowego Apple, wspominał diagnozę z 2003 r. Był wtedy u szczytu sławy.



Nowotwór, na który zapadł, to nie tylko rzadki rodzaj guza – to podstępny przeciwnik, który potrafi wpływać na układ nerwowy, a wtedy jego objawy przypominają np. atak padaczki. Nic więc dziwnego, że trudno go zdiagnozować.

Szczęście w nieszczęściu

– Ta diagnoza wypełniała moje myśli owego dnia. Wieczorem miałem biopsję: włożono mi do gardła endoskop, który następnie pokierowano do żołądka i niżej, do jelit, by przebić się cienką igłą do trzustki i pobrać kilka komórek guza. Byłem nieprzytomny, ale żona, która mi towarzyszyła, powiedziała potem, że lekarze obejrzeli te komórki pod mikroskopem i popłakali się – okazało się, że tę niezwykle rzadką formę nowotworu trzustki można leczyć za pomocą operacji. Poddałem się więc zabiegowi i teraz jestem zdrowy – opowiadał Jobs podczas ceremonii na Uniwersytecie Stanforda. Jednak lakoniczne podsumowanie nie opisuje dokładnie tego, co działo się przez ów rok.

U Steve'a zdiagnozowano wyspiaka trzustki. Z początku odmówił operacji i postanowił całkowicie zaufać medycynie alternatywnej – odcinając się tym samym od zaleceń lekarskich. Co prawda istnieją pewne dowody na skuteczność ziół w walce z hiperinsulinemią towarzyszącą również wyspiakowi trzustki, ale ich efektywność wykazano jedynie na zwierzętach. Do roślin tych należą uczep owłosiony, żeń-szeń właściwy i *Gymnema sylvestre*[1]. Pewne uzyski mają także substancje pochodzenia roślinnego, w tym skoparon (należący do kumaryn)[2]. Zioła te jednak jedynie hamują wydzielanie insuliny i w żaden sposób nie przyczyniają się do zmniejszenia guza. Tak samo działa bogata w błonnik i złożone cukry (a więc zdrowa) dieta wegańska, której przestrzegał Jobs.

Wyspiak trzustki co roku atakuje ok. 1-4 na 1 mln osób na świecie. W Polsce takie przypadki można policzyć na palcach jednej ręki. Diagnozuje się go za pomocą tzw. triady Whipple'a (bardzo niski poziom glukozy we krwi, spowodowana nim neuroglikopenia, czyli zaburzenia neurologiczne, oraz natychmiastowe ustąpienie objawów po przyjęciu glukozy) w trakcie 72-godzinnego postu. Prawidłowe wartości glikemiczne u zdrowego człowieka to 70-99 mg/dl na czczo i mniej niż 140 mg/dl po upływie 2 godz. od przyjęcia czystej glukozy.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Tymczasem u pacjentów z wyspiakiem trzustki występuje wywołana przez guza hipoglikemia utrzymująca glukozę we krwi w stężeniu nawet niższym niż 40 mg/dl[3]. To nie tylko wartość niebezpieczna dla mózgu (pracuje on najwydajniej w wartościach prawidłowych), ale też zagrożenie śpiączką glikemiczną, a nawet śmiercią. Chorym zdarza się np. zasłabnąć za kierownicą i spowodować wypadek drogowy[4].

Powodem tak silnej hipoglikemii jest guz komórek beta trzustki, który zmusza je do nieustannej produkcji insuliny. W efekcie pojawiają się problemy metaboliczne (nadwaga dotyczy jednak mniej niż 40% pacjentów)[5]. Chory nie jest tak sprawny, jak wcześniej, ponieważ jego mózg nie otrzymuje odpowiedniej dawki energii, do tego pojawiają się symptomy neurologiczne – niektóre z nich do złudzenia przypominają objawy chorób układu nerwowego (np. drżenie mięśni)[6]. U pacjentów mogą także występować m.in. nadmierna potliwość oraz zaburzenia widzenia.

Russel M. Wilder jako pierwszy połączył objawy neurologiczne z nieprawidłową pracą trzustki i opisał chorobę w 1927 r. Wcześniej pacjentów próbowano leczyć na epilepsję lub zaburzenia psychotyczne.

Zdarza się, że wyspiak zmusza trzustkę do wytwarzania nie insuliny, a innego hormonu, np. kortykotropowego (ACTH, który determinuje wyrzut m.in. kortyzolu), glukagonu (który jest antagonistą insuliny) czy ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej (HCG, która odpowiada za utrzymanie zarodka w czasie ciąży). Sam guz zwykle nie stanowi zagrożenia, ale zaburzenia gospodarki hormonalnej, które wywołuje, sprawiają, że należy go jak najszybciej usunąć[5].

Wyciąć i zapomnieć

Co ciekawe ponad 90% przypadków wyspiaka trzustki stanowią guzy pojedyncze i łagodne, z łatwością poddające się terapii[3]. Dlatego też to właśnie resekcja nowotworu jest złotym standardem jego leczenia i dlatego Steve Jobs w końcu poddał się zabiegowi. Niestety terapia ta jedynie przedłużyła mu życie, nie doprowadzając do pełnego wyleczenia – zwykle pacjenci poddani operacji mają takie same szanse na przeżycie kolejnych 3, 5 i 10 lat jak osoby zdrowe, tak jak Anna, której wycięto wyspiaka trzustki kilka lat temu. Guz wywoływał u niej zaniki pamięci, zmęczenie i podenerwowanie, a glukoza po posiłku była zdecydowanie zbyt niska. Po operacji narząd od razu zaczął prawidłowo funkcjonować.

Zabieg można przeprowadzić na kilka sposobów – wiele zależy od wielkości nowotworu oraz jego umiejscowienia. Może to więc być laparoskopia lub klasyczne wyłuszczenie guza, całkowita lub częściowa pankreatektomia (wycięcie trzustki) lub nawet pankreatoduodenektomia (usunięcie trzustki wraz z pewnym odcinkiem dwunastnicy). W rzadkich przypadkach przerzutów pacjentom zaleca się chemio- lub radioterapię. Jeśli i to nie powstrzyma raka, zakleja się tętnicę wątrobową specjalną substancją (embolizacja). Zabieg ten można wielokrotnie powtarzać, niestety czasem wywołuje on działania niepożądane, w tym martwicę pęcherzyka żółciowego czy ropień wątroby.

Niekiedy stosuje się leczenie zachowawcze w postaci farmakoterapii diazoksydem (hamuje wydzielanie insuliny), hydrochloriazydem (przeciwdziała hiperkaliemii, czyli zbyt wysokiemu stężeniu potasu, które może towarzyszyć terapii dizoksydem) bądź analogami somatostatyny hamującymi wydzielanie hormonów układu pokarmowego[5].

W 2009 r., mimo pozytywnego przebiegu operacji, stan zdrowia Steve'a Jobsa pogorszył się i biznesmen musiał poddać się przeszczepowi wątroby – prawdopodobnie oznacza to, że rak dał przerzuty do tego organu, co ma miejsce u niewielkiego odsetka pacjentów[7]. Na szczęście ponad 90% operowanych całkowicie wraca do zdrowia[5].

Choroba sławnych i bogatych?

Rak trzustki to wspólna nazwa wielu schorzeń zbierających śmiertelne żniwo. Jego ofiarami oprócz założyciela koncernu Apple byli m.in. Patrick Swayze, Luciano Pavarotti i Anna Przybylska.

– Jeszcze nigdy nie znalazłem się tak blisko śmierci – mówił Jobs podczas tego samego wystąpienia – i mam nadzieję nie doświadczyć tego przez kolejne kilka dekad.

Niestety nie udało się, Jobs zmarł w 2011 r., ok. 8 lat po diagnozie i 7 lat po operacji. Jego podejście do terapii i śmierć budzą kontrowersje: część opinii publicznej uważa, że sam sobie zaszkodził, opóźniając operację, inni są przekonani, że prawdopodobnie i tak doszłoby do przerzutów.

Jedno jest pewne: jeśli medycyna ofiaruje nam skuteczną terapię o wysokiej skuteczności, warto z niej skorzystać. Wyniki badań jednoznacznie wskazują, że wolny od wyspiaka organizm jest w stanie sam pokonać skutki choroby. Trzeba mu tylko trochę pomóc.

Julia Ogorzałek

Gdzie szukać pomocy

Placówki medyczne, które mogą zdiagnozować nowotwory trzustki:

- Klinika Endokrynologii i Diabetologii Collegium Medicum w Bydgoszczy
- Centrum Onkologii – Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie
- Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- Klinika Endokrynologii i Nowotworów Neuroendokrynnych, Katedra Patofizjologii i Endokrynologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
- Klinika Endokrynologii i Nowotworów Neuroendokrynnych, Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
- Katedra i Klinika Endokrynologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum w Krakowie
- Katedra i Klinika Endokrynologii, Diabetologii i Leczenia Izotopami Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
- Klinika Endokrynologii i Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

BIBLIOGRAFIA

1. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2015, Article ID 629863, http://dx.doi.org/10.1155/2015/629863
2. Biol Pharm Bull. 2007 Feb;30(2):242-6.
3. © Borgis - Postępy Nauk Medycznych 12/2013, s. 906-909
4. Medicine (Baltimore). 2015 Mar; 94(12): e537. doi: 10.1097/MD.0000000000000537
5. Endokrynologia Polska Tom 58; Numer 1/2007, ISSN 0423-104X
6. OPol. Merk. Lek., 2008, XXIV, 141, 251
7. Onco Targets Ther. 2018; 11: 1813–1819. doi: 10.2147/OTT.S154991

eprasa.pl 6b6a04ac3c

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.

Utrata apetytu

Pytanie: Jakiś czas temu miałam problemy w pracy, przez co nieustannie towarzyszył mi stres. Pojawiły się kłopoty ze snem i bóle żołądka, zupełnie rozchwiał się mój tryb życia. Przestałam jeść regularnie i dość szybko schudłam – chyba aż za bardzo, bo stałam się osłabiona i często mam zawroty głowy. Problem jednak w tym, że choć trudny czas minął, ja nadal kompletnie nie mam ochoty na jedzenie. Gdyby nie posiłki przygotowywane wieczorem przez męża, praktycznie cały dzień mogłabym nic nie jeść. Zaczynam martwić się, że jeśli dalej tak będzie, nabawię się poważniejszych problemów. W jaki sposób mogę zwiększyć apetyt, by odzyskać energię?

Odpowiedź: Prawidłowy, zrównoważony apetyt wbrew pozorom ma bardzo duże znaczenie, ponieważ pomaga ciału pozostać w stanie homeostazy. Dzięki niemu jesteśmy w stanie zaspokoić swoje zapotrzebowanie na energię (kalorie) i składniki odżywcze przy jednoczesnym utrzymaniu prawidłowej wagi.

Regulacja apetytu jest złożonym procesem kontrolowanym dzięki komunikacji między różnymi systemami w ciele (ośrodkowym układem nerwowym, układami trawiennym i hormonalnym oraz nerwami czuciowymi). Wymaga to przekazywania do ośrodków mózgowych informacji o aktualnym stanie energetycznym organizmu, a szczególnie ważną rolę w tym procesie odgrywają sygnały hormonalne. Zaburzenia w funkcjonowaniu tych mechanizmów przyczyniają się do nieprawidłowości w przyjmowaniu pokarmu[1].

Systemy te współdziałają w celu zarządzania apetytem zarówno w krótkim, jak i długim okresie. W perspektywie krótkoterminowej sygnały generowane są w czasie posiłków, głównie z przewodu pokarmowego, jako reakcja na fizyczną obecność lub brak pożywienia oraz na różne jego składniki, takie jak tłuszcz lub białko. Są to bodźce informujące najczęściej o osiągnięciu stanu nasycenia oraz hamujące dalsze spożycie, dlatego nazywa się je „sygnałami sytości". Przykładowo peptyd YY jest wydzielany przez jelito kręte i okrężnicę w odpowiedzi na przyjmowanie pokarmu (pobudza ośrodek sytości), a hamująca uczucie głodu cholecystokinina produkowana jest w reakcji na obecność tłuszczu i białka przez śluzówkę dwunastnicy i jelita czczego, by stymulować wydzielanie żółci i soku trzustkowego[2].

Druga kategoria obejmuje sygnały długotrwałe, dostarczane przez hormony, takie jak insulina i leptyna, które informują o zasobach energetycznych organizmu. Oba wydzielane są proporcjonalnie do ilości tkanki tłuszczowej występującej w organizmie i przenikają do ośrodkowego układu nerwowego współmiernie do ich stężenia w osoczu[3].

Te krótko- i długoterminowe mechanizmy częściowo są zależne od tzw. sygnałów przyjemności, np. zapach ulubionego jedzenia lub wspólny posiłek w gronie przyjaciół mogą pobudzić apetyt i spowodować, że dana osoba będzie jeść, kiedy tak naprawdę jej organizm tego nie potrzebuje. Nastrój jest ważną częścią układu hedonicznego i wpływa na spożycie pokarmu na różne sposoby: niektórzy jedzą więcej, gdy są smutni lub niespokojni, podczas gdy innym odbiera to ochotę na posiłek. Depresja, w przebiegu której rosną poziomy hormonów stresu i stan zapalny, stanowi jeden z istotnych czynników zaburzających łaknienie[4].

Nawet uwarunkowania społeczne i środowiskowe, takie jak przechodzenie obok sklepu z żywnością, mogą pobudzać apetyt. Z drugiej strony ludzie potrafią ignorować głód, kiedy np. chcą zrzucić zbędne kilogramy[5].

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Duże znaczenie ma również ogólny stan organizmu, w tym trawiące go choroby, a szczególnie ostre infekcje[6]. Podobnie wiele chronicznych schorzeń może pogarszać apetyt. Należą do nich niewydolność serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), niewydolność nerek, długotrwałe dolegliwości wątroby, parkinson i nowotwory. Ich wpływ wynika głównie z aktywności cytokin prozapalnych, ale znaczenie mają także niektóre objawy, np. zmiany czuciowe, upośledzenie sprawności i ból, a także stosowane powszechnie leki. Nie tylko powodują one nudności, ale również zmieniają zmysły smaku i węchu, a przez to mogą zmniejszać apetyt[7]. Należą do nich antybiotyki (np. tetracykliny, makrolidy), środki przeciwzapalne (celekoksyd, etorykoksyb), przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe, statyny, diuretyki czy inhibitory konwertazy angiotensyny (ACEI).

Nie można przy tym zapominać, że indywidualne potrzeby energetyczne są określone przez skład ciała, a zwłaszcza masę beztłuszczową (w tym mięśnie, kości i narządy) oraz poziom aktywności fizycznej. Z wiekiem stopniowo tracimy masę beztłuszczową, stąd możemy przyjmować mniej kalorii. Zwykle znajduje to odzwierciedlenie w łaknieniu.

Krótkotrwała utrata apetytu niekoniecznie stanowi problem i często jest naturalną reakcją na chorobę, stres emocjonalny, a nawet przejedzenie czy nadmiar obowiązków. Jeśli jednak sytuacja trwa dłużej (a przykładowo przy depresji i nieswoistych zapaleniach jelit utrzymuje się nawet przez wiele tygodni), może to prowadzić do poważnych komplikacji. Z czasem pojawiają się bowiem niedobory składników odżywczych, zarówno makro- (węglowodanów, białka lub tłuszczu), jak i mikroelementów (witamin i minerałów). To powoduje zmiany w podstawowej przemianie materii i zmęczenie oraz może prowadzić do utraty masy mięśniowej, spadku siły i osłabienia funkcji poznawczych. Taka sytuacja zagraża zdrowiu serca, gęstości kości i gospodarce hormonalnej. Dlatego też nie należy ignorować utraty apetytu, która trwa dłużej niż kilka dni. Na szczęście czasem wystarczy kilka prostych zmian, które pomogą na nowo odczuć potrzebę (i radość) jedzenia.

Mniej a częściej

Zjedzenie 3 pełnych posiłków może wydawać się trudnym zadaniem, gdy nie masz apetytu. Dlatego lepszym rozwiązaniem będzie podzielenie ich na 5-6 mniejszych porcji. Warto też skoncentrować się na produktach, które dostarczają sporo energii i szerokiej gamy składników odżywczych, takich jak białko

REKLAMA

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

AURA HERBALS premium

Jeszcze bliżej natury

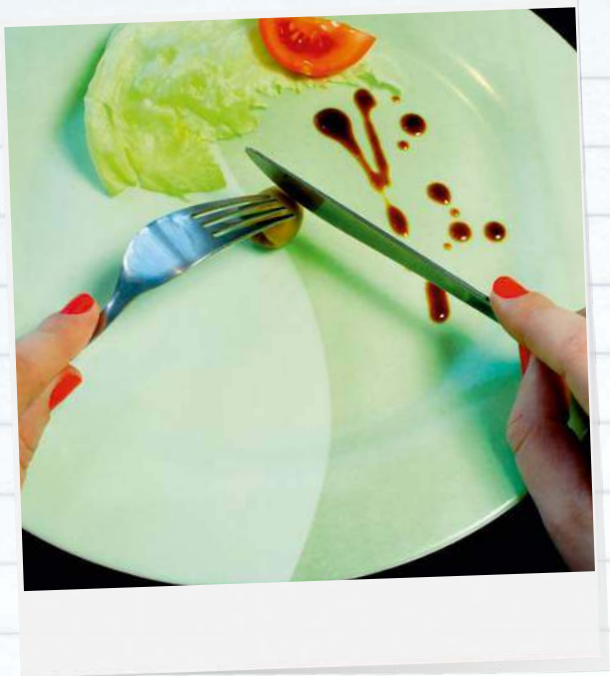


ciecierzyca
MCT olej
algi

W 100% roślinne witaminy na bazie oleju MCT:
• witamina D (Cholekalcyferol) z alg morskich,
• witamina K (Menachinon) z ciecierzycy.
W 100% odpowiednie dla wegan i wegetarian.
Bez sztucznych dodatków.

Vegan | Non-GMO | Clean Label

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Aby zjeść więcej, wystarczy oszukać mózg! Badania wykazały, że podawanie posiłków na większych talerzach pomoże uniknąć przytłoczenia wielkością porcji, nawet jeśli chodzi o nielubiane produkty.

i zdrowe tłuszcze. Słodycze to tylko puste kalorie!

Wspólne ucztowanie

Gotowanie i jedzenie z innymi osobami może pobudzić apetyt. Jeśli nie uda się zaprosić przyjaciół czy rodziny na obiad, można jeść podczas oglądania telewizji – odwraca to uwagę od samego posiłku, dzięki czemu niejako mimochodem dostarczamy organizmowi więcej kalorii. Jak wykazują badania, jedzenie z przyjaciółmi może zwiększyć spożycie żywności o 18%, a podczas oglądania telewizji rośnie ono o 14%[8].

Płynne posiłki

Przy braku apetytu doskonałym rozwiązaniem mogą być świeżo wyciskane soki, które dzięki obecności składników odżywczych (witamin, tokoferoli, karotenoidów i flawonoidów) stanowią uzupełnienie zalecanego udziału warzyw i owoców w diecie. Dodatkowo pobudzają apetyt lepiej niż całe owoce, ponieważ są pozbawione nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Ponadto zawierają fruktozę, która – jak udowodniono – powoduje, szybszej odczuwamy łaknienie, wywołując spadek leptyny we krwi (jej niski poziom zwiększa ochotę na jedzenie)[9].

Płynne produkty, np. zupy kremy czy jogurtowe smoothie, wymagają również mniejszego wysiłku przy jedzeniu, co ma szczególne znaczenie dla osób starszych, mających problemy z używaniem sztućców, gryzieniem lub przełykaniem.

Większy talerz

Jeśli masz słaby apetyt, widok dużych porcji jedzenia może być zniechęcający. Sposobem na uniknięcie poczucia przytłoczenia jest oszukanie mózgu tak, by nadal był przekonany, że jesz małe porcje. Można to łatwo zrobić, serwując jedzenie na dużym talerzu. Niektóre badania wykazały, że zwiększenie rozmiaru zastawy może sprawić, że zaczniesz jeść więcej, nawet przy niewielkim głodzie i mało lubianych produktach[10].

Obowiązkowe śniadanie

Nigdy nie wychodź z domu na czczo. Badanie przeglądowe wykazało, że pominięcie śniadania może prowadzić do zmniejszenia liczby posiłków w ciągu dnia, co oczywiście ogranicza dobowe spożycie składników odżywczych[11].

Ponadto śniadanie pomaga zwiększyć efekt termogenezy organizmu, dzięki czemu spalasz więcej kalorii w ciągu doby, co może zwiększyć apetyt[12].

Ogranicz błonnik

Mimo że pokarmy bogate w ten składnik są zalecane w zbilansowanej diecie, mogą spowalniać trawienie i utrzymywać uczucie sytości na dłużej. Dlatego ograniczenie spożycia błonnika pozwoli zwiększyć apetyt. Udowodniono, że diety bogate w ten składnik zmniejszają spożycie kalorii u osób, które chcą schudnąć[13].

Zdrowe przekąski

Czasem nie trzeba jeść dużo, by dostarczyć organizmowi sporą dawkę składników odżywczych. Szczególnie warte polecenia są wszelkiego rodzaju orzechy, musli, owoce (banany, jabłka, pomarańcze), nasiona chia czy siemię lniane, które można dodawać np. do jogurtu.

Dogadzaj sobie!

Ponieważ w regulacji łaknienia dużą rolę odgrywa uczucie przyjemności, warto robić wszystko, co sprawi, że posiłek będzie przyjemny. Ważne jest poczucie, że masz na talerzu danie, które naprawdę lubisz – wówczas będziesz w stanie zjeść większą porcję niż w przypadku gdy oceniasz je jako nieatrakcyjne[14].

Badania pokazują też, że jeśli możesz zdecydować, co zjesz, będziesz miał tendencję do spożywania większych ilości niż przy braku wyboru[15]. Może więc warto częściej wychodzić do restauracji?

Ogranicz wodę

Choć płynne pokarmy są wskazane, picie przed posiłkami lub w ich trakcie może negatywnie wpływać na apetyt. W rzeczywistości badania wykazały, że spożywanie wody przed jedzeniem zmniejsza spożycie kalorii, zwłaszcza u starszych osób[16]. W przeciwieństwie do tego powstrzymanie się od picia może zwiększyć je o 8,7%[17]. Dlatego staraj się ograniczyć spożycie wody na 30 min przed posiłkami.

Zioła na gazy

Niektóre pokarmy mogą opóźniać trawienie i sprzy-

eprasa.pl 6b6a04ac3c

jać wytwarzaniu gazów, co z kolei powoduje uczucie ciężkości w żołądku i zmniejsza apetyt. Wówczas z pomocą przychodzą zioła i przyprawy, które zmniejszają wzdęcia i stymulują produkcję żółci, aby ułatwić trawienie tłuszczu. Najważniejsze z nich to koper włoski, mięta pieprzowa, czarny pieprz, kolendra, mięta, imbir i cynamon[18]. Sięgaj również po wszelkie goryczkowe smaki.

Zioła i przyprawy nie tylko pomagają zmniejszyć uczucie ciężkości, ale także sprawiają, że posiłki są bardziej atrakcyjne. Kiedy jedzenie ma przyjemny zapach i smak, rośnie łaknienie[19].

Goryczka żółta (*Gentiana lutea*)

Zdaniem naukowców ta roślina swoją wyjątkową skuteczność w pobudzaniu apetytu zawdzięcza gorzkiemu smakowi. Co do sposobów jego oddziaływania akademicy nie są już tacy zgodni. Wysuwają 2 hipotezy. Pierwsza zakłada, że zawarte w *Gentiana lutea* gorzkie substancje aktywują specjalną grupę komórek w korze mózgowej, które z kolei stymulują pracę gruczołów ślinowych oraz żołądka. Druga wskazuje, że działają bezpośrednio na receptory gorzkiego smaku obecne w błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy, jelicie czczym i krętym oraz okrężnicy[20].

Cykoria (*Cichorium intybus*)

Międzynarodowy zespół postanowił dokonać przeglądu badań, by sprawdzić, jaki wpływ na zdrowie ma ta wieloletnia roślina. Uczeni doszli do wniosku, że korzeń cykorii sprawdza się w łagodzeniu zaburzeń trawiennych, takich jak wzdęcia, uczucie pełności brzucha, a także przejściowa utrata apetytu. Zwrócili też uwagę na istotną rolę tej rośliny jako naturalnego czynnika hepatoprotekcyjnego (ma zdolność obniżania poziomu enzymów wątrobowych, takich jak ALT i AST)[21].

Kannabinoidy

Badania wykazały, że praprzyczyną zaburzeń żywienia są defekty w układzie endokannabinoidowym, który od dawna jest znany jako modulator kilku funkcji fizjologicznych, w tym homeostatycznych i hedonistycznych aspektów jedzenia. Grupa naukowców z Katholieke Universiteit Leuven w Belgii za pomocą tomografii emisyjnej z pozytronem (PET) zeskanowała mózgi 30 pacjentek cierpiących na anoreksję lub bulimię. Odkryto, że system neuroprzekaźników był u nich znacznie mniej aktywny niż u zdrowych osób. W efekcie pacjentki nie mogły w pełni doświadczać przyjemności z jedzenia, więc ich mózgi opracowały nieodpowiednie rytuały, co zaowocowało zaburzeniami żywienia[22]. Kannabinoidy, w tym CBD, są zaś składnikiem, który pomaga stymulować system neuroprzekaźnikowy w naszym mózgu, by wpłynąć na zmianę rytuałów jedzeniowych oraz przywrócić apetyt.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety



Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

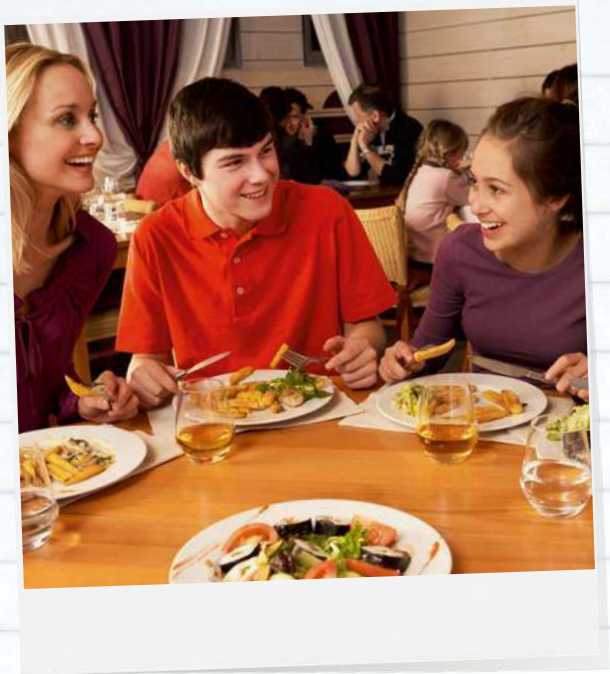
- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie **www.bonimed.pl**

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

REKLAMA

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Ponieważ w regulacji łaknienia dużą rolę odgrywa uczucie przyjemności, warto robić wszystko, co umili posiłek. Chodzi m.in. o spożywanie go z najbliższymi, ale również wybieranie ulubionych produktów – ich atrakcyjny wygląd i zapach będą zachętą do jedzenia.

Jeżówka purpurowa (Echinacea purpurea)

Ta roślina znana przede wszystkim ze wspomagania odporności zawiera alkamidy (alkiloamidy), które działają poprzez receptor kannabinoidowy typu 2 (CB2). Przegląd badań nad jeżówką dokonany przez akademików z Grazu dowiódł, że kontrolują one równowagę energetyczną i motorykę jelit, a także łagodzą zaburzenia odżywiania[23].

Cynk

Niedobory niektórych witamin i minerałów mogą powodować utratę apetytu. Brak cynku w diecie czasami skutkuje zaburzeniami smaku, które przyczyniają się do obniżenia łaknienia. Jak udowodnili badacze z Kagoshimy, u gryzoni, u których potwierdzono deficyt tego pierwiastka, suplementacja zachęcała zwierzęta do jedzenia[24].

Bogate w cynk są pomidory, natka pietruszki, brokuły oraz warzywa kapustne i strączkowe.

Omega-3

Duńscy uczeni w randomizowanym badaniu krzyżowym 20 osobom o normalnej masie ciała podawali codziennie 10 kapsułek z 0,5 ml oleju z ryb lub oleju sojowego przez 3 tygodnie oddzielone tygodniem przerwy. Wyniki analizowano, biorąc pod uwagę sekwencję serwowanych tłuszczów oraz płeć uczestników. Zdaniem badaczy sugerują one, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zwiększać apetyt, co ma potencjalnie korzystny wpływ na pacjentów z upośledzonym stanem odżywienia[25].

Tiamina

Konsekwencją diety ubogiej w witaminę B1 jest zmniejszenie apetytu i zwiększenie wydatków na energię spoczynkową, co prowadzi do utraty masy ciała, jak dowodzi eksperyment międzynarodowego zespołu naukowców z Lexington i Szanghaju. Wśród gryzoni karmionych jedzeniem pozbawionym tiaminy po 22 dniach spożycie pokarmu zostało zmniejszone o 69% u myszy płci męskiej i aż o 74% u samic. Zwierzęta straciły 17-24% masy ciała. Jednak anoreksję można było odwrócić, stosując suplementację tiaminą. Po krótkim czasie wszystkim myszom wrócił apetyt i zwierzęta odzyskały utracone kilogramy[26].

Dobrym źródłem witaminy B1 są kurczak, wieprzowina, wołowina oraz kalafior, por i pistacje.

Aktywność fizyczna

Podczas ćwiczeń ciało spala kalorie, aby utrzymać poziom energii. Aktywność fizyczna może zwiększyć apetyt, wysyłając organizmowi informację o konieczności uzupełnienia wykorzystanych kalorii[27]. Jednak apetyt najprawdopodobniej poprawi się dopiero po kilku dniach regularnego treningu – jednorazowy wysiłek nie zapewnia takiego efektu.

Aktywność fizyczna może wpływać również na kilka innych procesów zachodzących w organizmie, które, jak wykazano, stymulują głód. Do mechanizmów tych należą przede wszystkim zwiększenie masy mięśniowej i tempa metabolizmu, a także zmiany w produkcji hormonów.

Autyzm

Pytanie: Ostatnio u niespełna 3-letniego synka mojej siostry zdiagnozowano autyzm. Zastanawiamy się, jak to możliwe, że chłopiec, który dotąd dobrze się rozwijał, nagle przestał i został „spisany na straty". Jakie mogą być przyczyny tak nagłego objawienia się choroby? Czy winne mogą być szczepionki? Co możemy zrobić, żeby pomóc Franiowi? Lekarz wspominał o terapii, ale nie dawał zbyt wielkich nadziei...

Odpowiedź: Naukowcy łamią sobie głowy nad przyczynami rozwoju tej choroby, tym bardziej, że częstość występowania zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD) stale rośnie. Według danych Autism Europe ok. 5 mln osób w Unii Europejskiej cierpi na autyzm, a w USA 1 na 68 dzieci jest dotknięte tym rodzajem zaburzeń, podczas gdy zaledwie 2 lata wcześniej stosunek ten wynosił 1:88. Ocenia się, że w Pol-

eprasa.pl 6b6a04ac3c

sce chorych może być co najmniej 60 tys.

Niestety wciąż nie wiemy, dlaczego tak się dzieje. Jednak lata wytężonych badań nad patogenezą tego schorzenia wskazują, że składa się na nią zarówno wiele czynników genetycznych, jak i powikłań okresu płodowego (takich jak np. infekcje w czasie ciąży, niedotlenienie) oraz zaburzeń okołoporodowych. Sądzi się, że u wielu dzieci ASD może mieć związek z chorobami, które przeszły w łonie matki, takimi jak zakażenie toksoplazmozą, cytomegalią, herpes wirusem. Z amerykańskich badań wynika też, że co 4. wcześniak urodzony z wagą poniżej półtora kilograma ma zaburzenia ze spektrum autyzmu.

W 2004 r. naukowcy pracujący w ramach prowadzonego przez CDC Narodowego Programu Immunizacji porównali 624 dzieci autystycznych w momencie przyjęcia pierwszej szczepionki przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR) z grupą ok. 1 800 maluchów rozwijających się normalnie. Odnotowali niewielki wzrost liczby przypadków autyzmu u dzieci szczepionych przed ukończeniem 3. r.ż oraz wyraźne powiązanie MMR z zachorowalnością na autyzm w grupie wiekowej 3-5 lat. Jak się później okazało, w rzeczywistości wzrost liczby przypadków autyzmu wśród afroamerykańskich chłopców wynosił 300%[1]!

Coraz częściej też uczeni zwracają uwagę na to, że na wystąpienie i przebieg zaburzeń ASD mogą mieć wpływ czynniki środowiskowe. Środki chemiczne, konserwanty, sztuczne barwniki coraz bardziej zanieczyszczają nasze otoczenie.

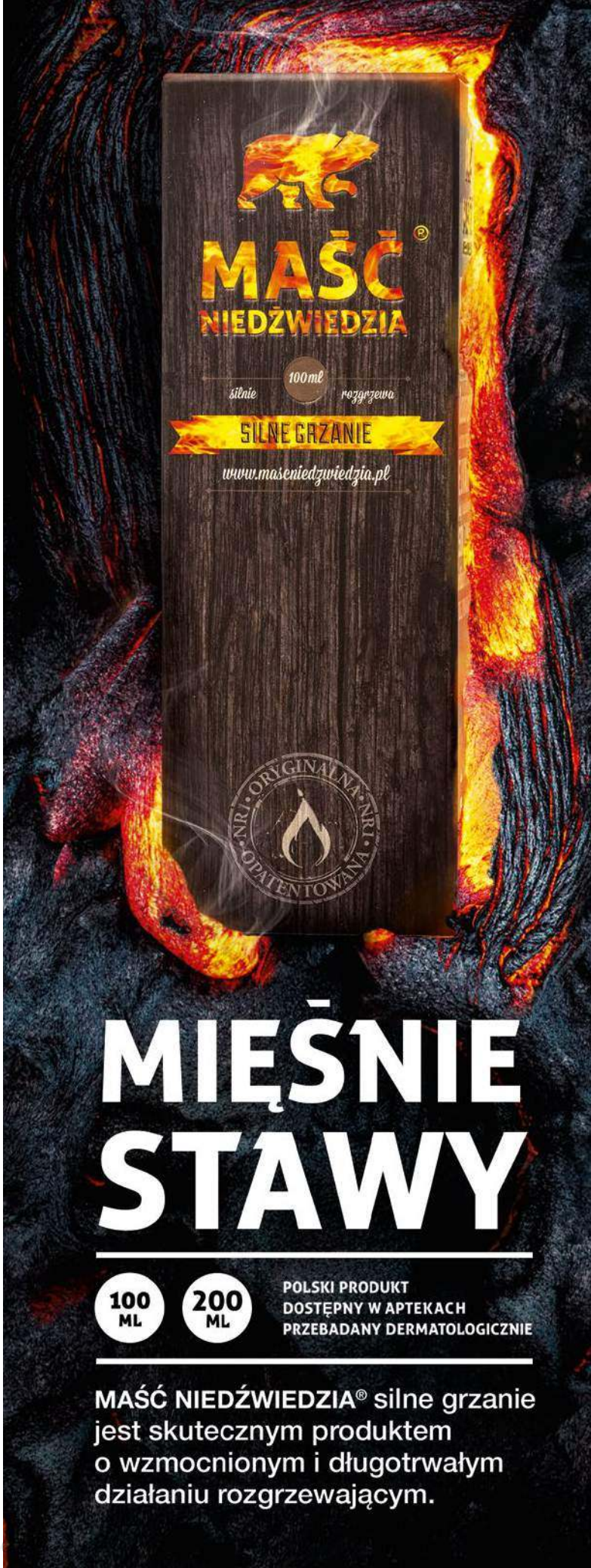
Ostatnio angielscy badacze zasugerowali, że stres matczyny może działać poprzez zmiany w jej mikrobiomie na płód. Ich zdaniem długotrwałe napięcie prowadzi do zmian równowagi krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, takich jak maślan, które regulują łożysko i mają wpływ na rozwój dziecka[2].

Inni uczeni wskazują, że do choroby przyczyniają się zatrucie organizmu metalami ciężkimi, alergie pokarmowe, jak również deficyty żywieniowe.

Jak widać wachlarz opcji jest szeroki i u każdego dziecka inny zestaw czynników może powodować ASD.

Część naukowców podejrzewa, że to, co nazywamy dziś autyzmem, w rzeczywistości może być szeregiem odmiennych uwarunkowań, które mają różne przyczyny genetyczne i środowiskowe, ale zdarzają się wytwarzać podobne objawy. Tłumaczyłoby to, dlaczego niektóre dzieci udaje się wyprowadzić z autyzmu, a inne nie.

Nie wolno jednak tracić nadziei. Autyzm dziecięcy nie jest zaburzeniem jednolitym. Wśród chorych są osoby głęboko niepełnosprawne, niemówiące, bardzo słabo funkcjonujące społecznie, ale także posługujące się mową, posiadające pewien stopień umiejętności społecznych,



REKLAMA

eprasa.pl 6b



W pewnym pilotażowym badaniu dwukrotnie badano wpływ zmodyfikowanej diety ketogenicznej na dzieci z ASD. Okazało się, że po 3 miesiącach stosowania nowego jadłospisu nastąpiła poprawa zachowania małych pacjentów.

a czasem wyróżniające się ponadprzeciętnym talentem lub zdolnościami intelektualnymi.

Poza tym medycyna nie składa broni i wbrew pozorom nie spisuje na straty chorych dzieci. Wręcz przeciwnie – uczeni na całym świecie wciąż opracowują nowe metody leczenia zaburzeń ze spektrum autyzmu. Być może któraś z niżej opisanych opcji okaże się skuteczna w wypadku Twojego siostrzeńca.

Terapia behawioralna

Profesor psychologii Ole Ivar Lovaas w 1987 r. opublikował wyniki prac dotyczących opracowanej przez siebie metody ABA (Applied Behavior Analysis), będącej odmianą terapii behawioralnej.

Zaprezentował on wyniki eksperymentu, w którym uczestniczyło 19 przedszkolaków z ASD. Każdemu dziecku terapeuta poświęcał 40 godz. tygodniowo na indywidualną edukację w systemie 1 na 1. W ramach terapii behawioralnej Lovaas stosował zestaw nagród, ale też i kar, których celem było wzmocnienie pożądanych zachowań a wyciszenie innych. Grupę kontrolną stanowiły dzieci z ASD otrzymujące do 10 godz. tygodniowo takiej samej terapii. Badacz twierdził, że udało mu się pomóc połowie dzieci poddanych intensywnej terapii ABA, natomiast w grupie kontrolnej stan żadnego dziecka nie poprawił się.

Jego badanie potraktowano jednak z dużą dozą sceptycyzmu ze względu na popełnione błędy metodologiczne. W ciągu kolejnych badań nad autyzmem naukowcy zarzucili metody Lovaasa, stwierdzając, że wczesna, intensywna terapia behawioralna może poprawić posługiwanie się językiem, polepszyć procesy poznawcze i funkcjonowanie społeczne, przynajmniej w pewnym stopniu, u większości małych pacjentów dotkniętych chorobą. Jednak u niektórych nie zanotowano żadnych postępów, mimo wielkich wysiłków terapeutów i opiekunów.

Kilka lat temu dr Deborah Fein, neuropsycholog kliniczny z Uniwersytetu w Connecticut, powróciła do terapii ABA z pewnymi modyfikacjami i przeprowadziła ją na 2 grupach dzieci, stosując rygorystyczne wymogi badań naukowych.

Zebrała grupę 78 młodych ludzi z udokumentowanym autyzmem zdiagnozowanym we wczesnym dzieciństwie. Po zakończeniu terapii 34 osoby już nie spełniały kryteriów choroby. Jednak pozostałe 44 nadal miały autyzm, który oceniono jako „dużą dysfunkcjonalność". Natomiast uczestnicy eksperymentu, którzy pomyślnie zakończyli terapię, mogli bez przeszkód funkcjonować w normalnym świecie[3].

Ważne IQ?

Naukowcy zastanawiają się, czy iloraz inteligencji może być przesłanką determinującą, które z dzieci biorących udział w terapii behawioralnej odniosą z niej korzyści. Dr Catherine Lord, znana specjalistka w diagnozowaniu i ocenie autyzmu, stwierdziła, że 2-letnie dzieci z ASD i ilorazem inteligencji niewerbalnej IQ poniżej 70 nie uzyskały pozytywnych rezultatów. Natomiast w grupie z niewerbalnym IQ powyżej 70 – poddanych działaniu tych samych metod 1/4 – przestała być autystyczna, mimo że na początku objawy choroby były u nich głębokie i dotkliwe.

Dieta ketogeniczna

Ostatnio coraz częściej na równi z terapiami behawioralnymi i farmakoterapią w leczeniu zaburzeń ze spektrum autyzmu stawia się odpowiednie żywienie. Pojawiają się bowiem kolejne dowody na to, że dieta może wpływać na rozwój i stan zdrowia dzieci z ASD[4].

W pewnym pilotażowym badaniu dwukrotnie zbadano parametry metabolitów krwi i pierwiastków śladowych w kohorcie 10 zdrowych dzieci z grupy kontrolnej oraz 17 z ASD – pierwszy raz na początku testów i kolejny po 3-miesięcznym leczeniu zmodyfikowanym schematem diety ketogenicznej. Na początku badania dzieci z ASD miały wyższe stężenia półproduktów galaktozy, N-tlenku trimetyloaminy pochodzącego z drobnoustrojów

eprasa.pl 6b6a04ac3c

jelitowych i N-acetylserotoniny oraz niższe stężenia 3-hydroksymaślanu i selenu. Po 3 miesiącach stosowania diety ketogenicznej wyrównane u nich zostało stężenie selenu. Eksperyment dowiódł, że wdrożenie diety przyniosło poprawę zachowania małych pacjentów[5].

Eliminuj alergeny

U części chorych obserwuje się alergie pokarmowe[6] i choroby o podłożu autoimmunizacyjnym, w tym celiakię[7].

Przypuszcza się, że u dzieci z autyzmem może występować nieprawidłowa dystrybucja glutenu, kazeiny i prawdopodobnie innych składników odżywczych, która jest wynikiem niedoboru enzymów nabłonkowych jelita cienkiego, a co za tym idzie – niewłaściwego ich trawienia. Przy współistniejącej przepuszczalności jelitowej, deficytach enzymatycznych i nieprawidłowej florze jelitowej[8] źle trawiony pokarm przedostaje się przez uszkodzoną śluzówkę do krwiobiegu.

Zwłaszcza proteiny mleka (kazeina) i zboża (gluten), które mają zbliżoną budowę do morfiny, są szkodliwymi alergenami dla dzieci z ASD. Mogą one działać jak endogenne opioidy i, gromadząc się w mózgu, wpływać na zmiany zachowania, takie jak: nadpobudliwość, depresja, agresja i inne[9].

To zaś prowadzi do prostego wniosku, że zastosowanie diety eliminacyjnej może przynieść poprawę. Niestety nie ma obiektywnych, randomizowanych badań klinicznych wskazujących na rzeczywisty wpływ tego systemu żywienia na pacjentów z ASD, jednak raporty dotyczące skuteczności dietoterapii przedstawiane przez terapeutów i rodziców dają nadzieję[10].

Jest natomiast pewne, że po wprowadzeniu diety eliminacyjnej ustępowały wzdęcia, bóle brzucha i biegunki, które często dokuczają małym pacjentom.

Precz z drożdżakami!

Dieta bogata w skrobię, sacharozę i gluten, a także długotrwała terapia antybiotykowa mogą doprowadzić do przerostu w jelitach grzybów patogennych. U części chorych diagnozowana jest kandydoza, czyli przerost drożdżaka *Candida albicans*. Grzyb ten może powodować ostre biegunki[11].

Wszystkie drożdże dobrze rozwijają się w obecności cukrów i rafinowanych węglowodanów. Z tego powodu, chcąc się ich pozbyć, należy wykluczyć z diety wszystkie owoce i nabiał (który zawiera cukier mleczny, czyli laktozę) przez co najmniej przez 30 dni, a następnie ograniczyć owoce do niskocukrowych czarnych jagód i zielonych jabłek. Także i w tym przypadku zalecane jest unikanie glutenu (a zatem pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa), ze względu na jego potwierdzoną badaniami rolę w rozwoju tzw. nieszczelnego jelita[12].

Sięgnij po probiotyki

Wiadomo, że u osób chorych na autyzm powszechnie dochodzi do zjawiska dysbiozy, które

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Spraw, aby twoja mama zawsze pamiętała, jak zrobić to pyszne ciasto

Memobon kapsułki doustne
Suplement diety



Memobon spożywać 1 kapsułkę dziennie rano.

Ze względu na zawartość liści miłorzębu japońskiego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi. Ze względu na zawartość korzenia żeń-szenia preparat wspomaga witalność, wydolność fizyczną i psychiczną. Zawarty w preparacie magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.*

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie **www.bonimed.pl**

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

REKLAMA

eprasa.pl 6b6a04ac3c

polega na występowaniu znacznych odmienności w normalnej florze bakterii i grzybów zamieszkujących jelita. Najczęściej – o czym już wspominałem za sprawcę zaburzeń pokarmowych uważa się drożdżaki z rodzaju *Candida*. W tym przypadku mamy jednak do czynienia z całą mieszanką grzybów drożdżopodobnych oraz bakterii chorobotwórczych, które nasilają procesy gnilne. Należą do nich antybiotykooporne szczepy bakterii tlenowych i beztlenowych. Nie można zapomnieć także o gatunkach produkujących enzym ureaza, rozkładający białka pokarmowe (tj. *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Citrobacter* czy *Proteus*) do postaci amoniaku.

Przegląd artykułów z ostatnich 6 lat, które analizują wpływ mikroflory jelitowej na zachowanie dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, wykazał wyższą liczebność rodzajów *Roseburia* i *Candida* oraz niższą rodzajów *Dialister*, *Bilophila*, *Veillonella*, *Streptococcus*, *Coprococcus* i *Prevotella*[13].

W związku z dowiedzioną ścisłą zależnością między zdrowym mikrobiomem a funkcjonowaniem mózgu[14] 5 lat temu zespół naukowców z California Institute Technology (Caltech) pod kierownictwem prof. Sarkisa K. Mazmaniana zajął się problemem ASD. Z Zauważyli oni, że u chorych często występują problemy z układem trawienia: zaparcia, zespół jelita drażliwego oraz nieszczelne jelito. Jako że badania nad florą jelitową przeprowadzone przez naukowców z Karolinska Institutet w Szwecji wykazały, iż jej zaburzenia mogą mieć wpływ na zachowanie i emocje, Amerykanie postanowili sprawdzić, czy zmiana mikrobiomu jelitowego ma jakikolwiek wpływ na poprawę zachowania pacjentów z ASD. Gryzoniom z autyzmem podali *Bacteroides fragilis*, bakterię używaną w terapii probiotycznej w przypadku zaburzeń jelitowych. Jak wykazały badania, u myszy, które przyjmowały probiotyk, znacząco spadła przepuszczalność jelit. Zmieniło się również ich zachowanie – spadł poziom lęku i rzadziej angażowały się w powtarzające się agresywno-lękowe zachowania[15].

W większości przypadków objawy autyzmu zaczynają się we wczesnym dzieciństwie. Jednak pewna grupa dzieci rozwija się normalnie, dopóki nie zaobserwuje się u nich wyraźnego pogorszenia. Wielu rodziców odnotowało, że bezpośrednio przed pogorszeniem stanu ich pociechy, przyjmowały antybiotyk, a następnie przeszły przewlekłą biegunkę. Pediatrzy z Rush Children's Hospital, Rush Medical College w Chicago doszli do wniosku, że w tej grupie pacjentów musiało dojść do zaburzenia rodzimej flory jelitowej, w wyniku którego doszło do kolonizacji jelit przez jedną lub więcej bakterii wytwarzających neurotoksyny, przyczyniające się, przynajmniej częściowo, do ich autystycznej symptomatologii. Medycy odkryli, że szczególną rolę w regresji odgrywało *Clostridium spp*[16].

Skoro zmiany w składzie mikroflory jelitowej mogą stać za niektórymi objawami ASD, to najprościej przeciwdziałać im, suplementując chorych probiotykami i prebiotykami. *Lactobacillus GG*, wariant *L. casei sps rhamnosus*, jest obecnie jednym z najintensywniej badanych probiotyków. Spożywany w produktach nabiałowych u większości osobników kolonizuje układ pokarmowy w ciągu 3 dni. Jak wykazują badania, jest doskonałym przeciwnikiem dla *Clostridium difficile*. Ponadto mleko sfermentowane przez LGG zmniejsza defekty przepuszczalności jelit, podnosi też ich odporność miejscową. Osobom, które przeszły ciężkie epizody biegunki związanej z antybiotykoterapią, zaleca się podawanie niepatogennych kultur mikroorganizmów, zdolnych do odtworzenia równowagi ekosystemu jelit. Do tego zadania wykorzystuje się np. *Lactobacillus acidophilus*, *L. bulgaricus*, *Bifidobacterium longum* i *Enterococcus faecium*. Pomocny może być także niepatogenny drożdżak *Saccharomyces boulardii*. Na modelu zwierzęcym wykazano, że po wywołaniu klindamycyną zapalenia jelit *Clostridium difficile* u zwierząt leczonych *S. boulardii* dochodzi do znamiennej redukcji jednostek formujących kolonie *Clostridium difficile* jak również zmniejszenie produkcji toksyny B[17].

Z kolei zespół badaczy z Irlandii i Austrii w przeglądzie badań nad mikrobiomem jelitowym wykazał, że wzmocnienie pożytecznych bakterii w jelitach, np. poprzez zastosowanie probiotyków, prebiotyków lub zmian w diecie, może poprawić nastrój i zmniejszyć lęk zarówno u zdrowych ludzi, jak i pacjentów z autyzmem[18].

Ważna witamina D

Badania na zwierzętach wskazują, że słoneczna witamina we wczesnym okresie życia ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju neurologicznego. W niewielu testach sprawdzono, czy stężenie witaminy D u matki i noworodka wpływa na ryzyko zaburzeń ze spektrum autyzmu. Okazało się, że noworodki, które miały 25(OH)D < 25 nmol/l, były 1,33 razy bardziej narażone na rozwój ASD niż te, u których poziom witaminy wynosił ≥50 nmol/l. Zdaniem uczonych sugeruje to, że stężenia witaminy D we wczesnym okresie życia mogą być związane ze zwiększonym ryzykiem zaburzeń neurorozwojowych, w tym autyzmu. Dlatego ciężarne powinny ją przyjmować w dawce 1500-2000 j.m. na dobę. Jednocześnie zaleca się okresowe monitorowanie jej stężenia w celu weryfikacji skuteczności suplementacji[19].

Koenzym Q10

Antyoksydacyjne właściwości koenzymu Q10 przekładają się na poprawę stanu dzieci z autyzmem – głosi świeżo opublikowana praca naukowa, w której badano

eprasa.pl 6b6a04ac3c



mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

QuinoMit Q10 Fluid

Najbardziej zaawansowany naukowo i technologicznie płynny koenzym Q10

Stosowany na całym świecie nie tylko w profilaktyce, ale też w wielu terapiach: wspomaga pracę serca i mózgu, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny, zwiększa wydolność organizmu.

- najnowocześniejsza technologia – czystość 99,8%
- bezpośrednie wchłanianie przez śluzówkę jamy ustnej – forma aktywna ubichinol
- niespotykana biodostępność koenzymu Q10 – na poziomie 60%
- pełne wchłanianie przez organizm
- precyzyjne dotarcie do mitochondriów komórek

QuinoMit®Q10 fluid to innowacyjna, płynna formuła koenzymu Q10 powstała w oparciu o 50 lat doświadczenia wybitnego specjalisty w dziedzinie medycyny mitochondrialnej – **dr. Franza Enzmanna**.

- **To wyjątkowy preparat dla wymagającego klienta.**
- **Zapewnij sobie najlepszą jakość!**



Wejdź na:
www.mito-pharma.pl
+ 48 95 736 50 50

Dr. Enzmann

eprasa.pl 6b6a04ac3c



Lactobacillus GG, wariant L. casei sps rhamnosus spożywany w produktach nabiałowych u większości osobników kolonizuje układ pokarmowy w ciągu 3 dni. Jak wykazują badania, jest doskonałym przeciwnikiem dla Clostridium difficile.

wpływ tego suplementu. U podstaw teoretycznych badania leży zjawisko stresu oksydacyjnego, który w jakimś stopniu może uczestniczyć w powstawaniu zaburzeń ze spektrum autyzmu. Irańscy badacze chcieli sprawdzić, czy wczesna suplementacja koenzymem Q10 wpłynie na przebieg tej choroby u dzieci. W badaniu wzięło udział 90 małych pacjentów, którym podawano ten związek w dawce 30 lub 60 mg przez 100 dni. Oceniano przy tym zmiany zachowania, jak i wskaźniki biochemiczne stresu oksydacyjnego. Wyniki okazały się zachęcające: już po 3 miesiącach suplementacji uwidoczniła się poprawa w zakresie stężenia we krwi malonylodialdehydu (wskaźnik stresu oksydacyjnego), zwiększyły się też aktywności ważnych enzymów usuwających szkodliwe wolne rodniki (dysmutazy nadtlenkowej i peroksydazy glutationowej). I co najważniejsze wzrostowi stężenia koenzymu Q10 we krwi towarzyszyły zauważalna poprawa w zakresie objawów ze strony przewodu pokarmowego oraz lepszy sen dzieci[20].

Stymuluj mózg

Powtarzalna przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (rTMS) jest formą nieinwazyjnej stymulacji naszej centrali. Stosuje się ją w leczeniu migreny i depresji u dorosłych. W pewnym przeglądzie badań oceniano jej skuteczność w leczeniu zaburzeń neurologicznych u dzieci. Wykazał on pewne korzyści terapeutyczne u pacjentów z autyzmem[21].

Gry wideo

Wykazano, że programy gier wideo mogą być skuteczną interwencją ukierunkowaną na wyzwania społeczne wśród dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Badacze stwierdzili, że włączenie do gier strategii nauczania oraz odzwierciedlanie w nich realnego świata może pomóc poprawić wyniki u dzieci z ASD i służyć im jako przyjazne, angażujące narzędzie potencjalnie uzupełniające tradycyjne interwencje w pokonywaniu trudności społecznych[22].

BIBLIOGRAFIA

UTRATA APETYTU

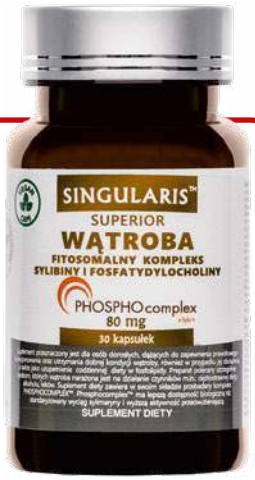
1. J Clin Endocrinol Metab. 2008; 93(11):37-50
2. Mech Ageing Dev. 2004; 125(12):859-66
3. Endokrynol Otył Zab Przem Mat. 2005; 1(2):24-30; Nature 2000; 404(6778):661-671
4. J Am Geriatr Soc. 2011 Mar; 59(3):482-7
5. Curr Opin Neurobiol. 2011 Dec; 21(6):888-96
6. Proceedings of the Nutrition Society. 2007; 66:321-330
7. JAMA. 1997 Oct 22-29; 278(16):1357-62
8. Physiol Behav. 2006; 88(4-5):498-505
9. J Clin Endocrinol Metab. 2004; 89 (6): 2963-2972
10. Appetite. 2012 Feb; 58(1):299-302; J Nutr Educ Behav. 2005 Sep-Oct;37(5):242-5
11. Proc Nutr Soc. 2016 Aug; 75(3):319-27
12. Am J Clin Nutr. 2014 Aug; 100(2):539-47
13. Nutr Rev. 2016 Feb;74(2):131-47
14. Appetite. 2017 Jan 1; 108:391-398
15. Appetite. 2014 Jan; 72:59-65
16. J Am Diet Assoc. 2008 Jul;108(7):1236-9; Obesity (Silver Spring). 2007 Jan;15(1):93-9
17. Appetite. 2005 Apr; 44(2):187-93
18. Iran Red Crescent Med J. 2016 Jan 31; 18(4):e23664
19. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Oct;27(10):1152-66
20. J Tradit Complement Med. 2017 Oct; 7(4): 400-408
21. Int J Pharmacol 13. 351-360. 10.3923/ijp.2017.351.360
22. Curr Pharm Des. 2014;20(13):2089-99; Biol Psychiatry. 2011 Oct 15;70(8):777-84
23. Curr Top Med Chem. 2008;8(3):173-86
24. Recent Pat Food Nutr Agric. 2011 Sep; 3(3):226-31
25. Appetite. 2013 Jul; 66:62-6
26. Neuroscience. 2014 May 16; 267:102-13
27. Dis Model Mech. 2012 Sep; 5(5):608-13; Obes Rev. 2015 Feb; 16(Suppl 1):67-76

AUTYZM

1. Transl Neurodegener, 2014; 3:16
2. Curr Pharm Des. 2019 Nov 2
3. J Child Psychol Psychiatry. 2013 Feb; 54(2): 195-205
4. Probl Hig Epidemiol 2018, 99(1): 12-2
5. J Proteome Res. 2019 Nov 7.
6. Rep 2009; 9: 194-201.
7. Autism Insights 2010, 2: 1-11
8. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2010, 51(4): 418-424; Mol Autism 2017, 8: 13
9. J Autism Dev Disord 2003; 33: 449-54; 31. J Autism Develop Dis 2006; 36: 413-20
10. Pediatria Polska Volume 89, Issue 4, July-August 2014, Pages 269-276
11. Med Hypotheses 2007; 69: 545-9; Przegl Epidemiol 2005; 59: 43-51
12. Clin Gastroenterol Hepatol, 2012; 10:1096-100
13. Environ Microbiol Rep. 2019 Nov 11
14. Frontiers in Integrative Neuroscience 7, October 7, 2013, s. 70
15. www.caltech.edu/news/probiotic-therapy-alleviates-autism-behaviors-mice-41306
16. J Child Neurol. 2000 Jul;15(7):429-3
17. Nowa Pediatria 3/2001, s. 19-24
18. Can J Psychiatry. 2019 Sep 17:706743719874168
19. Mol Psychiatry. 2019 Nov 6
20. Psychiatry Res. 2018 Jul; 265:62-69
21. Curr Treat Options Neurol. 2019 Nov 13;21(11):58
22. Games Health J. 2019 Nov 13

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Zadbaj o swoją wątrobę



Singularis
Wątroba fitosomalny kompleks sylibiny i fosfatydylocholiny
Cena: ok. 46 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement zawiera przebadany kompleks PHOSPHOCOMPLEX™, który ma lepszą dostępność biologiczną niż standaryzowany wyciąg sylimaryny i wyższą aktywność przeciwutleniającą. Dzięki zaawansowanej technologii dostarczającej aktywne cząsteczki do miejsca działania jest on substancją kompatybilną z lipidami. Sylibina pochodzi z sylimaryny, standaryzowanego ekstraktu z ostropestu plamistego. Fosfatydylocholina jest głównym składnikiem błony komórkowej i ważnym emulgatorem w przewodzie żółciowym. Zawarta w preparacie inulina wpływa na poprawę perystaltyki jelit.

Konopna przekąska



MedHemp
Łuskane nasiona (siemię) konopne
Cena: 23 zł (250 g)
www.konopieizdrowie.pl

Łuskane ziarna konopi są źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych, w tym omega-3 i omega-6, wspomagających funkcjonowanie mózgu, balans hormonalny, energię organizmu, zdrowie skóry, włosów oraz paznokci.

Znajdziemy w nich 35% protein, w tym kluczowe aminokwasy potrzebne do wzrostu, naprawy i wzmocnienia mięśni oraz utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi. Idealne dla poprawy funkcjonowania jelit oraz wydalania nadmiaru cholesterolu z organizmu.

W odróżnieniu od oleju konopnego mogą być dodane do różnorodnych dań (gotowanych, pieczonych) lub traktowane jako pyszna zdrowa przekąska. Mają przyjemny orzechowy posmak.



Siła synergii dla młodej skóry

Annabis
Krem z olejkiem konopnym Cremcann Q10
Cena: 20 zł (15 ml)
www.konopieizdrowie.pl

Krem do twarzy z konopi do codziennej pielęgnacji skóry to unikalne połączenie wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega z silnym koenzymem Q10 i ekstraktami roślinnymi (olejki jojoba, z drzewa sandałowego i z pomarańczy). Dzięki nim stosowany regularnie znacznie odżywia skórę, wspomaga jej naturalną regenerację oraz aktywnie hamuje oznaki starzenia i zmęczenia. Cera staje się świeża, młodzieńcza, pełna energii, elastyczna.

Krem jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, w tym wrażliwej. Szybko się wchłania i nadaje się pod makijaż.

Spirulina z Hawajów



Kenay AG
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenayag.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

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 6b6a04ac3e

Potrójne wsparcie dla snu



ForMeds
Bicaps Melatonin+
Cena: ok. 45 zł (60 kaps.)
www.formeds.com.pl

Bicaps Melatonin+ zawiera melatoninę oraz standaryzowane ekstrakty z męczennicy cielistej i szyszki chmielu zwyczajnego.

Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego do zaśnięcia. Męczennica cielista i chmiel wspomagają sen. Dodatkowo męczennica wspiera utrzymanie dobrej kondycji psychicznej.

Bicaps Melatonin+ nie zawiera sztucznych dodatków, takich jak m.in. słodziki, przeciwzbrylacze i konserwanty. Kapsułka wykonana z roślinnego pullulanu jest odpowiednia dla wegan. Opakowanie wystarcza na 2 miesiące codziennej suplementacji.

Kompleksowe wsparcie wątroby



Aura Herbals
Moja wątroba
Cena: 35,90 zł (92 g)
www.auraherbals.pl

Suplement diety w tabletkach Aura Herbals Moja Wątroba w nowej, ulepszonej formule zawiera ekstrakty z karczocha, ostropestu i kurkumy DER 4:1.

Jego składniki wspomagają trawienie, wspierają układ pokarmowy i prawidłową pracę wątroby. Ekstrakt z ostropestu, standaryzowany na 70% sylimaryny, dodatkowo ułatwia naturalne procesy regeneracji narządu i chroni jego komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.

Opakowanie zawiera 60 dziennych porcji.

Ekologiczny olejek z konopi



MedHemp
BIO Konopie Complete 10
Cena: 229,90 zł zł (10 ml)
www.konopieizdrowie.pl

Olejek uzyskany metodą ekstrakcji CO2 z wyselekcjonowanych, certyfikowanych kwiatów konopi siewnej uprawianych metodami ekologicznymi. Oprócz kannabidiolu zawiera także flawonoidy, terpeny, fenole, CBN, CBV i CBG.

Ze względu na zmianę w klasyfikacji Unii Europejskiej produkt nie jest przeznaczony do spożycia, a do aromatyzacji. Polecany szczególnie przy przewlekłych dolegliwościach bólowych (w tym rematycznych), migrenach, zaburzeniach metabolicznych, złym samopoczuciu i braku energii.

Jakość z dalekich Indii



Kenay AG
Spirulina organiczna
Cena: 62 zł (180 tabl.)
www.kenayag.pl

Wysokiej jakości organiczna spirulina jest uprawiana na bardzo czystych terenach południowych Indii, znajdujących się poza zasięgiem miast, obszarów rolnych i przemysłowych. To jedno z najbogatszych źródeł fikocyjaniny (15-19%), chlorofilu, karotenoidów, niezbędnych kwasów tłuszczowych, witamin oraz minerałów. Dostępne również opakowanie 600 tabletek.

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 6b6a04ac3e



Słońce w kapsułce

Singularis
Witamina D3 5000 Forte 5000 j.m.
Cena: ok. 79 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 5000 j.m. Superior zawiera 125 µg naturalnej witaminy D w postaci cholekalcyferolu, zawieszonego w oleju z oliwek 100% extra virgin – nośniku gwarantującym najwyższą wchłanialność i skuteczność działania. To naprawdę wyjątkowe zestawienie składników na polskim rynku.

Produkt polecany jest szczególnie w profilaktyce osteoporozy, demineralizacji kości i chorób układu krążenia oraz przy zaburzeniach odporności.



Kurkuma w tabletkach

Aura Herbals
Kurkuma ekstrakt
Cena: 47,90 zł (66 g, 150 sztuk)
www.auraherbals.pl

Ten suplement diety zawiera kurkumę pod 3 postaciami: w proszku, wodno-alkoholowy ekstrakt z kłącza kurkumy Der 4:1 (*Curcuma longa*) oraz ekstrakt z kurkumy NovaSol standaryzowany na min. 6% kurkuminoidów (4,75- 5,5% kurkuminy). Solubilizacja micelarna tej ostatniej formuły zwiększa jej biodostępność nawet 185 razy!
Dodatkowo preparat został wzbogacony o piperynę, która znacznie poprawia przyswajanie głównego składnika.



Niebieski „superpokarm”

Kenay AG
Spirulina niebieska Pur-Blue SpiruZan
Cena: 53 zł (120 tabl.)
www.kenayag.pl

Ten suplement diety to połączenie właściwości odżywczych organicznej spiruliny i antyoksydacyjnych naturalnej astaksantyny. Pur-Blue zawiera naturalny niebieski barwnik, czyli fikocyjaninę ze spiruliny. To „superpokarm”, który odżywia ciało i umysł. Dostępne również opakowanie 240 tabletek.



Innowacyjny probiotyk

Mito-pharma
BactoFlor® 10/20
Cena: 219 zł (100 kaps.)
www.mito-pharma.pl

BactoFlor® 10/20 to najwyższej jakości probiotyk, który zawiera wyjątkowo wysokie stężenie bakterii kwasu mlekowego. W jednej kapsułce znajduje się 10 uzupełniających się wzajemnie kultur bakterii w ilości 20 mld jednostek tworzących kolonię oraz błonnik w postaci inuliny pozyskanej z cykorii. BactoFlor 10/20 wykazuje więc synergiczne działanie probiotyku i prebiotyku. Innowacyjnym rozwiązaniem jest zamknięcie pojedynczej kultury bakterii w proteinowej osłonie – mikrokapsułce, która gwarantuje wysoką stabilność oraz stałą aktywność kultur bakterii.

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 6b6a04ac3e



Najczystsze algi

Kenay AG
Spirulina Pacifica Hawajska
Cena: 46 zł (120 tabl.)
www.kenayag.pl

Spirulina Pacifica Hawajska (*Arthrospira platensis*) jako jedyna hodowana jest w strefie objętej ochroną biologiczną (Biosecure Zone), wolnej od herbicydów, pestycydów czy zanieczyszczeń przemysłowych. W basenach hodowlanych wykorzystuje się pitną wodę z warstw wodonośnych, uzupełnianą wodą z głębi oceanu, która dostarcza wielu cennych mikroelementów. Produkt jest dostępny także w opakowaniach po 180, 600, 2400 i 4200 tabletek.

Bogactwo oleju konopnego



MedHemp
Olej konopny
Cena: 25 zł (250 ml)
www.konopieizdrowie.pl

Tłoczony na zimno olej konopny z certyfikowanych nasion konopi przemysłowych, bez zawartości substancji psychoaktywnej THC. Największym jego skarbem są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3, które występują w nim w doskonałych proporcjach (3:1). Jest również źródłem witamin, minerałów, fitosteroli, fosfolipidów oraz 20 podstawowych aminokwasów, w tym 9 niezbędnych.

Olejowi konopnemu przypisuje się działanie poprawiające funkcjonowanie układu krążenia, a więc wspomaganie serca i naczyń krwionośnych, regulowanie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Ponadto wspiera układ immunologiczny, a tym samym przyczynia się do budowy odporności organizmu.



W trosce nie tylko o serce

Singularis
Koenzym Q10 FORTE 120 mg + B1
Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym u osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubichinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.



Spokojne święta z Calmmag

Dr Ann's
Calmmag
Cena: 47,90 zł (60 porcji)
www.sklep.dranns.pl

Zapewnij sobie spokój w tak wymagającym dla nas okresie przedświątecznym. Stworzyliśmy preparat, który dzięki unikalnemu połączeniu najwyższej jakości składników pomaga osiągnąć równowagę i wyciszenie oraz ułatwia zaśnięcie. Calmmag w jednej porcji zawiera najwyższej jakości polski ekstrakt z melisy (100 mg), niemiecki cytrynian magnezu (838 mg), brytyjską witaminę C (50 mg) i szwajcarską witaminę D (2000 j.m.). Preparat jest odpowiedni dla diabetyków i osób unikających cukru, ponieważ za jego słodki smak odpowiadają glikozydy stewiolowe. Tylko teraz w promocyjnej cenie: 47,90 zł zamiast 59,90 zł!

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 6b6a04ac3e



Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.



Ozon na cellulit

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml),
44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

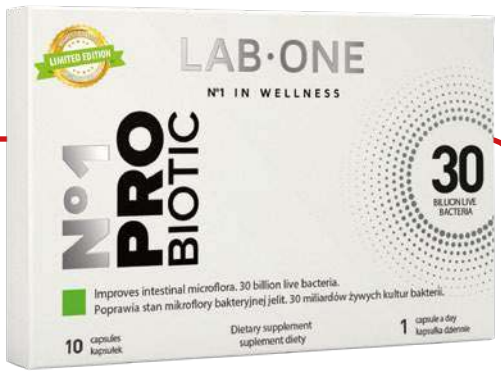
Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczne zmniejszenie cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.



Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna
niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim.
Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).



Wyjątkowy probiotyk

Lab One
N°1 ProBiotic
Cena: 49 zł (10 kaps.)
www.sklep.lab1.com

N°1 ProBiotic to najbardziej zaawansowany preparat probiotyczny na rynku. Opatentowana technologia mikrokapsułkowania daje gwarancję 100% skuteczności prowadzonej terapii. N°1 ProBiotic to połączenie 10 szczepów o udokumentowanej klinicznie skuteczności działania, które doskonale wspierają organizm w walce z jednostkami chorobowymi. Produkt jest w 100% bezpieczny, może być podawanym dzieciom od 3. r.ż.

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 6b6a04ac3e

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 120 zł – czyli płacisz za 10 wydań (10×12 zł), a dostajesz 12, tj. 2 numery otrzymujesz gratis!

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 216 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 18 wydań (18×12 zł), a dostajesz 24 numery, tj. **6 wydań otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 81,60 zł (rabat 15%), prenumerata dwuletnia – 134,40 zł (rabat 30%).

Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 19,20 zł/rok i 38,40 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 36 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **Bonus do prenumeraty!**

każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne: „Kolędy i pastorałki" (różni wykonawcy) lub „Pavarotti Sound Track" (wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty).



Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.
Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.
Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.
Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

PACHNĄCA KSIĘGARNIA

+48 536 868 626
www.pachnacaksiegarnia.pl
! nowa lokalizacja !
GLIWICE | KACZYNIEC 20

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi
❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia
❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

Gliwice
❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606, www.pachnaca-ksiegarnia.pl

Grójec
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław
❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra
❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz
❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.sklep.kenayag.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin
❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łaziska Górne
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Wąska 4, tel. 32 224 29 82

Łowicz
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź
❑ Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Łysomice
❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn
❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock
❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Poznań
❑ Smaki Świata, Kaufland, ul. Solidarności 42, tel. 723 877 950, www.smaki-swiata.manifo.com
❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, tel. 666 544 830, www.republika-ziol.pl

Radom
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów
❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew
❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard
❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl
❑ Sklep Zielarski, os. Zachód A17, tel. 915 736 188

Toruń
❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa
❑ Free Delikatesy Ekologiczne, ul. Puławska 17, www.freedelikatesy.pl
❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka, ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Włocławek
❑ FORMA – POW 8, ul. POW 8, tel. 602 308 886, www.pow8.pl

Wrocław
❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50
❑ Vis Vitalis, ul. Trawowa 55 a, tel. 535 835 095, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Już teraz zamów taniej styczniowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

W następnym numerze:

- **Raport specjalny:** Precz z infekcjami!
- **Temat numeru:** Gdy tarczyca choruje
- Nie daj się zjeść nowotworowi
- Zimowy trening elastyczności powięzi
- Jak sobie radzić z... zatruciem alkoholowym bliznami

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0120

W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!



O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Aleksandra Doda-Stępień
aleksandra.doda.stepien@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 90

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 12/2019
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 6b6a04ac3c



MIĘTA PIEPRZOWA (*MENTHA PIPERITA*)

Zarówno rośliny uprawiane w ogrodzie, jak i na parapecie zawierają substancje poprawiające trawienie i zwalczające drobnoustroje

Jedna z najpopularniejszych roślin zielarskich, znana z orzeźwiającego smaku i aromatu, to tak naprawdę mieszaniec gatunków *M. spicata* i *M. aquatica*. Jednocześnie mięta pieprzowa należy do najstarszych roślin leczniczych w tradycji wschodniej i zachodniej, a lista jej zastosowań obejmuje m.in. zespół jelita drażliwego, wzdęcia, niestrawność, nudności, wymioty, kaszel i zapalenie oskrzeli. Ponadto olejek eteryczny oraz ekstrakty z *M. piperita* wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe, grzybobójcze, owadobójcze, radioochronne i antyoksydacyjne[1].

Ziele i liście mięty pieprzowej zawierają składniki aktywne, w tym przeciwutleniacze, dlatego od dawna były wykorzystywane w medycynie ludowej. Współczesne badania potwierdzają wcześniejsze obserwacje i przedstawiają dowody na to, że zawarte w niej związki zapobiegają wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak miażdżyca, cukrzyca, otyłość czy nowotwory[2].

Zaburzenia trawienia

Badania na zwierzętach wskazują, że mięta pieprzowa rozluźnia układ trawienny i może łagodzić ból, gazy, wzdęcia i niestrawność. Zapobiega również kurczeniu się mięśni gładkich, co pozwala zmniejszyć skurcze jelit.

Również przegląd 9 eksperymentów z udziałem 926 osób z zespołem jelita drażliwego (IBS), leczonych olejem miętowym przez co najmniej 2 tygodnie, wykazał, że mięta pieprzowa zapewnia znacznie lepsze złagodzenie objawów niż placebo[3]. Ponadto w metaanalizie 14 badań klinicznych z udziałem prawie 2 tys. dzieci mięta pieprzowa zmniejszyła częstotliwość, długość i nasilenie bólu brzucha[4].

Kapsułki zawierające olejek miętowy ograniczały także występowanie oraz nasilenie nudności i wymiotów w badaniu przeprowadzonym na 200 osobach poddawanych chemioterapii[5].

Bóle głowy

Obecny w surowcu mentol działa rozluźniająco, zwiększa przepływ krwi i zapewnia uczucie chłodu. W randomizowanym badaniu klinicznym z udziałem 35 osób z migreną olejek miętowy nałożony na czoło i skronie znacznie zmniejszył



BIBLIOGRAFIA

1. Probl Tuberkul Bolezn Legkikh 2006; 9:43-5; Phytother Res 2006; 20:619-33; Int Res J Pharm 2011; 2(8):1-10
2. Int J Pharm Sci Drug Res 2011; 3(2):130-6; Food Chem 2012; 135:2974-81
3. J Clin Gastroenterol. 2014 Jul;48(6):505-12
4. Pediatrics. 2017 Jun;139(6). pii: e20170062
5. Ecancermedicalscience. 2013; 7:290
6. Int J Clin Pract. 2010; 64(4):451-6
7. Nervenarzt. 1996; 67(8):672-81
8. Iran J Nurs Midwifery Res. 2016; 21(4):363-7
9. Harefuah. 2008; 147(10):783-8, 838
10. Clin Otolaryngol Allied Sci. 1988; 13(1):25-9
11. Exp Biol Med (Maywood). 2004; 229(3):247-54
12. Pharmacogn Mag. 2010; 6(23):147-53; Food Microbiol. 2018; 76:564-571
13. J Int Soc Prev Community Dent. 2015; 5(5):335-340; Eur J Dent. 2013; 7(Suppl 1):S071-S077
14. Nutrients. 2018; 10(8). pii: E1029
15. Int J Neurosci. 2008; 118(1):59-77

eprasa.pl 6b6a04ac3c

ból po 2 godz. w porównaniu z placebo[6]. W innym eksperymencie okazał się równie skuteczny, jak 1 g acetaminofenu[7].

Nawet aromat herbaty miętowej może pomóc rozluźnić mięśnie i zmniejszyć ból głowy, choć póki co nie ma dowodów naukowych potwierdzających ten efekt.

Zastosowanie mięty

Napar
Zalej 1 łyżkę liści 2 szklankami wrzącej wody i zaparzaj pod przykryciem przez 10 min. Następnie przecedź. Przy nieżycie żołądka i braku apetytu pij po pół szklanki na godzinę przed jedzeniem lub po posiłku jako środek rozkurczowy, wiatropędny i żółciopędny.

Nalewka
1 część świeżych lub suszonych ziół zalej 5 częściami 40% alkoholu i zamknij w słoiku. Umieść go w ciemnym i chłodnym miejscu na 2-3 tygodnie, od czasu do czasu nim wstrząsaj. Następnie odcedź ziele i zlej nalewkę do butelki. Przy problemach z żołądkiem wymieszaj kilka kropel nalewki (od 5 do 25) z łyżką miodu i spożywaj 4 razy dziennie.

Płukanka
Przygotuj mocniejszy napar, zaparzając 1 łyżkę liści w 1 szklance wrzącej wody. Po ostudzeniu wykorzystaj płyn do płukania jamy ustnej i gardła, np. przy przeziębieniu.

Inhalacje
Do miski nalej wrzątku, wsyp pokrojone liście mięty lub wlej kilka kropel olejku miętowego, głowę przykryj ręcznikiem i wdychaj odświeżający zapach. Taka inhalacja wspomaga oddychanie przy uczuciu zatkanego nosa.

Peeling
Wymieszaj posiekane liście mięty z solą morską i oliwą z oliwek, tak by uzyskać odpowiednią konsystencję. Gotową mieszanką natrzyj stopy i pozostaw na kwadrans, a następnie spłucz wodą. Taki naturalny peeling przyniesie ulgę zmęczonym i spuchniętym nogom.

Skurcze menstruacyjne

Ponieważ mięta pieprzowa działa rozluźniająco na mięśnie, może łagodzić bóle miesiączkowe.

W jednym badaniu z udziałem 127 kobiet stwierdzono, że kapsułki z wyciągiem z rośliny są tak samo skuteczne, jak niesteroidowy lek przeciwzapalny w zmniejszaniu intensywności i czasu trwania dolegliwości[8].

Zatkane zatoki

Mięta pieprzowa ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Z tego powodu przygotowana z niej herbata może pomóc w przypadku zatkanych zatok w przebiegu infekcji, przeziębienia i alergii[9].

Ponadto badania pokazują, że mentol poprawia przepływ powietrza w jamie nosowej, dlatego para z herbaty miętowej może ułatwić oddychanie[10].

Alergie

Mięta pieprzowa zawiera kwas rozmarynowy, którego obecność wiąże się ze zmniejszeniem objawów reakcji alergicznych, takich jak katar czy swędzenie oczu.

W randomizowanym 21-dniowym badaniu z udziałem 29 osób z alergiami sezonowymi ochotnicy otrzymujący doustny suplement zawierający kwas rozmarynowy rzadziej odczuwali swędzenie oczu i nosa i inne objawy niż ci, którym podano placebo[11].

Infekcje bakteryjne

W jednym badaniu stwierdzono, że olejek miętowy zapobiega rozwojowi pospolitych bakterii przenoszonych przez żywność, w tym *E. coli*, *Listeria* i *Salmonella*. Zabija również inne rodzaje drobnoustrojów, które prowadzą do chorób u ludzi, w tym gronkowce i bakterie związane z zapaleniem płuc[12].

Ponadto badania wskazują, że mięta pieprzowa zmniejsza liczbę mikrobów powszechnie występujących w jamie ustnej[13].

Zdaniem naukowców szczególnie jej 2 główne składniki – mentol i menton – charakteryzują się silnym działaniem przeciwdrobnoustrojowym.

Według niektórych badaczy olejek miętowy wykazuje również aktywność wobec drożdżaków z rodzaju *Candida* oraz dermatofitów i grzybów pleśniowych.

Koncentracja

Picie herbaty miętowej może poprawić zdolność skupienia.

W pewnym badaniu 24 młodych, zdrowych ludzi osiągnęło znacznie lepsze wyniki w testach poznawczych, gdy otrzymali kapsułki olejku miętowego[14].

W innym stwierdzono, że pachnący olejek miętowy poprawia pamięć i czujność, w porównaniu do ylang-ylang, innego popularnego olejku eterycznego[15].



Metryczka:

Występowanie: mięta pieprzowa nie rośnie w naturze, ale jako roślina uprawna może zdziczeć.
Surowiec: liść (*Menthae piperitae folium*).
Pora zbioru: od czerwca do sierpnia, przed kwitnieniem, jednak przez cały rok można obrywać mniejsze ilości surowca.
Ważne: naparów miętowych nie należy podawać małym dzieciom oraz osobom z chorobą refluksową przełyku lub zgagą (stymuluje wydzielanie soku żołądkowego). Olejek stosowany zewnętrznie w nadmiernych ilościach może powodować bóle i wymioty, problemy ze snem lub reakcje alergiczne. Nie powinny używać go dzieci w wieku do 8 lat (ze względu na ryzyko wywołania skurczu krtani i oskrzeli), kobiety w ciąży i karmiące piersią.

eprasa.pl 6b6a04ac3c

Kannabinoidy a zespół metaboliczny

Konopie mają korzystny wpływ na wiele czynników ryzyka chorób serca i cukrzycy

Zespół metaboliczny jest grupą zaburzeń, która obejmuje wysokie ciśnienie, nadmierny poziom cukru we krwi oraz nieprawidłowe stężenie cholesterolu i tkanki tłuszczowej. Każdy z tych czynników wiąże się ze zwiększonym ryzykiem choroby serca i/lub cukrzycy typu 2 oraz innych poważnych konsekwencji zdrowotnych, a ich połączenie jest szczególnie groźne. Na szczęście – jak w wielu innych przypadkach – z pomocą przychodzą kannabinoidy.

Lepiej zapobiegać...

Naukowcy z University of Miami Leonard M. Miller School of Medicine przeanalizowali związek między używaniem konopi i zespołem metabolicznym na grupie prawie 8,5 tys. osób w wieku od 20 do 59 lat. Okazało się, że wśród ochotników, którzy nigdy ich nie stosowali, 19,5% spełniało kryteria tego zespołu, podczas gdy w grupie byłych użytkowników było to 17,5%, a obecnych – 13,8%. Po uwzględnieniu różnych czynników naukowcy doszli do wniosku, że u młodych dorosłych sięgających po konopie prawdopodobieństwo rozwoju zespołu metabolicznego jest niższe o 54% w porównaniu do osób, które nigdy tego nie robiły[1].

Liczne korzyści

Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami, które wykazały odwrotną zależność między używaniem konopi a markerami cukrzycy. Analizy te dowiodły, że sięganie po kannabinoidy wywiera pozytywny wpływ na obwód talii, wskaźnik masy ciała (BMI) oraz wartości glikemii na czczo[2].

Podobnie korzystne efekty można zaobserwować w przypadku stężenia cholesterolu. Zarówno u mężczyzn, jak i kobiet pod wpływem konopi rośnie poziom jego korzystnej frakcji HDL, której niska wartość odzwierciedla ryzyko zespołu metabolicznego[3].



Ten wielokierunkowy wpływ wynika z faktu, że układ endokannabinoidowy w naszym organizmie m.in. reguluje pobór pokarmu i magazynowanie tłuszczów oraz wpływa na metabolizm lipidów i glukozy[4].

Przyszłość medycyny?

Co prawda eksperci są póki co ostrożni, jeśli chodzi o profilaktyczne podawanie kannabinoidów pacjentom zagrożonym cukrzycą czy leczenie w ten sposób zespołu metabolicznego. Niemniej już dziś zauważają, że kannabidiol (CBD) może przynieść takim osobom wiele korzyści.

Wykazano przykładowo, że jako antagonista kannabinoidów i receptorów serotoninowych związek ten potrafi złagodzić hiperfagię (nadmierne zwiększenie łaknienia towarzyszące m.in. cukrzycy i depresji) bez skutków ubocznych leku rimonabantu (takich jak zmniejszona wrażliwość na insulinę).

Kannabidiol ma również działanie immunomodulujące, które pomaga zmniejszyć postęp miażdżycy wywołanej wysokim poziomem glukozy. Jest także skuteczny w zwalczaniu chorób niedokrwiennych – najbardziej szkodliwych powikłań zespołu metabolicznego.

Jak podsumowują badacze, CBD może być z korzyścią stosowane w terapii uzupełniającej zespołu metabolicznego[5].

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



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

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

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

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Med. 2016 Feb; 129(2):173-9
2. Am J Med. 2013; 126: 583-589
3. Am J Cardiol. 2006; 98: 478-484; Am J Med. 2013; 126: 583-589
4. Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat 2005; 1(2):12-17
5. Orv Hetil. 2012; 153(13):499-504

eprasa.pl 6b6a04ac3c

ForMeds®

ZAWSZE CZYSTY SKŁAD.



PRZEDŁUŻONE UWALNIANIE
kwasoodporna kapsułka chroni liposomy do 4 godzin w środowisku żołądka, a w środowisku jelita uwalnia je do 20 minut

STABILNE LIPOSOMY
odporne na działanie kwasów żołądkowych

BEZ KONSERWANTÓW

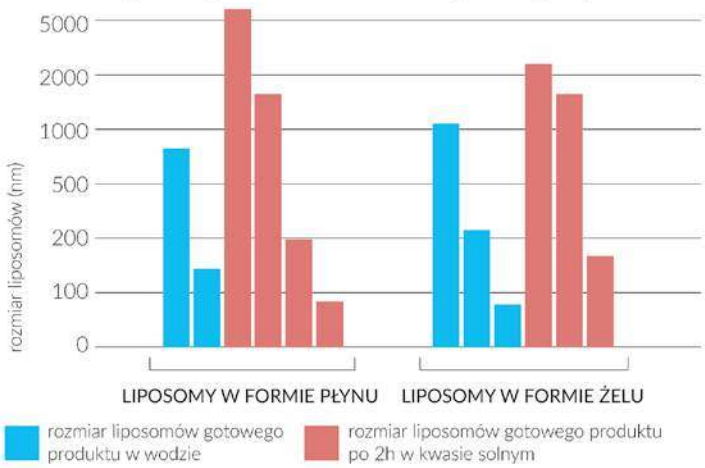
BEZ ALKOHOLU I SŁODZIKÓW

NIE WYMAGA PRZECHOWYWANIA W LODÓWCE

WARTO WIEDZIEĆ

Ważną rolę odgrywa stabilność liposomów i zabezpieczenie ich przed niekorzystnym dla nich środowiskiem żołądka. Liposomy mogą ulec tam zniszczeniu lub agregacji (łączenie liposomów w duże skupiska), co utrudnia wchłanianie. [1,2]
Zjawisko agregacji zaobserwowano w badaniu stabilności liposomalnej wit. C w formie żelu i płynu. Początkowe rozmiary badanych liposomów (kolor niebieski*) uległy powiększeniu (kolor czerwony*).

Badanie stabilności liposomowych suplementów diety zawierających witaminę C w warunkach zbliżonych do środowiska żołądka (0,1 N HCl w 37°C). Badanie wykonane przez Warszawski Uniwersytet Medyczny.



LIPOCAPS C 1000 Porcja dzienna (4 kapsułki) zawiera (referencyjne wartości spożycia %): witamina C - 1 000 mg (1 250%).
Składniki: witamina C (kwas L-askorbinowy), fosfolipidy (z lecytyny słonecznikowej), inulina, kapsułka (HPMC hydroksypropylometyloceluloza, guma gellan).

Źródła:
[1,2] He Haisheng, eLal. Adapting liposomes for oral drug delivery. Acta Pharmaceutica Sinica B (2018), https://doi.org/10.1016/j.apsb.2018.06.005. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039444/

*w jednym produkcie występują liposomy o różnej wielkości

www.formeds.com.pl

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl 6b6a04ac3c