O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Co robić, by nie bolał pęcherzyk żółciowy?

Skuteczne sposoby na dolegliwości stawów

Życie wolne od raka? To możliwe

Nakarm swoje geny, by uniknąć chorób

Ukryta przyczyna chorób serca

ODS: 01-01-26
Numer 12 | grudzień 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na kaca

Jak sobie radzić z...
- obniżoną odpornością
- nieświeżym oddechem

eprasa.pl 70f6040603

Wzmocnij swoje naturalne zasoby!

Bioenergoterapia jest formą pracy z polem energetycznym człowieka, która koncentruje się na wspieraniu naturalnych procesów regulacyjnych w organizmie. W swojej praktyce od lat zajmuję się harmonizowaniem energii, co wielu osobom pomaga lepiej odnaleźć wewnętrzną równowagę w codziennym życiu. Działam w sposób zgodny z obowiązującymi przepisami, dlatego nie opisuję bioenergoterapii jako metody leczenia, lecz jako formę pracy wspierającą dobrostan.

Pole energetyczne człowieka, według tradycji i wielu współczesnych koncepcji, jest powiązane z poziomem witalności i ogólnym funkcjonowaniem organizmu. Jednym z obszarów mojego zainteresowania jest wpływ pracy energetycznej na mitochondria, czyli struktury komórkowe odpowiedzialne za wytwarzanie energii ATP. ATP jest podstawowym źródłem energii życiowej, a jego ilość wpływa na odczuwaną siłę, dynamikę i zdolność radzenia sobie ze stresem.

Bioenergoterapia nie zastępuje medycyny, ale może stanowić dodatkową przestrzeń wspierającą, gdy ktoś czuje się przeciążony, osłabiony lub wewnętrznie rozregulowany. Wiele osób sygnalizuje, że w czasach ciągłego napięcia i szybkiego tempa życia zaczyna tracić kontakt z własną energią życiową. Codzienna senność, rozdrażnienie czy brak motywacji często wynikają ze zmęczenia na poziomie zarówno psychicznym, jak i energetycznym. W takich sytuacjach praca z polem energetycznym może pomagać w odczuciu większego spokoju i organizacji wewnętrznej.

Podczas sesji koncentruję się na usprawnianiu przepływu energii oraz harmonizowaniu miejsc, w których mogą pojawiać się blokady. Wiele osób zauważa po takiej pracy większy porządek wewnętrzny oraz poczucie lekkości.

Działam zarówno stacjonarnie, jak i na odległość, wykorzystując pracę z intencją i skupieniem. Sesje na odległość szczególnie doceniają osoby zapracowane, mieszkające daleko lub potrzebujące wsparcia w swojej przestrzeni domowej. W pracy ważne jest dla mnie, aby każda sesja była dopasowana do danej osoby, jej tempa i aktualnego stanu.

Bioenergoterapia może być pomocna w chwilach spadku energii, poczucia stagnacji czy wewnętrznego chaosu. Wielu klientów zgłasza poprawę w zakresie samopoczucia, wyciszenia oraz lepszego funkcjonowania w natłoku codziennych obowiązków. Regularne sesje mogą wspierać stabilizację energetyczną, co często przekłada się na większą odporność na stres. Wzmacnianie pola energetycznego bywa dla wielu osób formą powrotu do naturalnego rytmu i wewnętrznej harmonii. Jeśli ktoś żyje w ciągłym napięciu i zauważa u siebie znużenie, nerwowość, brak energii czy trudność w regeneracji – praca energetyczna może stać się dla niego idealnym uzupełnieniem.

Na mojej stronie www.bozemski.pl znajdziecie Państwo więcej informacji na temat tego, jak wygląda proces bioenergoterapii, jak przygotować się do sesji oraz jakie doświadczenia zgłaszają klienci. Moim celem jest tworzenie przestrzeni, w której człowiek może odzyskać naturalny, własny rytm. Wzmacnianie mitochondriów poprzez pracę energetyczną bywa jednym z elementów odczuwalnej poprawy witalności.

Fot. Bogusław Dydek

Dla wielu osób to właśnie subtelna praca z energią staje się pierwszym krokiem do lepszego, codziennego funkcjonowania. Praca z energią to nie tylko sesja, ale również proces świadomego powrotu do siebie i własnego potencjału.

Każdy, kto czuje spadek witalności lub brak „żywej energii", może skorzystać z takiej formy wsparcia, zachowując pełen szacunek dla medycyny i obowiązującego prawa. Bioenergoterapia jest przede wszystkim przestrzenią kontaktu, uważności i subtelnego wzmocnienia naturalnych zasobów człowieka.

Wojciech Bożemski
Skutecznie pomaga wielu osobom odzyskiwać równowagę energetyczną utraconą pod naporem ciągłego stresu, nadmiaru bodźców oraz przeciążeń destrukcyjnie wpływających na samopoczucie i zdrowie.

Wojciech Bożemski
BIOTERAPIA
TERAPIA KWANTOWA

Wojciech Bożemski
Zabiegi na miejscu i na odległość
Gabinet: Szczecin, Stare Miasto, ul. Panieńska 13/1
wojciechbozemski@gmail.com
tel. 509 674 129
www.bozemski.pl

eprasa.pl 70f6040603

UNIKALNE ULTRANOWOCZESNE BEZPRZEWODOWE URZĄDZENIE DO ZABIEGÓW BIOREZONANSOWYCH

W TRAKCIE WYKONYWANIA ZABIEGÓW NIE TRZYMASZ ELEKTROD W RĘKACH

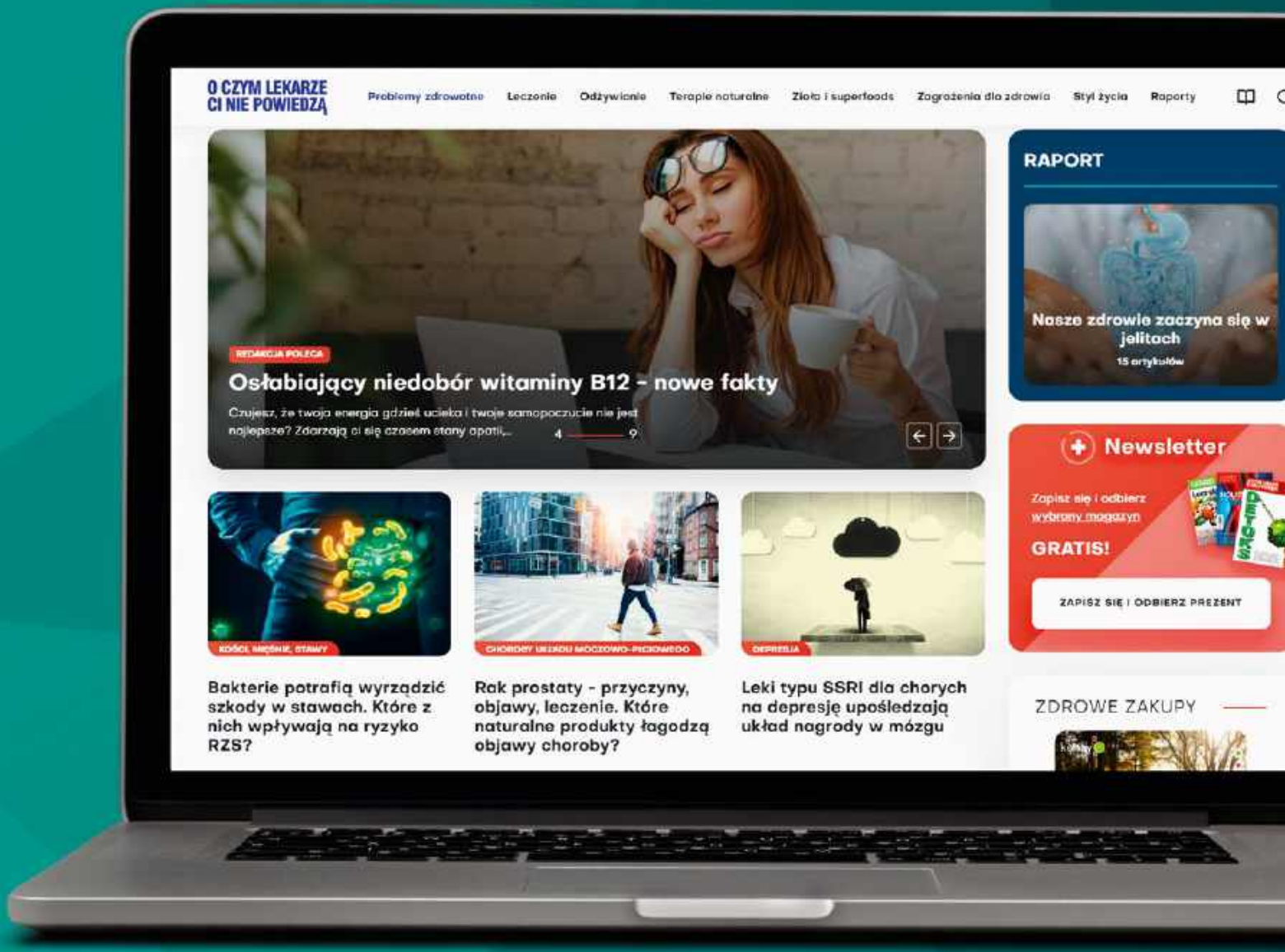
DO DYSPOZYCJI PONAD 4000 PROGRAMÓW TERAPEUTYCZNYCH! OCZYSZCZANIE ORGANIZMU (BAKTERIE, WIRUSY, PASOŻYTY, GRZYBY, PIERWOTNIAKI) TERAPIE ROZMAITYCH DOLEGLIWOŚCI (FIZYCZNE, PSYCHICZNE)

Vitanea
~centrum biorezonansu~

www.biorezonans.biz
info@vitanea.eu
tel. 731 740 520

eprasa.pl 70f6040603

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 70f6040603

Feliz Navidad

Obecnie czas oczekiwania na Boże Narodzenie odmierzają nam słodkie, herbaciane albo kosmetyczne kalendarze adwentowe. Dawniej upływający czas oznaczało się, zapalając co niedzielę kolejną świecę. Pierwsza oznaczała pokój, druga – wiarę, trzecia – miłość, a ostatnia – nadzieję. Bez względu na to, jak i czy odliczamy dni do świąt, w grudniu warto zwolnić i dać sobie czas na świętowanie tego, co dla nas najważniejsze, jak dowodzą bowiem badania naukowe, nawet jeśli celebrowanie Bożego Narodzenia może wydawać się czasem uciążliwe, to praktykowanie rytuałów i tradycji może być niezwykle korzystne dla zdrowia psychicznego, wzmacniać więzi, poprawić stan zdrowia, a dzięki temu ofiarować nam dłuższe i szczęśliwsze życie.

Jedno z moich najwcześniejszych wspomnień bożonarodzeniowych dotyczy bardzo poważnego zadania, które powierzyła mi babcia: wypatrywania pierwszej gwiazdki, abyśmy mogli rozpocząć wigilię. Miałam wtedy ok. 5 lat. Wcześniej wieczorami robiłyśmy z moją mamą ozdoby na choinkę – z koralików, kartoników, słomek, bibułek i sreberek po czekoladkach. Mamy je do dziś. Tak jak mamy łańcuch z żarówek (takich prawdziwych 60-watowych), który mój dziadek zrobił zaraz po wojnie. Żarówki były pomalowane na granatowo, a następnie dziadek wydrapał na nich wzory, daty i życzenia.

W naszym domu najbardziej kreatywna była mama, to ona planowała nam zajęcia, czy to przygotowywanie dekoracji, czy pieczenie pierniczków, czy zawody w czyszczeniu srebrnych sztućców. Tata pilnował, żeby były opłatek, karp, choinka i kolędy. Na więcej nie miał czasu – w końcu jako Adam, miał tego dnia nieco inne obowiązki.

Wielu ludzi opowiadało mi, że jako dorośli przestali lubić święta. Brak św. Mikołaja, sprzątanie, zakorkowane ulice i rosnące w postępie geometrycznym wydatki w połączeniu z nie zawsze miłymi kontaktami rodzinnymi i uginającym się od potraw stołem, jakoś odarły Boże Narodzenie ze świątecznej magii.

Kto powiedział, że nowe świeckie tradycje są niedobre?

Zdarzyło się to i mnie. Patrzyłam z zazdrością na młodsze koleżanki z pracy, jeszcze bezdzietne, umawiające się do fryzjera, chodzące do teatru i wybierające jedynie, do których rodziców pojadą w danym roku na wigilię. Aż poznałam Julię. Julię, która od czasów studiów co roku wraz z przyjaciółmi całkowicie charytatywnie organizowała muzyczne przedstawienie. Dochód z biletów przekazywany był dla potrzebujących dzieci. Gdy o tym usłyszałam, postanowiłam na chwilę zawiesić na kołku mój plan, zostawić na stole nieodhaczoną listę zadań i pójść zobaczyć, w czym Julia gra. Oczarowały mnie kwestie pełne poczucia humoru dostosowanego zarówno do percepcji dzieci, jak i dorosłych, gra aktorska, oprawa muzyczna, ale przede wszystkim fakt, że Julia poświęciła na to swój wolny czas i mimo zmęczenia cieszyła się tym cały czas. Wracaliśmy pustymi ulicami, oglądając świąteczne dekoracje i oświetlenie miasta, dzieliliśmy się wrażeniami, było wesoło, było magicznie, było świątecznie. I właśnie wtedy zrozumiałam, że nie muszę być zmęczona i nieszczęśliwa, nie muszę być skupiona na prezentach i lśniących oknach, nie muszę nawet mieć 12 potraw, po zrobieniu których nie będę miała siły pójść na pasterkę… Mogę to wszystko zorganizować inaczej.

Następnego roku rozwiesiłam w domu kalendarz adwentowy. Jak zwykle były w nim drobne prezenty i łakocie, ale były też zadania, dla każdego z osobna i wspólne dla wszystkich. Znalazły się wśród nich wyjścia na łyżwy, spacer, by zobaczyć choinkę i świąteczne dekoracje ulic oraz rzecz jasna na następne przedstawienia Julii. Znalazły się wieczory na wspólne robienie mydła i pieczenie ciastek, a następnie przygotowywanie małych paczuszek dla naszych sąsiadów. Znalazł się czas na dobry uczynek i rozmowę, na podsumowanie. I tak, może nie mam najpiękniej wyprasowanych obrusów i zawsze w ostatniej chwili dopakowuję jakieś prezenty, ale znów cieszę się świętami. Mam czas na rodzinne śpiewanie kolęd, na czytanie nowej książki i siłę, by pójść na pasterkę nawet na Prędówkę w Kościelisku. Jestem zatem żywym dowodem, że naukowcy mają rację: praktykowanie rytuałów i tradycji jest korzystne dla zdrowia psychicznego.

Warto jednak tu dodać, że rytuały można zmieniać i dopasowywać do potrzeb swoich i swojej rodziny. Wszak nie każdy lubi włóczyć się na zimnie i po nocy, żeby zgubić swój głos pośród znacznie bardziej muzykalnych śpiewaków. Zatem życzę Państwu, takich Świąt, jakich pragniecie i potrzebujecie, wśród ludzi, których kochacie, zdrowych i radosnych.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

eprasa.pl 70f6040603

110

SPIS TREŚCI

Grudzień 2025

Z OKŁADKI

Jak się pozbyć bólu stawów 28

Naukowcy nie ustają w poszukiwaniach rozwiązań, które pomogą złagodzić dotkliwe objawy choroby zwyrodnieniowej

Ukryta przyczyna choroby serca 66

TEMAT NUMERU

Badanie poziomu homocysteiny jest dokładniejszym testem ryzyka wystąpienia zaburzeń naczyniowych niż pomiar cholesterolu

Pęcherzyk żółciowy w dobrej formie 94

Odpowiedni dobór ziół i przypraw pozwoli przetrwać świąteczne obżarstwo, a w przyszłości uniknąć kamicy żółciowej

Jemioła może uratować życie 98

Onkolodzy integracyjni zaczynają uznawać terapię z użyciem tej rośliny za jedną z najbardziej obiecujących alternatywnych metod leczenia raka

Ochrona przed rakiem od poczęcia 103

Dr Leigh Erin Connealy dzieli się wypróbowanymi metodami, które pomogą ustrzec się przed przed chorobą nowotworową

9 sposobów na kaca 110

98

40

78

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

eprasa.pl 70f6040608

38

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Celebruj święta dla zdrowia 20
Praktykowanie rytuałów i tradycji może zapewnić nam dłuższe i szczęśliwsze życie – przekonują uczeni

NEWS FOCUS

Czy paracetamol powoduje autyzm? 24
Lek ten obniża poziom glutationu, który wspiera rozwój neurologiczny, ale czy to oznacza, że jest winny?

RAPORT SPECJALNY

Jak się pozbyć bólu stawów? 28
Dieta lepsza niż apteka 32
Odpowiednie menu koi stany zapalne, przeciwdziała zwyrodnieniom stawów oraz zapobiega ich powstawaniu
Zapachy, które złagodzą ból 38
Związki lotne zawarte w olejkach eterycznych skutecznie wspomagają leczenie dyskomfortu układu ruchu

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 40
Poznaj kwas masłowy, nie tylko dba o Twoje jelita, ale też chroni przed demencją i cukrzycą
Nakarm swoje geny 52
Żywność może regulować ekspresję genów, a przez to walczyć o naprawę uszkodzonych łańcuchów DNA
Sposoby na urodę 50
Nasze pracowite dłonie wymagają stałej troski, odpowiedniego odżywienia i ochrony
Receptularz 56
Poznaj sprawdzone, ziołowe przepisy na specyfiki łagodzące stan zapalny guzków krwawniczych

TEMAT NUMERU

Ukryta przyczyna chorób serca 66
Czy serce to baran hydrauliczny? 74
Dr Thomas Cowan kwestionuje fundamentalne założenie współczesnej kardiologii, które uznaje serce za pompę i pokazuje, jak to zmienia wszystko

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

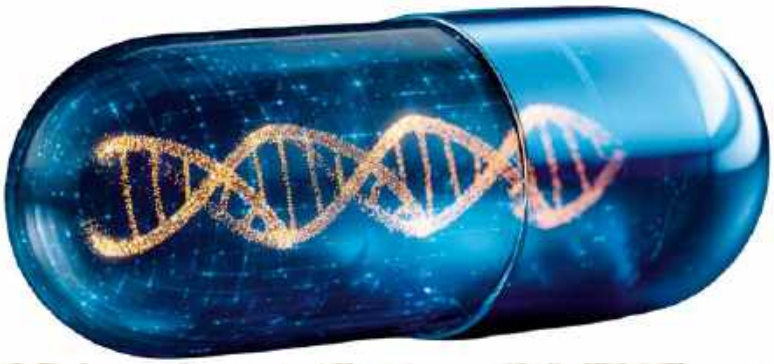
Obniżoną odpornością 84
Bólami stawów 90

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Inwestuj czas w przyjaźń 86
Nasze nawyki społeczne mogą chronić umysł, psychikę oraz ciało, wydłużając nam życie o wiele lat
Zadbaj o pęcherzyk żółciowy 94
Jemioła nie tylko od święta 98
Profilaktyka onkologiczna od poczęcia 103
Leczenie półpaśca 106
Homeopata David Needleman przedstawia 9 swoich ulubionych leków łagodzących objawy choroby

RUBRYKI STAŁE

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



44

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

LICZBY i FAKTY

WHO szacuje, że **1 na 4 seniorów** jest **odizolowany** społecznie, a **5-15% młodzieży** odczuwa **samotność**

U chorych po **cholecystektomii** ryzyko udaru było nawet **o 40% niższe**

W latach 1990-2019 globalna **zapadalność na raka** o wczesnym początku **wzrosła o 79,1%**

Codziennie jesteśmy narażeni **na 2 mln toksyn!**

Odsetek przypadków autyzmu w USA wzrósł z **1 na 10 000** w 1980 r. do **1 na 31** w 2022 r.

Przyrost naturalny w Polsce jest ujemny i wynosi **–4,3‰**

eprasa.pl 70f6040603

LISTY

Niechciany nocny towarzysz

Droga Redakcjo, od kilku miesięcy mój partner mówi mi, że w nocy głośno zgrzytam zębami. Ja sama tego nie zauważam, nie przerywa to mojego snu ale coraz częściej budzę się z rano bólem głowy, napiętymi mięśniami twarzy i uczuciem „przepracowanej" szczęki. W ciągu dnia bywam często nerwowa, ale nie wiem, czy to może mieć z tym związek. Stomatolog wspomniał o bruksizmie i o szynie, ale zanim w nią zainwestuję, chciałabym zrozumieć, skąd to się bierze i czy można sobie jakoś pomóc naturalnie. Czy naprawdę stres aż tak wpływa na to co dzieje się podczas snu i na zęby?

Karolina

Zgrzytanie zębami, czyli bruksizm, jest dziś jedną z najczęstszych dolegliwości stomatologicznych, a źródło problemu rzadko tkwi w samych zębach. Większość specjalistów wskazuje, że kluczową rolę odgrywa właśnie przewlekły stres oraz nadmierne napięcie mięśniowe, które w nocy „wydostaje się" z organizmu w postaci mimowolnego zaciskania szczęk. To dlatego budzisz się z bólem głowy, karku czy uczuciem zmęczonych mięśni twarzy – cała ta okolica pracuje przez wiele godzin, choć powinien to być dla niej czas odpoczynku. Dodatkowo stres nasila wydzielanie kortyzolu, który podnosi gotowość organizmu do działania. W nocy jednak prowadzi to do mikroprzebudzeń, płytkiego snu i pobudzenia tych obszarów mózgu, które kontrolują napięcie mięśniowe. Efekt to właśnie zgrzytanie lub silny, niekontrolowany ucisk zębów.

Naturalnych metod wsparcia jest jednak sporo. Przede wszystkim spróbuj kilkuminutowej relaksacji mięśni twarzy przed snem: lekko masuj skronie, żuchwę i okolice uszu. Świetnie działa też ciepły okład na żuchwę, który rozluźnia mięśnie i uspokaja. Pomocne są również techniki oddechowe lub 10 min spokojnej muzyki przed snem, by obniżyć pobudzenie układu nerwowego.

Nie ignoruj jednak zaleceń stomatologa. Szyna relaksacyjna na bruksizm to indywidualnie wykonana nakładka na zęby, która chroni szkliwo przed ścieraniem i ogranicza nocne zaciskanie szczęki. Jej noszenie zmniejsza napięcie mięśni i może łagodzić bóle głowy oraz dolegliwości stawu żuchwowego.

Nie leczy przyczyny, ale chroni zęby przed ścieraniem i pęknięciami. A te, niestety, u wielu osób z bruksizmem pojawiają się szybko i bywają nieodwracalne. Dobrym uzupełnieniem terapii jest konsultacja z fizjoterapeutą stomatologicznym, który oceni napięcia mięśniowe i nauczy Cię prostych ćwiczeń. Pamiętaj także, że jeśli stres odgrywa dużą rolę, warto pracować nad jego źródłem. Psycholog czy terapeuta może pomóc Ci odzyskać równowagę i wewnętrzny spokój.

Ogień w przełyku

Dzień dobry, od pewnego czasu męczy mnie zgaga. Pojawia się kilka razy w tygodniu, zwłaszcza po obiedzie lub wieczorem, kiedy już odpoczywam po pracy. Mocno pali w gardle, odbija mi się kwaśno i czuję, jakby jedzenie cofało się do przełyku. Lekarz rodzinny zasugerował, że to może być refluks, ale zanim zacznę brać leki, chciałabym wiedzieć, czy mogę coś zmienić sama i czy są jakieś skuteczne naturalne metody. Dieta? Styl życia? Nie chcę całe życie polegać na tabletkach.

Jolanta

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

eprasa.pl 70f6040603

Objawy, które opisujesz, są typowe dla choroby refluksowej przełyku, czyli schorzenia, które rozwija się, gdy dolny zwieracz przełyku nie spełnia swojej funkcji i pozwala kwaśnej treści żołądkowej cofać się ku górze. To właśnie to kwaśne cofanie się treści z żołądka wywołuje uczucie pieczenia, odbijania i charakterystyczne palenie w przełyku. Choć wiele osób od razu sięga po leki, warto wiedzieć, że u części chorych ogromną różnicę dają zmiany stylu życia. Przede wszystkim zwróć uwagę na sposób jedzenia. Refluks nasila się, gdy jemy zbyt szybko i zbyt obficie. Mniejsze porcje, bardzo dokładne, dłuższe przeżuwanie i unikanie leżenia przez co najmniej 2-3 godz.y po posiłku mogą poprawić samopoczucie już w kilka dni.

Wyraźnym prowokatorem zgagi bywają także pokarmy tłuste i smażone, fast-foody, czekolada, kawa, cebula, czosnek, ostre przyprawy, cytrusy, kwaśne owoce, gazowane napoje oraz alkohol. Nie oznacza to, że musisz je całkowicie eliminować, ale warto obserwować, które z nich zdecydowanie nasilają objawy. Warto również zrezygnować z gum do żucia, choć mogą dawać chwilową ulgę, zwiększają połykanie powietrza, co sprzyja odbijaniu i zwiększa ciśnienie w żołądku. Również mleko nie jest dobrym sposobem na zgagę, ma odczyn lekko zasadowy, więc przez kilka minut może neutralizować kwas i dawać uczucie ulgi, jednak potem zwykle nasila problem.

Pomocna bywa także drobna zmiana w sypialni: delikatne uniesienie wezgłowia łóżka o kilka centymetrów. Grawitacja wtedy pomaga, by treść żołądkowa nie cofała się tak łatwo. Pamiętaj, że bardzo sprzyja refluksowi również nadmierny stres, w badaniach pokazano, że napięcie zwiększa produkcję kwasu żołądkowego i osłabia napięcie zwieracza przełyku.

Jeśli jednak mimo zmian stylu życia objawy nie ustąpią, konieczna będzie konsultacja z lekarzem i prawdopodobnie krótkotrwałe leczenie farmakologiczne, które pozwoli uspokoić stan zapalny przełyku. Nie należy bagatelizować częstej zgagi, bo nieleczona może prowadzić do nadżerek czy zapalenia przełyku. Dobrze więc, że reagujesz już teraz.

Paznokcie jak papier

Drodzy Państwo, od kilku miesięcy moje paznokcie są w fatalnym stanie. Łamią się, rozdwajają, są cienkie i bardzo delikatne. Próbowałam odżywek, olejków, robiłam przerwy od hybrydy, a nawet zaczęłam suplementację biotyną, ale poprawa jest minimalna. Zauważyłam też, że płytka stała się bardziej wrażliwa i paznokcie łatwo się łamią, nawet gdy wykonuję zwykłe domowe czynności. Nie wiem już, czy to kwestia diety, stresu, czy może jakiś objaw choroby. Czy takie problemy mogą wynikać z braków witamin, czy powinnam zrobić jakieś badania?

Ewelina

Stan paznokci rzeczywiście wiele mówi o naszym zdrowiu. Warto wiedzieć, że paznokieć rośnie powoli, zazwyczaj ok. 2-3 mm miesięcznie. Oznacza to, że wszelkie zmiany, których się podejmujesz, potrzebują czasu, by pokazać efekty. Jeśli więc działasz od zaledwie kilku tygodni, możesz po prostu nie widzieć jeszcze rezultatów.

Najczęstszą przyczyną łamliwości paznokci jest przesuszenie: częste mycie rąk, agresywne, chemiczne detergenty, prace domowe, alkoholowe płyny do dezynfekcji czy nawet zimne, suche powietrze w mieszkaniu. To wszystko osłabia płytkę, która zaczyna się rozwarstwiać. Niezwykle pomocne bywa regularne natłuszczanie, najlepiej naturalnym olejkiem migdałowym lub rycynowym, które uszczelniają płytkę i zatrzymują w niej wodę.

Drugim częstym winowajcą jest niedobór białka lub żelaza. Paznokcie zbudowane są głównie z keratyny, czyli białka, które potrzebuje odpowiedniej podaży aminokwasów. Jeśli jesz mało produktów białkowych lub masz obfite miesiączki, diety eliminacyjne czy przewlekłe zmęczenie, warto wykonać morfologię oraz poziom ferrytyny. Niedobór żelaza często objawia się właśnie kruchymi, cienkimi paznokciami oraz bladą płytką.

Stres także odgrywa istotną rolę, zaburza krążenie mikroelementów w organizmie, pogarsza wchłanianie składników odżywczych i nierzadko prowadzi do mikroniedoborów, których skutki widać dopiero po czasie. Warto zatem zadbać o sen, odpoczynek oraz zmniejszenie napięcia, bo paznokcie reagują na te czynniki z opóźnieniem, ale bardzo wyraźnie.

Suplementacja biotyną ma sens, ale tylko wtedy, gdy problem rzeczywiście wynika z jej niedoboru, a ten zdarza się rzadziej, niż sugerują reklamy. Zanim więc sięgniesz po kolejne preparaty, wykonaj podstawowe badania krwi. Jeśli wyjdą prawidłowe, a pielęgnacja i dieta nie przynoszą efektów, poproś dermatologa o ocenę płytki, niektóre schorzenia skóry, w tym łuszczyca czy grzybica, mogą manifestować się właśnie pod postacią łamliwych paznokci.

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

eprasa.pl 70f6040603

Aż 96 toksycznych substancji chemicznych w organizmach małych dzieci

Co robimy naszym dzieciom? Do ukończenia czterech lat mają już w swoich organizmach aż 96 różnych szkodliwych toksycznych substancji zanieczyszczających i chemikaliów. Pochodzą one z przedmiotów codziennego użytku, takich jak opakowania, zabawki i artykuły toaletowe. Mogą mieć wpływ na rozwój dziecka i powodować problemy z nauką w późniejszym wieku.

Naukowcy z całych USA, w tym Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis i San Francisco, zebrali próbki moczu pobrane od 201 małych dzieci w wieku od dwóch do czterech lat. Testy wykazały obecność w ich organizmach aż do 96 różnych substancji chemicznych, z których wiele wiąże się z zaburzeniami hormonalnymi i mózgu. 96 chemikaliów stwierdzono u co najmniej pięciorga dzieci, 48 u ponad połowy, a 34 u ponad 90% Obejmowały one dziewięć substancji chemicznych, które obecnie nie są uwzględniane w krajowych badaniach stanu zdrowia, takich jak amerykańskie Narodowe Badanie Stanu Zdrowia i Odżywiania (National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES).

Naukowcy badali narażenie dzieci na powszechnie występujące w środowisku substancje chemiczne, w tym:

- ftalany i ich zamienniki obecne w produktach do higieny osobistej, artykułach gospodarstwa domowego i tworzywach sztucznych, takich jak zabawki i opakowania żywności,
- parabeny powszechnie stosowane w kosmetykach, balsamach, szamponach i lekach,
- bisfenole, np. BPA i BPS, znajdujące się w plastikowych pojemnikach,
- pestycydy używane w produkcji płodów rolnych, fasoli i zbóż,
- środki opóźniające palność wykorzystywane w produkcji mebli, odzieży i pościeli.

NAUKOWCY, KTÓRZY PRZEBADALI PRÓBKI MOCZU POBRANE OD 201 MAŁYCH DZIECI W WIEKU OD DWÓCH DO CZTERECH LAT, ODKRYLI:

- U CO NAJMNIEJ PIĘCIORGA MALUCHÓW AŻ **96** SUBSTANCJI CHEMICZNYCH,
- U PONAD POŁOWY **48**,
- A U PONAD 90% **34**.

Dzieci są narażone na te obecne w środowisku substancje chemiczne podczas codziennych czynności, takich jak jedzenie, picie, oddychanie powietrzem w pomieszczeniach i na dworze oraz dotykanie skażonych powierzchni. Jak twierdzą naukowcy, chociaż uniknięcie wszystkich chemikaliów i zanieczyszczeń jest niemożliwe, rodzice mogą wspomóc redukcję ekspozycji pociech dzięki przestrzeganiu kilku prostych zasad. Należą do nich:

- wybór produktów bez ftalanów, parabenów i substancji zapachowych,
- unikanie tworzyw sztucznych oznaczonych numerami #3, #6 i #7, ponieważ mogą one zawierać BPA lub podobne substancje chemiczne,
- częste mycie rąk, szczególnie przed jedzeniem,
- wietrzenie domu i stosowanie filtrów HEPA,
- dokładne mycie produktów rolnych przed spożyciem i/lub kupowanie organicznej żywności.

Environ Sci Technol 2025; 59(27): 13594-13610

Poważny nadmiar diagnoz ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) może być diagnozowany znacznie częściej, niż powinien. W wielu przypadkach objawy tego zaburzenia może powodować inny problem, np. depresja. Badacze medyczni zbyt pochopnie stawiają diagnozę ADHD bez wcześniejszego wykluczenia innych możliwych scenariuszy. Tego typu błędy zdarzają się nawet we wpływowych badaniach, które mają wpływ na algorytmy postępowania i farmakoterapii.

Naukowcy z duńskiego Uniwersytetu Kopenhaskiego i brazylijskiego Uniwersytetu w São Paulo przeanalizowali 292 najważniejsze badania dotyczące ADHD u dorosłych. Odkryli, że w przypadku około połowy z nich nie przeprowadzono dokładnej kontroli diagnostycznej. W badaniach wzięły udział osoby, które miały inne problemy ze zdrowiem psychicznym, a mimo to wciąż diagnozowano u nich ADHD. Większość zaangażowanych badaczy nie miała pozwalających na postawienie właściwego rozpoznania kwalifikacji, a ich metody diagnostyczne znacznie się różniły. W jednej z prób diagnostykę przeprowadził komputer.

Eur Psychiatry 2025; 68(1): e64

Jak kawa wspomaga dłuższe życie

Poranna mała czarna nie tylko dodaje energii. Naukowcy odkryli, że kofeina wpływa na proces starzenia, ponieważ stymuluje pradawny komórkowy system energetyczny.

Zespół badawczy z angielskiego Uniwersytetu Królowej Marii w Londynie odkrył już, że kofeina oddziałuje na regulator wzrostu o nazwie kinaza mTOR (mammalian target of rapamycin, ssaczy cel rapamycyny). Sygnalizuje on komórkom, kiedy mają rosnąć, na podstawie dostępności pożywienia i energii. Naukowcy zaobserwowali działanie kofeiny na podział komórek drożdży – jednokomórkowych organizmów bardzo przypominających ludzkie komórki.

Jednak w nowym badaniu dokonano zaskakującego odkrycia: kofeina nie oddziałuje bezpośrednio na mTOR. Aktywuje AMPK (5'AMP-activated protein kinase, kinazę aktywowaną 5'AMP) – inny enzym wspólny dla komórek drożdży i ludzkich – który wspomaga je w przypadku niedoboru energii. Naukowcy wykazali, że wpływ kofeiny na AMPK obejmuje sposób, w jaki komórki rosną, naprawiają swoje DNA i reagują na stres, a wszystkie te czynniki są powiązane ze starzeniem i chorobami.

Microb Cell 2025; 12: 141-156

eprasa.pl 70f6040603

Zasilamy naturą ASEPTA Razem od 1998r

NATURALNIE. ŚWIADOMIE. OD SERCA.

BOGATY i CZYSTY SKŁAD • WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ i BIODOSTĘPNOŚĆ

- W jednej kapsułce aż 540 mg ekstraktu
- Standaryzowany na polisacharydy
- Naturalny adaptogen
- Dla osób prowadzących aktywny tryb życia

- Aż 210 kapsułek – ponad **7 miesięcy stosowania**
- **2 mg piperyny** w każdej kapsułce – dla skutecznego wchłaniania
- Ekstrakt z kurkumy standaryzowany na 95% kurkuminoidów
- Wysoka biodostępność
- Tylko **1 kapsułka** dziennie

- 1 kapsułka aż 500 mg colostrum
- Produkt standaryzowany na immunoglobuliny typu G
- Bez dodatków i wypełniaczy
- Otoczka kapsułki pochodzenia roślinnego

- Każda porcja dostarcza aż **1000 mg witaminy C**, z czego większość pochodzi z naturalnego, standaryzowanego ekstraktu z dzikiej róży
- Liposomalna forma witaminy C – zastosowanie fosfolipidów z lecytyny słonecznikowej **poprawia biodostępność i wchłanialność witaminy C**
- Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

Suplementy diety

- Olejek z oregano standaryzowany na zawartość karwakrolu
- Bez zbędnych dodatków
- Naturalne wsparcie w okresie jesienno-zimowym
- Skoncentrowany produkt

- Produkt przeznaczony do pielęgnacji skóry po intensywnym wysiłku fizycznym, szczególnie w okolicach mięśni i stawów.
- Zapewnia uczucie odprężenia i komfortu.
- Produkt testowany dermatologicznie

- Nawilża gardło i łagodzi uczucie suchości
- Zawiera aż 7 naturalnych składników wspomagających komfort i świeżość jamy ustnej
- Wygodna aplikacja

- Krem laurowy o działaniu pielęgnującym, rozgrzewającym i odbudowującym
- Siedem aktywnych składników pochodzenia naturalnego
- Starannie dobrana formuła
- Produkt przebadany dermatologicznie

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 123 510 109 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach i na Allegro

Pierwsze 100 osób z kodem ZDROWO otrzyma specjalną zniżkę!* * Zniżka obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

ASEPTA S.C.,
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biała,
tel: 33 817 34 24

eprasa.pl 70f6040603

JESTEŚ EKSTRAWERTYKIEM? TRENUJ INTENSYWNIE

Nienawidzisz ćwiczeń? Większość ludzi za nimi nie przepada, ale mogliby czerpać z aktywności fizycznej więcej przyjemności, gdyby wybrali rodzaj treningu, który najlepiej odpowiada ich profilowi psychologicznemu. Wygląda na to, że ekstrawertykom najbardziej przypadnie do gustu intensywny wysiłek, a osoby z tendencją do zamartwiania się lepiej radzą sobie z krótszymi seriami treningowymi.

Brytyjscy naukowcy z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie przez osiem tygodni analizowali tempa treningowe 86 ochotników. Części z nich przydzielono trening siłowy i na rowerach. Grupa kontrolna kontynuowała normalny tryb życia oraz wykonywała ćwiczenia rozciągające. Naukowcy oceniali profile psychologiczne uczestników badania z wykorzystaniem modelu wielkiej piątki, który klasyfikuje ludzi na podstawie dominującej cechy: ekstrawersji, ugodowości, sumienności, neurotyczności (zamartwiania się) lub otwartości.

W czasie programu treningowego uczestników proszono o ocenę satysfakcji płynącej z każdej sesji ćwiczeń, a następnie ponownie badano ich poziom sprawności fizycznej. Naukowcy odkryli, że ekstrawertycy mieli tendencję do czerpania przyjemności z intensywnego treningu, np. treningu interwałowego o wysokiej intensywności, i testu sprawnościowego polegającego na pedałowaniu z maksymalną szybkością. Tymczasem osoby ze skłonnością do zamartwiania się zamiast dłuższych ćwiczeń preferowały krótsze serie intensywnej aktywności.

Obie grupy odniosły korzyści z aktywności fizycznej, ale osoby z tendencją do zamartwiania się odczuły również największy spadek poziomu stresu pod koniec badania. Co z tego wynika? Nie istnieje uniwersalny program treningowy, więc wybierz aktywność, która sprawia Ci radość, i trzymaj się jej.

Front Psychol 2025; 16: 1587472

Otyłość związana z 40% wszystkich przypadków raka

Nadmiar „kochanego ciałka" jednak szkodzi – wiąże się bowiem bezpośrednio z 13 różnymi rodzajami raka, które odpowiadają za 40% wszystkich przypadków choroby nowotworowej. Naukowcy z amerykańskiego Szpitala Uniwersyteckiego Jersey Shore sieci Hackensack Meridian twierdzą, że liczba zgonów z powodu powiązanych z otyłością nowotworów wzrosła 3-krotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Przeanalizowali oni ponad 33 tys. zgonów związanych z 13 rodzajami nowotworów i odkryli, że wskaźnik ten wzrósł z 3,73 na milion w 1999 r. do 13,52 na milion w 2020 r. Największy wzrost zaobserwowano wśród kobiet, osób starszych, czarnoskórych, rdzennych Amerykanów i ludności wiejskiej.

Faizan Ahmed et al., paper presented at ENDO 2025, July 13 2025, endocrine.org

Nienawidzisz poniedziałków? Grozi Ci zawał serca

Ludzie odnoszący się z dużą niechęcią pierwszego dnia tygodnia pracy utrzymują bowiem poziom stresu, który może prowadzić do zawału serca. To problem, który dotyka zwłaszcza osoby starsze, od 50 lat wzwyż, bez względu na to, czy nadal pracują, czy nie. Sama niechęć do danego dnia w tygodniu wydaje się wystarczająca do wzrostu ryzyka wystąpienia zawału serca – twierdzą naukowcy z chińskiego Uniwersytetu Hongkońskiego. Monitorowali oni poziom stresu u ponad 3,5 tys. osób starszych, które pytali o ich odczucia dotyczące poniedziałków. W próbkach włosów tych nienawidzących pierwszego dnia w tygodniu odkryli o 23% wyższy poziom kortyzolu – hormonu stresu – w porównaniu z tymi, które czuły niepokój w związku z innymi dniami. Zwiększało to ryzyko wystąpienia zawału serca o 19%.

Wyniki badań wykazały jeden niuans. Tylko w ok. 25% przypadków wyższy poziom stresu wynikał z niepokoju w związku z faktycznymi zadaniami do wykonania w poniedziałek. Pozostałe trzy czwarte miały związek z ustalonym porządkiem społecznym początku tygodnia pracy, który wzmacniał stres i oddziaływał na programowanie biologiczne. Wysoki poziom kortyzolu, który w próbkach włosów utrzymywał się jeszcze przez kilka miesięcy, ma również wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, insulinooporność (prekursora cukrzycy typu 2) oraz ciśnienie tętnicze.

J Affect Disord 2025; 389: 119611

eprasa.pl 70f6040603

KolagenCito

– wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja – to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy **KolagenCito** niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!

Z **KolagenCito** staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.

eprasa.pl 70f6040603

Poradnictwo zdrowotne może wywodzić się ze średniowiecza

Moda na zdrowotne porady z mediów społecznościowych, takich jak TikTok, wcale nie jest taka nowa – niektóre z nich liczą sobie wiele setek lat. Dawne manuskrypty i księgi pokazują, że ludzie żyjący przed XI w. – w tzw. wiekach ciemnych – byli równie zainteresowani swoim zdrowiem, jak współczesne społeczeństwa. Korzystali też z rozmaitych sposobów na jego poprawę, które dziś nazywa się poradami zdrowotnymi.

Starodawne remedium na ból głowy polegało na rozgnieceniu brzoskwini, zmieszaniu jej z olejkiem różanym i posmarowaniu czoła. Współczesne badania z 2017 r. wykazały, że olejek różany naprawdę może łagodzić ból migrenowy. Ludzie żyjący tysiąc lat temu mieli też swój własny sposób na depilację. Używali do niej szamponu z jaszczurki, sporządzanego z części jej ciała i wspomagającego usuwanie włosów.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Binghamton w Nowym Jorku przeszukują średniowieczne księgi i rękopisy, takie jak manuskrypt *Cotton MS Vitellius C III*, pod kątem zdrowotnych porad. Swoje odkrycia zebrali w publikacji pt. „Corpus of Early Medieval Latin Medicine" („Korpus wczesnośredniowiecznej medycyny łacińskiej").

– Wiele z metod, o których czytamy w tych manuskryptach, promuje się dziś w internecie jako medycynę alternatywną, ale istnieją od tysięcy lat – mówi Meg Leja z zespołu badawczego.

John Brhel, „Medieval Medicine Was Smarter Than You Think – and Weirdly Similar to TikTok Trends", July 14 2025, Binghamton.edu

Nie podawaj dzieciom słodkości – przyspiesza to dojrzewanie

Dieta bogata w pokarmy i napoje z dodatkiem cukru lub sztucznych słodzików znacznie przyspiesza dojrzewanie płciowe dziecka – twierdzą naukowcy z Miejskiego Szpitala Wan Fang w Tajpej na Tajwanie. Słodziki takie jak aspartam, sukraloza i glicyryzyna, powodują zmiany hormonalne i zaburzenia równowagi bakteryjnej jelit.

Wczesne dojrzewanie wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszym życiu, w tym ze stresem emocjonalnym i zaburzeniami metabolicznymi. Jeden z jego rodzajów – centralne przedwczesne dojrzewanie – występuje coraz częściej. Może prowadzić do emocjonalnego wyczerpania, niższego wzrostu w wieku dorosłym oraz podwyższenia ryzyka wystąpienia zaburzeń metabolicznych i rozrodczych.

Każdy słodzik ma inny wpływ na dojrzewanie dziecka. Acesulfam potasowy (acesulfam K), aktywuje np. szlaki słodkiego smaku w komórkach mózgowych i podwyższa poziom cząsteczek związanych ze stresem, co powoduje wydzielanie hormonów płciowych. Glicyryzyna – częsty składnik bezcukrowej lukrecji – zaburza z kolei równowagę bakteryjną jelit i działanie wywołujących dojrzewanie genów.

Naukowcy od 2018 r. śledzili wyniki badania Taiwan Pubertal Longitudinal Study, obejmującego dane dotyczące ponad 1,4 tys. nastolatków. Odkryli, że centralne przedwczesne dojrzewanie zdiagnozowano u 481 z nich. Sukraloza zwiększa ryzyko wystąpienia tego zaburzenia u chłopców, podczas gdy glicyryzyna, sukraloza i dodane cukry wydają się mieć większy wpływ na dziewczęta.

Yang-Ching Chen et al., paper presented at ENDO 2025, July 13 2025

CO ZWIĘKSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA GRYPY ŻOŁĄDKOWEJ?

Prawdopodobieństwo wystąpienia zatrucia pokarmowego jest większe po zjedzeniu sałaty rzymskiej niż jakiegokolwiek innego warzywa lub sałaty. Naukowcy odkryli teraz, dlaczego tak się dzieje. Sałata rzymska jest częstą przyczyną epidemii zatruć bakterią *E. coli*, a wynika to ze sposobu jej nawadniania i transportu – twierdzą badacze z amerykańskiego Uniwersytetu Cornella.

Sałata rzymska jest regularnie podlewana nieoczyszczoną wodą powierzchniową z napowietrznych systemów nawadniania zraszającego. Naukowcy odkryli, że po zbiorze nie jest odpowiednio czyszczona, a przed dotarciem do sklepów przechowywana w wydajnych chłodniach. Wysokie temperatury podczas magazynowania stwarzają „idealne" warunki dla liści sałaty, które już zostały zanieczyszczone. Naukowcy twierdzą, że problem ten można by ograniczyć dzięki stosowaniu lepszych systemów nawadniających, dzięki którym woda nie osiada bezpośrednio na liściach.

Sci Rep 2025; 15(1): 17421

eprasa.pl 70f6040603

Jak powrócić do zdrowia w sposób naturalny?

OCZYMLEKARZE...
PROMOCJA

Unikatowy kolagen o zachowanej aktywności biologicznej, nowatorskie ekstrakty propolisu, kwasy omega w formie estrów, witaminy i mikroelementy w postaci liposomalnej – w XXI wieku nauka coraz lepiej radzi sobie z udostępnianiem cennych substancji zdrowotnych starannie strzeżonych przez naturę.

Kolagen AP Bioaktiv

Jedno z najpotężniejszych białek naszego organizmu długo umykało biochemikom, którzy na próżno usiłowali je wydobyć w formie aktywnej z tkanek zwierząt. Dopiero polscy uczeni opracowali technologię pozwalającą uzyskać je w takiej postaci. Otwiera to przed medycyną i kosmetologią nowe horyzonty.

Teresa (65): Stosuję kolagen aktywny biologicznie od lat i wprost trudno mi wyliczyć, jak wiele mu zawdzięczam.
Zaczęło się wiele lat temu, gdy zdiagnozowano u mnie ogromne mięśniaki macicy i skierowano na operację wycięcia narządów rodnych. Zdesperowana, konsultowałam się jeszcze z innymi specjalistami i któryś zaproponował, żeby eksperymentalnie zastosować kolagen, który dopiero co stał się dostępny.
Po 2 miesiącach codziennych wlewek nastąpiła wyraźna poprawa, dziś po mięśniakach nie ma śladu.
Na co dzień obserwuję też działanie kolagenu na skórę. Wydaje mi się ona dziś o 20 lat młodsza. Także obwisła skóra na szyi, efekt schudnięcia, dzięki kolagenowi „wsiąkła". Szybko zagoiła się też duża, bolesna rana po kremie depilacyjnym, a nawet... znikły brązowe plamy wątrobowe na rękach. Podobnie jak wydatne żylaki o wyglądzie poskręcanych powrozów, zostały po nich tylko ledwie widoczne pozostałości.
Agnieszka (81): Moja przygoda z kolagenem zaczęła się lata temu, kiedy to, w przeddzień moich 60. urodzin, podjęłam decyzję rezygnacji z hormonalnej terapii zastępczej.
Niestety, jak to w tym wieku już bywa, zaczęłam mieć problemy ze stawami prawej ręki (zespół cieśni, nocny przykurcz palca) oraz odcinka szyjnego kręgosłupa (rezonans magnetyczny potwierdził dehydratację kręgów oraz wypuklinę). Medycyna nie była w stanie skuteczne mi pomóc. Zaczęłam z żelazną konsekwencją rano i wieczorem w kręgosłup i bolącą rękę wcierać kolagen grafitowy. Po kilku latach mogę stwierdzić, że wszelkie dolegliwości, o których wspominałam, ustąpiły!
Obecnie, już całkowicie profilaktycznie, wcieram kolagen w ręce, kręgosłup, kolana, a nawet od czasu do czasu w stawy biodrowe. Namówiłam również do stosowania kolagenu mojego o 3 lata starszego męża. Musimy się przecież trzymać!
Na koniec pragnę pochwalić się jeszcze jednym sukcesem. Oczywiście, stosując od lat kolagen na twarz, nie mam zmarszczek. Ale jest jeszcze sprawa chyba ważniejsza. Dzięki stosowaniu kolagenu na powieki (górne i dolne) niezwykle poprawił mi się wzrok! Żadnych chorób oczu, żadnej zaćmy, tak częstej u ludzi w moim wieku. Lekarka okulistka, która badała kilka lat temu mój wzrok, stwierdziła, że moje oczy są o 30 lat młodsze niż ja sama. Dzięki stosowaniu kolagenu mogę dziś czytać bez okularów.
Apolonia (79): Dwa lata temu miałam zabieg ginekologiczny z powodu wypadania macicy i pochwy. Pół roku po zabiegu znowu zaczęłam odczuwać wypadanie macicy i pochwy. Ginekolog dał mi skierowanie na ponowną operację. Natrafiłam tam na artykuł o kolagenie AP Bioaktiv. Pomyślałam, że to może być ratunek na moje problemy. Już po jednym miesiącu odczułam poprawę. Po zużyciu jednego opakowania kolagenu Intimate i jednego Sensation złożyłam ponowne zamówienie i nadal stosuję obydwa. Jestem bardzo zadowolona, ponieważ macica już mi nie wypada, czuję się dobrze, a co najważniejsze, uniknęłam operacji. Dodatkowym plusem jest także poprawa wyglądu mojej skóry, która pomimo wieku stała się widocznie gładsza, mam mniej zmarszczek i bardziej jędrną skórę. Jestem bardzo zadowolona z efektów i polecam te produkty wszystkim paniom mającym podobne problemy.

AP Immuno

Polski Propolis Ekstrakt PPE 1400 na bazie miodu gryczanego. Skarbnica wyjątkowo silnych antyoksydantów, które nie tylko spowalniają procesy starzenia i niszczenia tkanek, ale i przeciwdziałają nowotworom, cukrzycy i chorobom układu krążenia. Miód gryczany zawiera najwięcej polifenoli.

CERTYFIKAT
Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.
Iwona: Preparat propolisowy PPE 1400 gryczany kupiłam córce cierpiącej na polipowatość jelita grubego. Choroba objawiała się wielkimi zajadami dookoła ust, które bardzo często pękały i sprawiały ból. Leki czy preparaty przepisane przez lekarzy nie pomagały. Odkąd córka zażywa ekstrakt propolisowy, zajady zaczęły ginąć z dnia na dzień, po tygodniu prawie ich nie było, skóra się zagoiła. Jesteśmy bardzo szczęśliwe. Jeżeli ktoś rozważa kupno preparatu propolisowego PPE 1400 gryczanego, to ja jako matka nastolatki mogę powiedzieć, że WARTO.

AP Omega

Niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe w formie estrów, doskonale oczyszczone, o zwiększonej przyswajalności i najkorzystniejszej proporcji ich składu (cenny ALA stanowi aż 55-62% całości kwasów omega). Przeciwdziałają nowotworom, chorobom układu krążenia, nerek, stawów, chorobie Alzheimera, cukrzycy, osteoporozie, pogorszeniu wzroku, dolegliwościom trawiennym, chorobom skóry.
P: Polecam chorym na nowotwory – rewelacyjny skutek, a używam tego już 8 lat!
C: Produkt bardzo dobrej jakości. Pomaga mojemu synowi w walce z AZS.

Colostrum w kapsułkach

Młodziwo bydlęce (pierwsze mleko krowie) to 40 razy bogatsze w związki czynne niż mleko dojrzałe, wzmacnia odporność, dodaje energii i przyśpiesza regenerację tkanek. Poprawia naturalną florę bakteryjną układu pokarmowego i poprawia jego kondycję.

Ekstrakt z propolisu Api Immunal

W badaniach na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie wykazano, że zmniejsza żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50% już podczas pierwszych 24 godzin inkubacji. Bogaty w antyoksydanty. Zalecany przy nowotworach, chorobach układu krążenia, cukrzycy, chorobach skóry, niedoczynności tarczycy, procesach degeneracyjnych w mózgu. Zawiera też ekstrakty z kurkumy, kocanki i aceroli o szerokim działaniu zdrowotnym.
Agata: U koleżanki wykryto raka piersi w stadium zaawansowanym, biopsja wykazała istnienie nowotworu złośliwego przewodowego. Skierowana ją na operację. Mniej więcej w tym czasie wypatrzyłyśmy kapsułki Api Immunal z kurkumą, koleżanka zaczęła je przyjmować. Tuż przed operacją lekarze zdziwili się, że guz na USG jest mniejszy niż na pierwszym USG. Mimo to usunęli guz wraz z marginesem tkanek. Pobrano też do badania materiały z najbliższego węzła chłonnego i biopsja potwierdziła istnienie tego raka. Przez cały ten czas koleżanka brała kapsułki z ekstraktem z propolisu. Ponieważ nie chciała się zgodzić na chemioterapię, wysłano materiał do badania w USA. Z otrzymanych wyników badań wynikało, że nie ma potrzeby chemioterapii, bo guz zmniejszyłby się sam i nawet nie było potrzebne jego wycinanie.

Liposomalne witaminy, minerały, antyoksydanty Anna Pikura

Składniki odżywcze w formie liposomalnej, o bioprzyswajalności ponad 90% (te same substancje w postaci tabletek czy proszku mają bioprzyswajalność poniżej 20%).

Glutation
Silny przeciwutleniacz, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie.

Witamina D3 + K2 MK_7
Dla zdrowia kości, układu sercowo-naczyniowego, mięśni oraz zębów, włosów i paznokci. Przeciwdziałają osteoporozie, zwapnieniu nerek oraz miażdżycy.

Witamina C 1000 z rokitnikiem
Silne antyoksydanty. Podnoszą odporność, zapobiegają chorobom, w tym nowotworom, spowalniają starzenie, przyśpieszają regenerację tkanek.

Magnez + witamina B6
Dbają o sprawność układów nerwowego, mięśniowego, sercowo-naczyniowego, kostnego i odpornościowego. Wspomagają sprawność umysłu.

Witaminy B Complex Forte
Wspierają metabolizm energetyczny, układy: sercowo-naczyniowy, nerwowy, w tym w mózg, i trawienny. Przeciwdziałają uczuciu zmęczenia, poprawiają nastrój, pielęgnują urodę.
Wskazania: intensywny tryb życia, dieta wegetariańska, ciąża i okres karmienia, zaburzenia układu pokarmowego, rekonwalescencja, wyniszczenie organizmu, starszy wiek.

Kurkumina
Przeciwzapalna, antyoksydacyjna, przeciwnowotworowa. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg. Pomaga w cukrzycy i otyłości.

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów.

Anna Marzec

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

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

eprasa.pl 101604003

Zdrowa ciąża bez nudności i anemii

Najczęstsze dolegliwości w ciąży to nudności i wymioty, zmęczenie i anemia. Na szczęście jest sporo naturalnych – a przy tym naukowo potwierdzonych – sposobów, by sobie z nimi skutecznie poradzić.

Nudności i wymioty podczas ciąży tak naprawdę mogą zaatakować w dowolnym momencie dnia. Dolegliwościom tym mogą towarzyszyć zawroty głowy oraz poczucie zmęczenia. Poranne mdłości dotykają ok. 80% ciężarnych i znikają zazwyczaj po pierwszych kilku miesiącach, choć zdarza się, że utrzymują się aż do porodu.

Same w sobie nie stanowią zagrożenia ani dla matki, ani dla dziecka, jednak ich ekstremalna postać, czyli tzw. niepowściągliwe wymioty ciężarnych, może być niebezpieczna, dlatego wymaga ścisłej obserwacji lekarskiej. Jeżeli jednak pojawiają się zwykłe poranne mdłości, wystarczą opisane poniżej naturalne sposoby – wszystkie poparte przez naukę.

Przebadaj się pod kątem infekcji Występująca w żołądku bakteria *Helicobacter pylori* ma związek z silnymi napadami mdłości i wymiotów podczas ciąży[1], dlatego, jeśli problem narasta, warto wykonać test na obecność tego patogenu – można zrobić badanie oddechu, krwi bądź stolca. Jeśli wynik okaże się pozytywny, warto rozważyć konsultację z doświadczonym naturopatą, który doradzi, jak w bezpieczny sposób walczyć z infekcją.

Pilnuj diety Kobiety, które spożywają znaczne ilości napojów zawierających kofeinę, dużo cukru, smażonych potraw i mięsa, a niewiele zbóż i warzyw strączkowych, częściej cierpią z powodu porannych mdłości[2]. Warto więc jeść więcej zdrowych węglowodanów złożonych, np. produktów pełnoziarnistych, fasoli czy warzyw strączkowych. Pomaga też przestawienie się na częstsze jedzenie mniejszych posiłków[3], a także picie dużych ilości wody, by uniknąć odwodnienia.

Imbir To jeden z najpopularniejszych naturalnych środków na nudności i wymioty, zwłaszcza te związane z ciążą. Gdy przyjmuje się go w postaci suplementu, jest równie skuteczny, co lek przeciwwymiotny dimenhydrynat, a przynosi mniej efektów ubocznych (np. senności towarzyszącej farmakoterapii)1. Imbir można bezpiecznie spożywać w czasie ciąży, jeżeli nie przekracza się dawki 1 g podzielonej na kilka porcji w ciągu dnia. Można też zalać świeży plaster wrzątkiem i zaparzyć łagodzący mdłości napar.

Sugerowana dawka: 50 mg 2 razy dziennie.

Witamina B6, czyli pirydoksyna, to często zalecany – i skuteczny – środek na poranne mdłości[4]. Nie jest aż tak efektywna, jak imbir w łagodzeniu nudności, ale nie ustępuje mu skutecznością, jeśli chodzi o ograniczanie przypadków wymiotowania[5].

Sugerowana dawka: 50-100 mg dziennie podzielone na kilka porcji.

Wypróbuj akupresurę Zakładane na nadgarstki opaski akupresurowe przeciw chorobie lokomocyjnej, jakie sprzedaje się w aptekach i na lotniskach, mogą pomóc również w przypadku porannych mdłości. Działają one poprzez pobudzanie punktu akupresury P6, znajdującego się mniej więcej 4 cm powyżej zgięcia nadgarstka. Badania wykazały, że jest to skuteczna metoda łagodzenia mdłości i wymiotów w czasie ciąży[6]. Ewentualnie można też codziennie masować ten punkt przez ok. 10 min.

Sięgnij po żelazo Dzięki temu rozwiążesz kilka problemów, za jednym zamachem. Niedobór tego pierwiastka może objawiać się zmęczeniem, a przy tym jest on główną przyczyną anemii u kobiet ciężarnych. Wreszcie, żelazo jest kluczowe dla funkcjonowania białych krwinek, czyli leukocytów, żołnierzy naszego układu immunologicznego. Okazuje się, że leukocyty potrzebują Fe już od samego początku swojego istnienia, ponieważ bierze ono udział w wytwarzaniu limfocytów T i procesie ich różnicowania na poszczególne klasy, z których każda gra inną rolę w skomplikowanych mechanizmach odpornościowych. Ponadto żelazo wspomaga funkcjonowanie limfocytów NK, które stoją na pierwszej linii obrony przed patogenami i unieszkodliwiają je tuż po wniknięciu do organizmu, zanim przekroczą barierę błon śluzowych. Pierwiastek ten reguluje także aktywność komórek żernych, czyli makrofagów, które pochłaniają wirusy, bakterie, grzyby i alergeny oraz wydzielanie cytokin przez wszystkie leukocyty – substancje te kierują odpowiedzią immunologiczną i odpowiadają za rozwój stanu zapalnego. Z kolei neutrofile potrzebują żelaza do wytwarzania sieci, które zarzucone na patogeny unieruchamiają je, co ułatwia pracę makrofagom i limfocytom NK. Dlatego warto zadbać o jego podaż w diecie, by uchronić się przed infekcjami w czasie ciąży[7].

eprasa.pl 70f6040603

BIBLIOGRAFIA

1. Helicobacter, 2018; 23(1); Am J Perinatol, 2000; 17: 243-7
2. Proc Biol Sci, 2006; 273: 2675-9
3. Am Fam Physician, 2003;68: 121–8
4. Am J Obstet Gynecol, 1995; 173: 881-4
5. Midwifery, 2009; 25: 649-53
6. Complement Ther Clin Pract, 2008; 14: 46–52; BMC Complement Altern Med, 2016; 16: 13
7. Front Immunol. 2022; 13: 816282

REKLAMA

Jesteś zmęczona?
zastosuj

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

Salus

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

eprasa.pl 7016040603

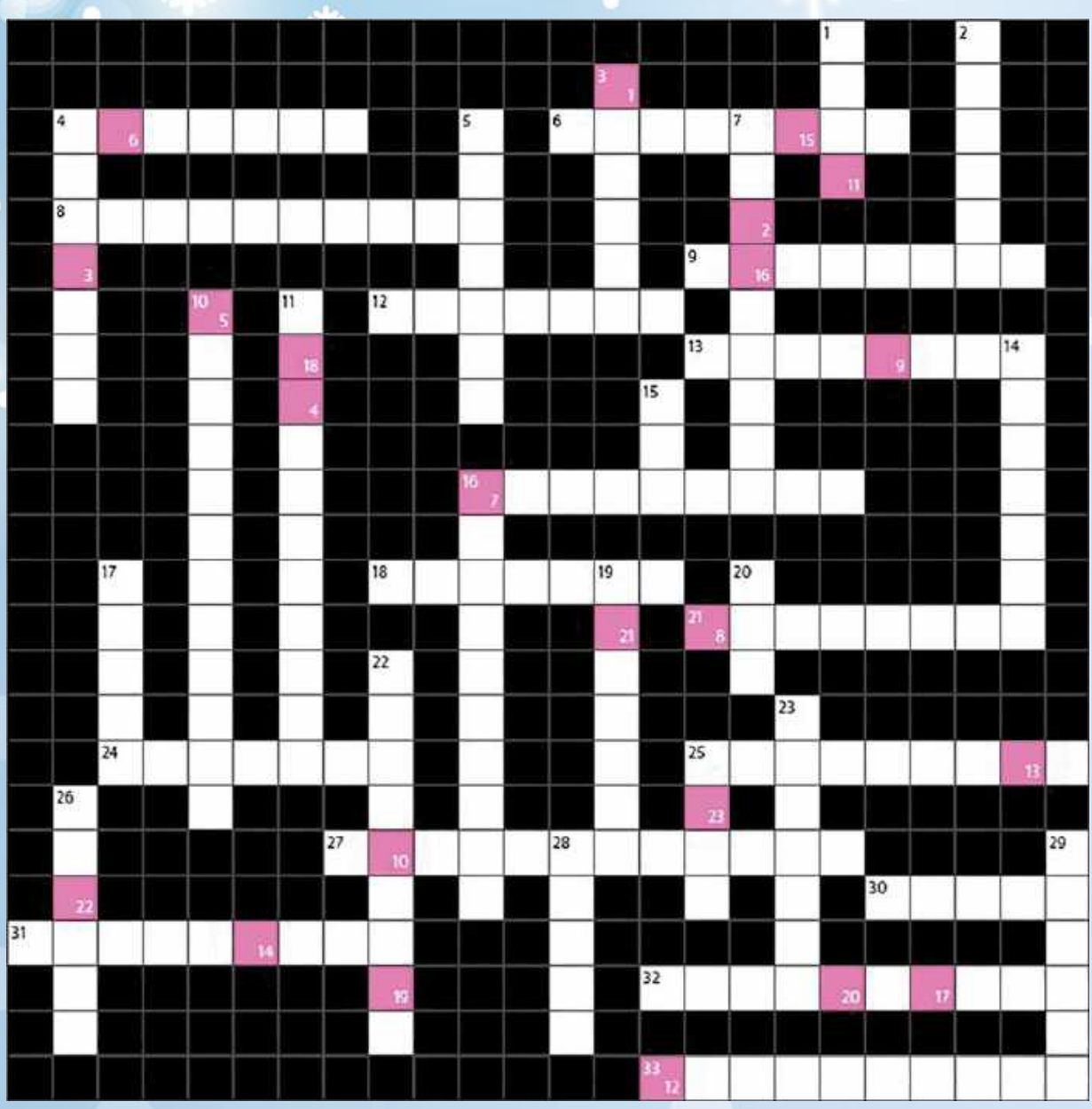
Odetchnij w święta

Krzyżówka świąteczna

Litery z ponumerowanych zaznaczonych kolorem pól utworzą rozwiązanie krzyżówki

Poziomo
4 Swędząca pokrzywka
6 Kwaśne probiotyki
8 Przetaczanie krwi
9 Napoleon, współodkrywca adrenaliny
12 Z izbą przyjęć i salami chorych
13 Można go mieć od krawca lub od dentysty
16 Siara bydlęca
18 Przeciwzapalne kłącze z Indii
21 Cuchnący oddech
24 Bóg, który miał węża
25 Słuchawki lekarza
27 Lotna kuracja
30 Gołębie jak dzwon
31 Najczęstszy grzech świąteczny
32 Chronią ręce lekarza
33 Nie rozróżnia kolorów

Pionowo
1 Dawniej karetka specjalistyczna
2 Dziura w zębie albo ... słuchu
3 Niezłe lub lecznicze
4 Zmartwienie może na niej leżeć
5 Nóż chirurga
7 Zarządza oddziałem
10 Panna, co nie chciała udźca
11 W naczyniach bywa „dobry" i „zły"
14 Okres, w którym objawy choroby ustępują
15 Lepiej go nie wtykać w cudze sprawy
16 Panowie mają XY a panie XX
17 W sumie mamy ich 20
19 Mogą być gładkie i poprzecznie prążkowane
20 Pojawia się po mocno zakrapianej imprezie
22 Kiedy jej nie masz, chorujesz
23 Roślina zmuszająca do całowania
25 Kolano albo rybny
26 Gdzie Twoja... Eustachiuszu?
28 Sortowanie na SORZE
29 Ziółko na uspokojenie



eprasa.pl 70f6040603

Sudoku

Zasady gry:
Sudoku to łamigłówka oparta na siatce 9 na 9 podzielonej na segmenty 3 na 3. Celem jest wypełnienie siatki cyframi od 1 do 9 w taki sposób, by każdy rząd, kolumna i segment 3 na 3 zawierały daną cyfrę jedynie raz.
Od poziomu trudności zależy, ile cyfr od początku znajduje się w polach: im więcej, tym łatwiej.
Pierwszy kwadrat jest łatwiejszy, drugi zawiera mniej liczb, dlatego warto rozwiązywać go ołówkiem.

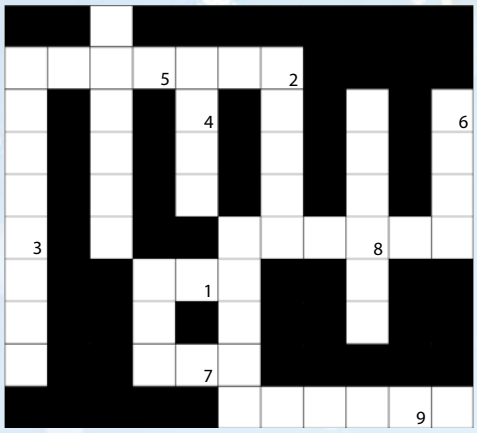
2	6	9						
	8	1	7		3			4
4	7		9	2		1		5
6	9	4		5		2		
		2	3	9		5	4	
	5			8				
		5			2	4		9
9		6					5	2
7			5		9	3		

		9	3		4		5	2
	1		7	2		3		
		3		6				
9	3						1	
							3	
			9	3	1	7	2	8
			6	5		2	8	
		2				1		5
	7	5		8	2			

Jolka medyczna

W kolejności przypadkowej:

- Sienny
- Kulszowa
- Moczanowa
- Wietrzna
- Brzuszny
- Wieńcowa
- Opłucnowa
- Ropna
- Nerkowa
- Guzowaty
- Wysiłkowa
- Ciężarnych
- Układowy



Rozwiązania

Krzyżówka świąteczna

Jolka medyczna

REKLAMA

Świąt pełnych miłości oraz dużo zdrowia i sił do realizacji
swoich pasji w nowym 2026 roku życzą
– *Magdalena Boroń Dąbrowska i Mariusz Dąbrowski*

Centrum Szkoleniowe Holistyka – kursy:
Naturopata, Radiesteta, Bioterapeuta
szkoleniaholistyka.pl

Studio Medycyny Holistycznej
– gabinety Chiropraktyki i Naturoterapii
studioholistyki.pl

CENTRUM SZKOLENIOWE HOLISTYKA

epresa.pl 701604063

Celebruj święta dla... zdrowia!

Jak dowodzą badania naukowe praktykowanie rytuałów i tradycji nie tylko wzmacnia więzi, ale też może zapewnić nam dłuższe i szczęśliwsze życie

Ludzie z najszczęśliwszych miejsc na świecie znajdują sposoby na aktywne wyrażanie wdzięczności i celebrowanie życia – przekonuje Dan Buettner, autor bestselerowej książki „Niebieskie strefy". – Od najdłużej żyjących ludzi na świecie wiemy, że ci, którzy stawiają rodzinę na pierwszym miejscu i spotykają się z przyjaciółmi, żyją dłużej i szczęśliwiej.

Z kolei według psychologa społecznego Freda Bryanta, kiedy zatrzymujemy się, by delektować się dobrymi rzeczami, budujemy odporność, która pomaga nam radzić sobie ze stresem i codziennymi wyzwaniami, które mogą go powodować[1]. Potwierdzają to wynik badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Wiktorii w Nowej Zelandii[2].

Stwórz własne tradycje

Jak pokazały badania przeprowadzone w Szwecji dla osób starszych święta i uroczystości rodzinne są bardzo ważne[3]. Warto zaufać ich doświadczeniu i przeciwstawić się bożonarodzeniowej gorączce sprzątania i zakupów. Może zamiast pucowania wszystkiego na błysk, lepiej zrobić rodzinny łańcuch na choinkę albo upiec z dziećmi lub przyjaciółmi świąteczne pierniczki, które potem staną się dodatkiem do prezentów lub ozdobą choinki? Jedną z najpiękniejszych polskich tradycji jest śpiewanie kolęd i uczestnictwo w pasterce. Wspólne śpiewanie redukuje stres i ból, podnosi nastrój oraz korzystnie wpływa na odporność, pracę układów oddechowego i krwionośnego oraz poprawia funkcje poznawcze. Natomiast wieczorny spacer (niekoniecznie do kościoła) usprawnia trawienie[4].

Co więcej, uczeni podkreślają, że tradycje są elementem naszej tożsamości, który pomaga stabilizować psychikę i przypomina, co jest naprawdę ważne.

Włącz seniorów

Samotność stanowi poważny problem zdrowotny dla osób starszych, a izolacja społeczna stwarza zagrożenia podobne do tych związanych z otyłością i paleniem tytoniu. W okresie świątecznym osoby starsze mogą odczuwać nasilone poczucie straty i wykluczenia. Jednym ze sposobów, aby seniorzy czuli się doceniani w czasie świąt, jest zapewnienie im zaangażowania w uroczystości. Dla osób z ubytkiem słuchu duże zgromadzenia mogą być szczególnie izolujące ze względu na hałas w tle i trudności w nadążaniu za rozmowami. Ponadto, jak pokazują badania, kontakty z osób starszych z dziećmi przynoszą wymierne korzyści dla obu stron[5].

eprasa.pl 70f6040603

Znajdź czas na wyciszenie

Naukowcy są zgodni: ci, którzy regularnie się modlą lub medytują, są zdrowsi. Obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (MRI) wykazało, że obie te czynności powodują wiele pozytywnych zmian w mózgu. Medytacja ma szereg zalet, takich jak poprawa układu odpornościowego i procesów zapalnych poprzez zmniejszenie stężenia cytokin; odpowiednie skracanie telomerów sprzyja również zdrowemu starzeniu się[11]. Modlitwa zmniejsza uczucie lęku i depresji, przyczyniając się do poprawy zdrowia psychicznego. Wiąże się ze zwiększonym poczuciem nadziei i optymizmu[12].

Dziel się jedzeniem

Nie tylko unikniesz marnotrawstwa i zrobisz dobry uczynek, ale też zyskasz potężne narzędzie, które pomaga budować zaufanie i współdziałanie zarówno w lokalnych społecznościach, jak i rodzinie oraz miejscu pracy.

Podobnie działa też obdarowywanie innych w tym nieznajomych. Potwierdza to przegląd literatury dokonany przez psychologów z University of British Columbia[9]. Pomaganie wpłynie bowiem korzystnie na Twój układ nagrody[10].

Zmiana podejścia

Niektóre świąteczne obowiązki, takie sprzątanie, gotowanie czy pakowanie prezentów stanowią tę nieprzyjemną część, która odziera dorosłe święta z magii i blasku.
– W naszej kulturze często myślimy „uff, to już koniec", odhaczamy je z listy i idziemy dalej, nie poświęcając czasu na świętowanie sukcesu. Jednak refleksja nad zadaniami, które udało nam się opanować, poprawia samopoczucie i przyczynia się do ogólnego dobrostanu – zapewnia dr Crystal Schiller, psycholog kliniczna z UNC Health.

Włącz więc ulubioną świąteczną muzykę i zapal świąteczną świeczkę i zacznij robić, to czego nie lubisz, a jeśli z jakimiś tradycjami wiążą się złe skojarzenia – stwórz własne rytuały.

Wesołych Świąt!

Razem przygotujcie wigilię

Wspólna praca w kuchni i cieszenie się jej efektami wpływa pozytywnie na całą rodzinę. Są na to dowody naukowe! To okazja do spędzania czasu w gronie najbliższych, rozmów i budowania pozytywnych relacji, próbowania nowych dań. Uczeni wykazali, że wspólne jedzenie wiąże się z nauką umiejętności wyznaczania granic przez dziecko i wyrażania swoich oczekiwań, a co za tym idzie ograniczeniem ewentualnego negatywnego wpływu rówieśników[6].

Dobre rodzinne relacje zmniejszają także częstość występowania zachowań ryzykownych u dzieci i młodzieży, takich jak: przemoc, palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków i leków[7].

Co więcej, w rodzinach, w których przygotowywano posiłki w domu, zamiast korzystać z gotowych dań lub zamawianego jedzenia, dzieci podejmowały zdrowsze decyzje żywieniowe, np. rzadziej sięgały po wysokoenergetyczne przekąski (słodycze, chipsy itp.)[8].

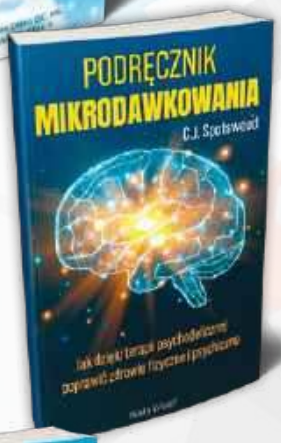
Aby to wszystko się sprawdzało, pamiętaj o złotej zasadzie – gdy siadacie do stołu, nie ma komórek ani telewizora. Dzięki temu wszystkim łatwiej będzie zaangażować się w rozmowę.

BIBLIOGRAFIA

1. Bryant F. B., Veroff J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
2. Chadwick E. The Structure of Adolescent and Adult Savoring andIts Relationship to Feeling Good and Functioning Well. 2012
3. Aust Occup Ther J. 2024 Oct;71(5):661-673
4. Front. Psychol., 04 September 2015, doi: 10.3389/fpsyg.2015.01242; Evolutionary Psychology, 10(4), 688-702, doi: 10.1177/147470491201000403; Medical Humanities 2018;44:153-7; J Behav Med. 2004 Dec;27(6):623-35; Dementia (London). 2014 Nov 24;15(6):1326-39
5. S Early Child Educ J. 2022 Apr 9;51(4):755-64
6. SSM Popul Health. 2019 Sep 14;9:100485
7. Health Education Research 2012 Feb, 27(1): 24-35
8. Nutrients 2020; 12(4): 88
9. Current Directions in Psychological Science, 2022 Dec, 31(6): 536-45
10. Soc Neurosci. 2013;8(1):90-100; Psychosom Med. 2016 May;78(4):443-4
11. Cureus. 2023 Jun 19;15(6):e40650
12. Journal of the Scientific Study of Religion, 39*(4), 511-528

eprasa.pl 70f6040603

WARTO WIEDZIEĆ



Moc postu

Odmawianie sobie jedzenia to najstarsza, najtańsza i prawdopodobnie najskuteczniejsza strategia lecznicza znana ludzkości. Wszyscy nasi przodkowie praktykowali różne formy postu, doceniając jego korzyści fizyczne, umysłowe, emocjonalne i duchowe. Dr David Jockers zabiera nas w fascynującą podróż przez historię oraz naukowe podstawy tej praktyki, pokazując, jak post może nie tylko poprawić zdrowie i samopoczucie, ale też zwiększyć odporność, energię i zdolność regeneracji organizmu. Dowiesz się, jak zwiększyć wrażliwość na insulinę, wyregulować hormony, aktywować komórki macierzyste, przyspieszyć spalanie tłuszczu oraz wspierać regenerację narządów i tkanek. Autor omawia różne formy postu – przerywany, częściowy i długi – oraz daje praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z typowymi trudnościami, takimi jak zmęczenie, rozdrażnienie czy głód, tak aby post stał się bezpiecznym i skutecznym narzędziem w codziennym życiu. To nie tylko teoria – książka pokazuje, jak wprowadzić post w codzienne nawyki, czerpiąc przyjemność ze zdrowych, smacznych posiłków, jednocześnie poprawiając elastyczność metaboliczną i wydajność energetyczną.
Dr David Jockers: „Lecznicza moc postu", cena: 55 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

A może zmiana percepcji?

Od tysiącleci ludzie wykorzystywali psychodeliki w celach leczniczych, duchowych i rozwojowych. Dziś większość substancji jest w większości krajów nielegalna, ale mikrodawkowanie daje możliwość korzystania z ich potencjału bez wyraźnych efektów psychoaktywnych. W „Podręczniku mikrodawkowania" C.J. Spotswood dokładnie opisuje, jak przyjmowanie ok. 1/10 standardowej dawki psylocybiny lub LSD może zwiększać kreatywność, pobudzać intelekt, stabilizować emocje, poprawiać relacje i dodawać energii przez cały dzień. Książka przedstawia popularne protokoły mikrodawkowania, szczegółowo pokazuje, jak przygotować własną mikrodawkę, omawia korzyści i możliwe skutki uboczne oraz najnowsze badania naukowe. Autor analizuje również stan prawny psychodelików i ich bezpieczeństwo – wykazując niską toksyczność i brak właściwości uzależniających w mikrodawkach. Praktyczne wskazówki obejmują zastosowanie mikrodawkowania w różnych chorobach i zaburzeniach, interakcje z lekami, a także szczegółowe wytyczne dla lekarzy pierwszego kontaktu i psychiatrów. To pierwszy w pełni praktyczny przewodnik, który łączy rzetelną naukę z codzienną praktyką, pozwalając ocenić, czy mikrodawkowanie jest odpowiednie i jak bezpiecznie wdrożyć ten innowacyjny sposób wspierania zdrowia psychicznego, efektywności, kreatywności i codziennej równowagi emocjonalnej.
C.J. Spotswood: „Podręcznik mikrodawkowania: jak dzięki terapii psychodelicznej poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne", cena: 45 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Więcej wody!

Jak przewlekłe odwodnienie wpływa na samopoczucie i rozwój chorób – od bólu głowy, zmęczenia i problemów trawiennych po nadciśnienie, choroby serca czy przewlekłe schorzenia. Autor pokazuje, że wiele dolegliwości można skutecznie złagodzić nie lekami, lecz przywracając równowagę wodną w organizmie. Poznasz praktyczne zasady nawadniania, ile wody należy pić każdego dnia, jak rozpoznać objawy odwodnienia i w jaki sposób prosty nawyk picia wody może poprawić energię, koncentrację, odporność, a także jakość życia. Książka jest skierowana zarówno do osób dbających o zdrowie, szukających naturalnych metod poprawy kondycji i redukcji leków, jak i do dietetyków czy lekarzy, którzy chcą lepiej rozumieć rolę wody w funkcjonowaniu organizmu. Dzięki fascynującym badaniom, praktycznym wskazówkom i inspirującym historiom dowiesz się, jak codzienne picie odpowiedniej ilości wody może działać profilaktycznie i leczniczo, poprawiając samopoczucie i wspierając holistyczne podejście do zdrowia. Ta książka odmienia codzienne życie i sposób myślenia o zdrowiu, energii i profilaktyce chorób.
Dr Fereydoon Batmanghelidj: „Twoje ciało domaga się wody", cena: 59 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

eprasa.pl 70f6040603

blue cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

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

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

PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA

Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl 70f6040603

Czy leki przeciwbólowe powodują autyzm? Nadal nie wiadomo

W nieoczekiwanym oświadczeniu prezydent Trump oświadczył niedawno, że przeciwbólowy acetaminofen – czyli Tylenol w Stanach Zjednoczonych i paracetamol wszędzie indziej – może mieć swój udział w gwałtownym wzroście liczby przypadków autyzmu. Czy miał rację?

Czy acetaminofen stoi za alarmującym wzrostem liczby przypadków autyzmu u naszych dzieci? Donald Trump zachęcał kobiety w ciąży, by „starały się wytrzymać", jeśli dokucza im ból lub gorączka, i unikały tego leku.

Nie po raz pierwszy Trump odrzuca utrwalone poglądy. Zawsze zapewniano kobiety ciężarne, że lek ten jest bezpieczny, i szacuje się, że mniej więcej połowa z nich przyjmuje go na którymś etapie ciąży w celu złagodzenia bólu lub gorączki, która może powodować wady wrodzone, jeśli przekracza 37,5°C. Lekarze nadal zalecają ten lek, chociaż jego producent przestrzega przed przyjmowaniem go w ciąży[1].

Kobiety ciężarne od co najmniej 50 lat biorą leki dostępne bez recepty, a tymczasem odsetek przypadków autyzmu w USA wzrósł z 1 na 10 000 w 1980 r. do 1 na 150 w 2000 r. i 1 na 31 w 2022 r. Niektórzy eksperci są zdania, iż wzrost ten nie ma żadnego związku z lekami przeciwbólowymi, a jest raczej rezultatem znacznego rozszerzenia definicji autyzmu. Natomiast amerykański sekretarz zdrowia Robert F. Kennedy zaledwie kilka miesięcy temu oświadczył, że głównym winowajcą są prawdopodobnie czynniki środowiskowe.

Teraz jednak administracja Trumpa wskazuje na acetaminofen jako jedną z głównych możliwych przyczyn, a twierdzenie to zyskało wsparcie w postaci dużego przeglądu badań dokonanego przez Uniwersytet Harvarda, w którym przyznano, iż acetaminofen istotnie jest prawdopodobną przyczyną autyzmu (zaburzeń ze spektrum autyzmu, czyli ASD) oraz ADHD (zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi).

Zaktualizowane zalecenie

Amerykańska instytucja regulująca rynek farmaceutyczny, czyli Agencja Żywności i Leków (FDA), w procesie zainicjowanej przez sekretarza zdrowia Kennedy'ego wymiany kadr na biurokratów zorientowanych na dobro pacjentów, zaleca obecnie kobietom zachowywanie ostrożności i przyjmowanie leku tylko w ostatecznym wypadku.

„FDA podejmuje działania w celu uświadomienia rodzicom i lekarzom istnienia znacznej ilości dowodów wskazujących na potencjalne ryzyko związane z acetaminofenem" – stwierdza komisarz FDA Marty Makary. „Zasada zachowania ostrożności może doprowadzić wiele kobiet do unikania użycia acetaminofenu podczas ciąży, tym bardziej że większość przypadków niezbyt wysokiej gorączki nie wymaga w ogóle leczenia. Nadal jednak uzasadnione jest używanie acetaminofenu przez kobiety ciężarne w pewnych sytuacjach".

Zespół z Harvardu przeanalizował ponownie 46 badań acetaminofenu i autyzmu i stwierdził, że 27 z nich wykryło „znaczące" powiązanie. Zaledwie 4 nie wykazały żadnego związku.

Krytycy argumentują, że oświadczenie Trumpa jest alarmistyczne, nienaukowe i groźne, i że acetaminofen wciąż jest najbezpieczniejszym lekiem przeciwbólowym oraz przeciwgorączkowym dla kobiet ciężarnych. Mel Merritt z Narodowego Towarzystwa Autyzmu oświadczyła: „Prezydent Trump rozpowszechnia najgorsze mity ostatnich dekad. Taka niebezpieczna pseudonauka stanowi zagrożenie dla kobiet ciężarnych i dzieci, a także dewaluuje osoby autystyczne".

Wtóruje jej Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (ACOG). Jego prezes, Steven J. Fleischman, oznajmił: „Przez ponad 20 lat badań nad zastosowaniem acetaminofenu w ciąży ani jedno renomowane badanie nie potwierdziło, że użycie tego leku w którymkolwiek trymestrze ciąży powoduje zaburzenia neurorozwojowe u dzieci".

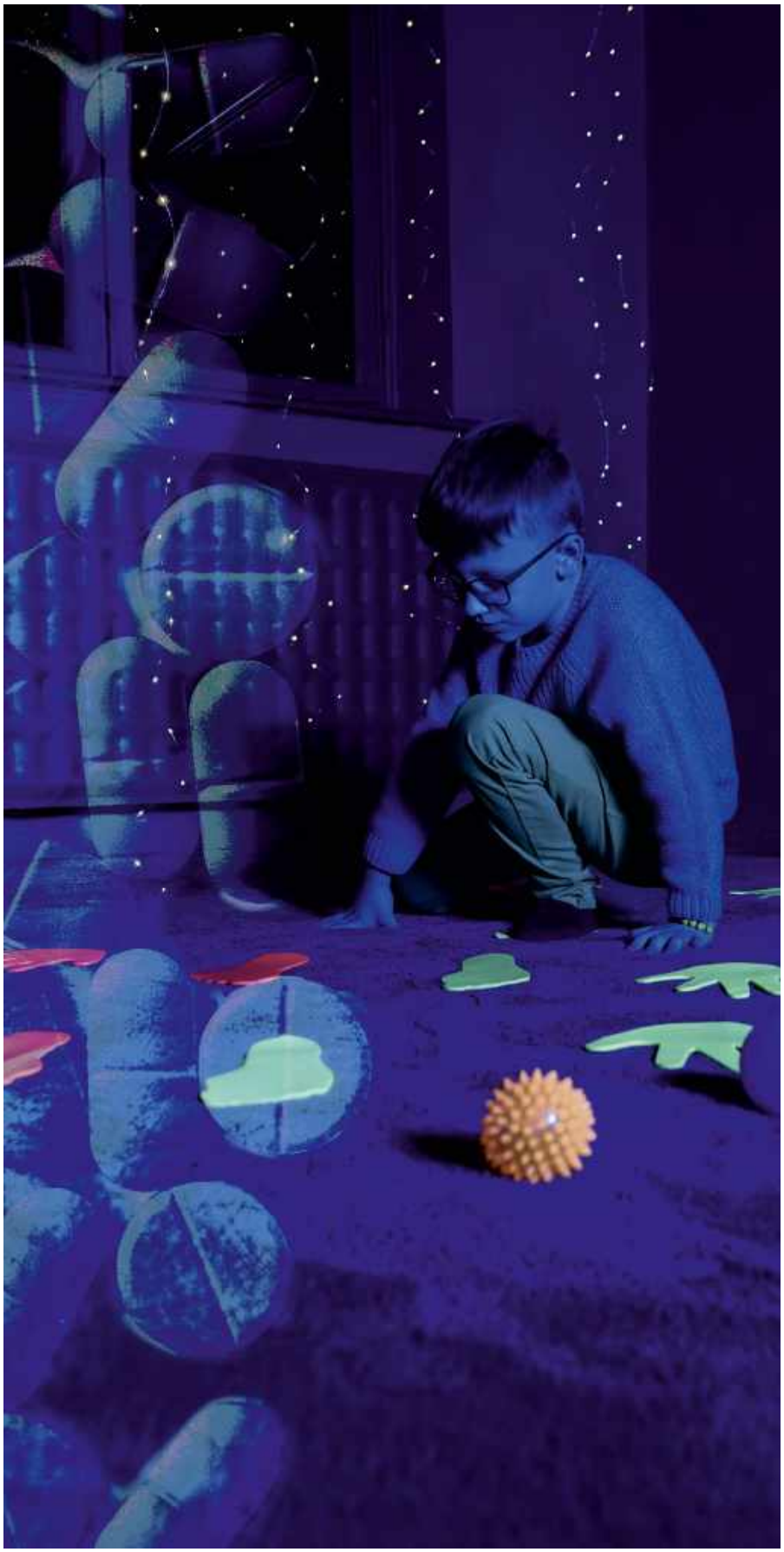
Dowód ostateczny?

Dr Fleischman i inni wskazują na duże badanie Instytutu Karolinska ze Szwecji, opublikowane w ubiegłym roku. Badacze prześledzili dane 2,48 mln dzieci urodzonych pomiędzy 1995 a 2019 r. i dołączyli dla porównania dane ich rodzeństwa. Z tej liczby, 185 909 dzieci – ok. 7,5% ogółu – narażonych było na działanie acetaminofenu w łonie matki. Jak stwierdzili autorzy badania, odsetek autyzmu i ADHD nie wykazywał większych różnic pomiędzy grupą poddaną działaniu acetaminofenu i tą, w której go nie stosowano[2].

Niektórzy naukowcy twierdzą, że badanie to jest ostatecznym dowodem, iż leki przeciwbólowe nie wywołują autyzmu. Jednakże badanie harvardzkie – szczęśliwie lub przypadkowo opublikowane 2 dni po oświadczeniu Trumpa – wskazuje, iż kilka znaków ostrzegawczych sugeruje, że badanie szwedzkie nie jest tak naukowe, jak jego zwolennicy chcieliby sądzić.

Po pierwsze, użycie paracatemolu u 7,5% kobiet ciężarnych jest zaskakująco niskie i plasuje się znacznie

eprasa.pl 70f6040603



poniżej przeciętnych 40-50% w innych badaniach. Może tak być dlatego, że szwedzcy badacze nie notowali rzeczywistego użycia leku, lecz opierali się zamiast tego na wspomnieniach położnych.

Zdaniem zespołu z Harvardu jest całkiem prawdopodobne, że badacze pominęli 5 z każdych 6 użytkowniczek acetaminofenu, a opieranie się na danych dotyczących rodzeństwa tylko powiększyło ten błąd. W rezultacie wyciągnięto nierzetelne i nienaukowe wnioski[3].

W badaniu harvardzkim przeanalizowano ponownie 46 badań, zgłębiających związek między tym lekiem przeciwbólowym a autyzmem, i stwierdzono, że 27 z nich wykryło „znaczące" powiązanie. Zaledwie 4 – włącznie z badaniem szwedzkim – nie wykazały żadnego związku.

Kierownik badania Andrea Baccarelli, od stycznia 2024 r. dziekan wydziału Harvard T.H. Chan School of Public Health i profesor zdrowia środowiskowego, omawiał wyniki badania z sekretarzem zdrowia Kennedym w tygodniach poprzedzających oświadczenie Trumpa.

Baccarelli przekazał zespołowi z Białego Domu oświadczenie stwierdzające, iż jego zespół wykrył „dowody powiązania" między zaburzeniami neurorozwojowymi, takimi jak autyzm, a prenatalną ekspozycją na paracetamol. Jak powiedział: „Powiązanie to jest najsilniejsze, gdy acetaminofen przyjmowany jest przez 4 tygodnie lub dłużej".

Ulubieniec Trumpa?

Zaangażowaniu Baccarellego towarzyszy jednak spory znak zapytania. Nazywany jest on „ulubionym naukowcem Trumpa" i uczestniczył jako płatny biegły sądowy w pozwie zbiorowym przeciwko producentowi Tylenolu, firmie Kenvue. Pozew złożyła grupa rodziców, twierdzących, iż ich dzieci miały ADHD i autyzm, ponieważ matki przyjmowały ten lek w trakcie ciąży.

Baccarelli zeznał w sierpniu 2023 r., że zapłacono mu ok. 150 000 dolarów za zeznania na korzyść powoda. Sędzia federalny oddalił sprawę, stwierdzając, że zeznania Baccarellego i 4 innych biegłych były „niewyważone", o czym donosiła *New York Post*[4].

Jednak głos Baccarellego nie jest bynajmniej osamotniony. Do takiego samego wniosku doszli badacze z Kalifornijskiego Instytutu Behawioralnej Neurobiologii i Psychologii. Przejrzeli oni 16 „wysokiej jakości" raportów i odkryli, że „wszystkie badania wykazywały powiązanie" pomiędzy użyciem acetaminofe-

eprasa.pl 70f6040603

nu i problemami neurorozwojowymi u dziecka, a związek ten przejawiał się bardziej dobitnie przy dłuższym stosowaniu i wyższych dawkach[5].

Jak silny jest wpływ?

Zespół badawczy z Instytutu Zdrowia Globalnego w Barcelonie szacuje, że paracetamol zwiększa ryzyko autyzmu maksymalnie o 19%. Zrekrutowali oni do badania 73 881 matek i ocenili stosowanie przez nie tego leku przez 18 miesięcy, zarówno przed, jak i po urodzeniu dziecka.

Następnie ocenili dzieci pod kątem występowania objawów autyzmu i ADHD w wieku 4-12 lat. Odkryli, że blisko 13% z nich wykazywało autyzm, a 12% miało ADHD, chociaż powiązanie nie było tak silne u dzieci, którym podawano paracetamol w kilku pierwszych latach życia[6].

Jednakże w odniesieniu do stosowania leku w pierwszych latach życia dziecka badacze z Ronin Institute w New Jersey odkryli dokładnie odwrotną zależność: dzieci, którym podawano acetaminofen – popularny lek dla dzieci Calpol zawiera 20% paracetamolu – były o wiele bardziej zagrożone rozwojem autyzmu. Zdaniem badaczy, mogło to stanowić nawet 40% ryzyka u chłopców. Autorzy badania przeprowadzili ankietę wśród 1 515 rodzin i ocenili użycie leku w pierwszych 2 latach życia dzieci[7].

W badaniu z 2020 r. naukowcy z Johns Hopkins monitorowali przez 20 lat blisko 1 000 par matka-dziecko i stwierdzili, że im wyższy był poziom acetaminofenu we krwi pępowinowej dziecka, tym większe było prawdopodobieństwo wystąpienia u niego autyzmu lub ADHD. Dzieci z najwyższym stężeniem leku były ponad 3-krotnie bardziej zagrożone autyzmem niż te z najniższym jego poziomem[8].

Dlaczego dopiero teraz wychodzi to na światło dzienne? Jednym z powodów może być fakt, iż naukowcy nigdy nie poszukiwali konkretnie problemów neurorozwojowych u płodów, na co zwracają uwagę badacze z Duke University. Spośród 3 096 artykułów, które przejrzeli, 218 dowodziło, że paracetamol może być bezpiecznie stosowany u niemowląt i dzieci, ale tylko 52 zawierały rzeczywiste eksperymenty dotyczące bezpieczeństwa, natomiast żaden z nich nie monitorował problemów neurorozwojowych.

Żadne z badań nie uwzględniało całkowitej ekspozycji na ten lek od chwili urodzenia, a zatem wpływ oddziaływania leku na długofalowy rozwój neurologiczny dziecka nie mógł być precyzyjnie oceniony. Ogólnie rzecz biorąc, większość badań śledziła samopoczucie dziecka zaledwie przez 3 dni lub nawet krócej[9].

To glutation

Wprawdzie krytycy podkreślają, że większość badań ustala korelację, a nie związek przyczynowy, niemniej jednak, jeśli paracetamol jest bezpośrednio odpowiedzialny za wzrost zachorowań na autyzm, to istnieje mechanizm biologiczny, który może to wyjaśnić. Wiadomo, że lek ten obniża poziom glutationu, który wspiera rozwój neurologiczny, działając jak silny przeciwutleniacz i neuromodulator, chroniący neurony przed stresem oksydacyjnym i regulujący funkcjonowanie receptorów glutaminianu, mających zasadnicze znaczenie dla prawidłowej komunikacji komórek mózgowych i dla ich przeżycia.

Organizm potrzebuje też glutationu do detoksykacji szkodliwych substancji ze środowiska, takich jak aluminium i rtęć, a badania pokazują, że autyzm u niektórych osób powiązany jest z niezdolnością do usuwania tych substancji z ustroju[10]. Oznacza to, że wszechobecne toksyny środowiskowe w połączeniu z powszechnym stosowaniem acetaminofenu przeciwko bólom i gorączce, zwłaszcza po szczepieniach, może wyrządzać jeszcze większe szkody.

Nie ma rozstrzygających dowodów, iż paracetamol wywołuje autyzm, ale istnieje na tyle dużo dowodów ich silnego powiązania, że kobiety powinny oszczędnie używać tego leku podczas ciąży. Badacze z Harvardu zauważyli, że ryzyko autyzmu wzrastało, jeśli matka przyjmowała acetaminofen dłużej niż przez 4 tygodnie bez przerwy, i to w wysokich dawkach. Ryzyko autyzmu rosło także wtedy, gdy lek przyjmowano w III trymestrze, kiedy rozwija się mózg nienarodzonego dziecka.

Być może, tak jak radzi administracja Trumpa, acetaminofen powinien być zarezerwowany na przypadki, gdy kobieta ma wysoką gorączkę, która zagraża zdrowemu rozwojowi dziecka. W innych sytuacjach lepszym rozwiązaniem jest poszukanie alternatywnych sposobów zmniejszania gorączki i bólu. W razie wątpliwości zawsze należy kierować się zasadą ostrożności.

Bryan Hubbard

NATURALNE SPOSOBY OBNIŻENIA GORĄCZKI

Oto kilka niefarmaceutycznych sposobów obniżenia temperatury.

Bierz suplementy
Zwiększ przyjmowaną ilość witaminy C, by zredukować stres oksydacyjny. Pomocne jest popijanie soku z cytryny z letnią wodą, ale bierz także wysokie dawki suplementów. Dodanie do posiłków czosnku i imbiru może również obniżyć temperaturę ciała.

Pij dużo wody
Gorączka wywołuje odwodnienie, więc dbaj o nawadnianie. Dobrym podejściem jest popijanie wody mniej więcej co 10 min. Możesz też użyć mokrej gąbki do schładzania skóry albo wziąć letnią kąpiel lub prysznic.

Dobrze się odżywiaj
Odstaw produkty słodzone i wysokoprzetworzone, a zamiast nich jedz żywność naturalną o wysokich wartościach odżywczych. Nie przejadaj się jednak, gdyż Twój układ pokarmowy nie funkcjonuje zbyt dobrze, kiedy masz gorączkę.

Dodaj do jadłospisu zupy i wzbogać je dużą ilością przypraw i ziół, takich jak bazylia. Również buliony mogą obniżyć gorączkę. Jako napój wybieraj przede wszystkim świeżo wyciskane soki owocowe.

BIBLIOGRAFIA

1 TYLENOL® (@tylenol), "We actually don't recommend...," Mar 7, 2017, X.com; and "Congrats on your upcoming addition!," Jun 17, 2019, X.com
2 JAMA, 2024; 331(14): 1205–1214
3 BMC Environ Health, 2025; 24(1): 56
4 Chris Nesi, "Harvard Dean Cited in Trump's Tylenol Warning Was Paid Expert Witness in 2023 Suit Against Drugmaker," Sept 23, 2025, nypost.com
5 Cureus, 2022; 14(7): e26995
6 Eur J Epidemiol, 2021; 36(10): 993–1004
7 Behav Sci (Basel), 2020; 10(1): 26
8 JAMA Psychiatry, 2020; 77(2): 180–189
9 Eur J Pediatr, 2022; 181(5): 1835–1857
10 Ecotoxicol Environ Saf, 2023; 251: 114561; Autism Open Access, 2018; doi: 10.4172/2165-7890.1000224; Transl Psychiatry, 2014; 4(2): e360

eprasa.pl 70f6040603

„Natura się nie spieszy, a jednak wszystko jest osiągnięte” – Laozi

Zdrowie z natury: francuski specyfik i zioła w walce z HPV

Unikalne połączenie tradycji i nauki – rozmowa z terapeutką, która pokazuje, że zdrowie można odbudować naturalnie.

– Coraz więcej osób – zarówno kobiet, jak i mężczyzn – słyszy dziś diagnozę: wirus brodawczaka ludzkiego (HPV – *Papillomavirus human*). Czy można coś z tym zrobić?
– Tak, zdecydowanie, ale trzeba jasno powiedzieć, że to proces wymagający czasu. Natura potrzebuje cierpliwości.

– Antybiotyki oraz leki chemiczne nie działają na wirusa HPV. Czy mogą pomóc zioła?
– Specyficzne związki zawarte w roślinach, takie jak polifenole, triterpenoidy, alkaloidy, kordycepina, beta-glukany czy kwercetyna, modulują system odpornościowy. Zwiększają ilość komórek NK i wybranych limfocytów, co zakłóca cykl życia wirusa i hamuje jego namnażanie. Niektóre substancje aktywne rozkładają białko wirusa, podobnie jak leki antywirusowe. Mechanizm działania nie zawsze jest jasny – pozostaje zagadką dla naukowców.

– Na raka szyjki macicy umiera co roku ok. 1,5 tys. Polek.
– Ścisły związek z powstawaniem tego nowotworu ma zakażenie wirusem HPV. Występuje w ponad 200 odmianach. Są typy niskiego ryzyka (1, 2, 6, 11) oraz wysokiego ryzyka (np. 16, 18, 31, 33, 35), które mogą powodować raka prącia, sromu, pochwy, jamy ustnej i gardła.

– Czy stosujesz również preparaty miejscowe?
– Tak, w niektórych przypadkach wspieram terapię preparatami miejscowymi – globulkami dla kobiet i czopkami dla mężczyzn. Są one przygotowywane w aptece we Francji według unikalnej receptury. Zawierają naturalne składniki roślinne i olejki eteryczne wspierające regenerację i odporność błon śluzowych. To cenne uzupełnienie terapii ziołowej, ale nie cudowny środek.

– Czy są przypadki zakończone sukcesem?
– Tak. Na przykład kobieta w wieku 75 lat nie miała powrotów brodawczaka w pęcherzu dzięki profilaktyce, którą polecamy – unikalne zioła, wyciągi z grzybów, preparaty naturalne stworzone według naszych receptur. Kobieta z Anglii, 65 lat, po 1,5 roku terapii wspomagającej, otrzymała wynik z testu DNA wirusa: „ujemny dla wirusa HPV wysokiego ryzyka”. Mężczyzna, 67 lat, po 1,5 roku stosowania terapii wspomagającej, również nie doświadczył nawrotu brodawczaka.

– Co powiedziałabyś osobom, które czują się zagubione po diagnozie?
– Aby się nie bały i nie traciły nadziei. Ciało ma ogromną moc samoregeneracji. Wystarczy je wesprzeć i dać mu czas. Natura działa powoli, ale mądrze.

– Bardzo dziękuję za rozmowę i poświęcony czas.

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

W naszym Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora od 1994 r. łączymy mądrość amazońskich tradycji z nowoczesną wiedzą. Twoje zdrowie zasługuje na więcej niż standardowe podejście. Kuracje opracowywane są indywidualnie.

www.unadegato.pl
22 751 65 07, 22 751 85 43

Masz problem? Napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl

ŹRÓDŁA:
1. Medicinal Mushrooms, Probiotics and Combination of Natural Compounds in the Management of HPV: A Comparative Look at Viral Clearance and Lesion Resolution (2025)
2. Giuseppina Porcaro, Marco Calcagno, Andrea Tinelli

eprasa.pl 70f6040603

Jak pozbyć się bólu stawów?

Codziennie 8 mln Polaków walczy z opuchlizną i sztywnością stawów. Na szczęście są sposoby, by się od tego uwolnić

Przez długi czas zakładano, że zwyrodnienie stawów jest skutkiem urazów lub mechanicznego „zużycia materiału", jednak 10 lat temu zespół naukowców prowadzony przez profesora immunologii i reumatologii Williama Robinsona wykazał, że tkanki stawów dotkniętych chorobą zwyrodnieniową zawierają większą niż zazwyczaj ilość migrujących komórek zapalnych, wydzielających w początkowym okresie choroby pewne substancje chemiczne. Obecność tych substancji uruchamia kaskadę dopełniacza, łańcuch zdarzeń na poziomie cząsteczkowym, którego eskalacja prowadzi w końcu do zaatakowania samego stawu przez układy obronne organizmu (wykorzystywane normalnie tylko do odpierania inwazji obcych drobnoustrojów). Odkrycie uczonych ze Stanford University zmieniło status choroby zwyrodnieniowej z nieuleczalnej, na podlegającą terapii, która nie będzie balansować między zmniejszeniem bólu a uniknięciem zbyt wielu toksycznych dla serca i wątroby skutków ubocznych leczenia.

Zdaniem badaczy skoro główną przyczyną schorzenia jest przewlekły stan zapalny, należy przeanalizować indywidualny styl życia chorego w celu określenia, co go wywołuje i jakie związki mogą pomóc w jego złagodzeniu oraz powstrzymaniu postępu choroby.

Kluczowy gracz?

Teraz okazuje się, że istotną rolę w rozwoju choroby może odgrywać niepozorną proteiną – FoxO. Uczeni z The Scripps Research Institute stworzyli mysi model z niedoborami FoxO w chrząstce stawowej. Okazało się, że u tych gryzoni choroba pojawiła się w znacznie młodszym wieku niż u grupy kontrolnej. W chrząstce zwierząt z niedoborami FoxO pojawiało się też znacznie poważniejsze zwyrodnienie, gdy dochodziło do zranień stawów oraz więcej uszkodzeń podczas aktywności fizycznej. Przyczyną takiego stanu rzeczy są problemy z autofagią, która chroni chrząstkę przed uszkodzeniami powodowanymi utlenianiem. Ponadto niedobory lubrycyny powodują, że maź stawowa nie chroni chrząstki przed uszkodzeniami i zużyciem. Wszystkie te problemy można zaś sprowadzić do wspólnego mianownika, jakim jest sposób, w który proteina FoxO działa jak czynnik transkrypcyjny regulujący ekspresję genów. Bez niej dochodzi do bardzo intensywnej ekspresji genów odpowiedzialnych za stany zapalne, pojawia się ból, a zmniejszony poziom autofagii powoduje, że komórki nie są w stanie się wyleczyć.

Zarzewie bólu

W czasie trwania stanu zapalnego organizm uwalnia białe krwinki do krwiobiegu i/lub zaatakowanych tkanek, aby chronić te obszary przed obcymi substancjami. Powoduje to napływ krwi

eprasa.pl 70f6040603

do takiego miejsca, co zwykle objawia się zaczerwienieniem, opuchlizną i uczuciem gorąca towarzyszącym stanom zapalnym. Cały ten proces, mimo że ma charakter ochronny, może powodować wystąpienie bólu wskutek stymulacji układu nerwowego. Przewlekły stan zapalny może być związany z tym, że organizm nie jest w stanie wyeliminować przyczyny ostrego stanu zapalnego lub stale utrzymującego się bodźca, który podtrzymuje zapalenie, np. nietolerancji pokarmowej, alergii lub utrzymującej się lekkiej infekcja, której nawet nie zauważamy. Inne przyczyny to m.in. otyłość, stres, brak snu oraz uboga dieta oparta na wysokoprzetworzonych produktach. Przewlekły stan zapalny może być także spowodowany odpowiedzią autoimmunologiczną, gdy nasz system odpornościowy atakuje zdrowe tkanki, traktując je omyłkowo jako zagrożenie.

Zwiększona liczba leukocytów i substancji zapalnych w danym obszarze powoduje podrażnienie i opuchliznę. W przypadku stawu obrzęk wyściółki torebki stawowej prowadzi do starcia się chrząstki chroniącej zakończenia kości, co jest z kolei przyczyną bólu.

> W chrząstce zwierząt z niedoborami FoxO pojawiało się też znacznie poważniejsze zwyrodnienie, gdy dochodziło do zranień stawów oraz więcej uszkodzeń podczas aktywności fizycznej

Eliminacja

Zdaniem badaczy główną przyczyną występowania stanu zapalnego jest nasz sposób odżywiania się. Powiązanie między alergiami, nietolerancją pokarmową problemami ze stawami sugerowano już ponad 60 lat temu[1]. W latach 80. dowiedziono, że dolegliwości zwyrodnieniowe ulegają złagodzeniu pod wpływem postu, a pogarszają się, gdy pacjenci zaczynają spożywać pewne produkty. Obserwacje te zostały potwierdzone obiektywnymi dowodami z laboratoryjnych analiz krwi[2].

Z kolei opublikowane w piśmie *Lancet* wyniki norweskiego eksperymentu wskazują jasno, że stosowanie przez 14 tygodni bezglutenowej diety wegańskiej, a następnie mleczno-wegetariańskiej przyniosło znaczącą poprawę we wszystkich ocenianych aspektach, takich jak liczba obolałych i opuchniętych stawów, ból, sztywność, siła uchwytu oraz… ilość białych krwinek. Co ważne, korzystne zmiany były widoczne jeszcze po roku od zakończenia badania[3].

Lista najbardziej powszechnych winowajców żywieniowych jest dość długa, jednak w ścisłej czołówce znajdują się nabiał, pszenica, gluten, drożdże, jaja, soja, kukurydza, cukier, czekolada, kawa, pomarańcze, ziemniaki i inne psiankowate oraz dodatki do żywności.

Jak zatem dowiedzieć się, czy alergie lub nietolerancje pokarmowe leżą u pod-

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

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

gsm

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

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

eprasa.pl 70f6040603

Pomoże jad skorpiona?

Główną rolę w reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS) odgrywają synowiocyty o fenotypie fibroblastów (fibroblast-like synoviocytes, FLS). Gdy rosną i przemieszczają się od stawu do stawu, wydzielają produkty uszkadzające stawy i przyciągają komórki odpornościowe wywołujące stan zapalny i ból. Zespół dr Christine Beeton z Baylor College of Medicine postanowił poszukać leku, który uderzałby właśnie w FLS.

Naukowcy ustalili, że aby nie dopuścić do uszkodzenia stawów, najlepiej będzie zablokować kanał potasowy w FLS chorych. Postanowili w tym celu wypróbować jad skorpiona, zawiera on bowiem liczne związki blokujące różne kanały jonowe, w tym potasowe. Niebawem okazało się, że iberiotoksyna – jeden ze składników jadu skorpiona *Buthus tamulus* – wybiórczo blokuje kanały potasowe FLS, nie wpływając przy tym na kanały innych komórek, np. układu nerwowego.

Wtedy przyszedł czas na testy na szczurzym modelu choroby. Okazało się, że podanie iberiotoksyny spowolniło postępy choroby. W niektórych przypadkach nastąpiło wycofanie objawów: gryzonie miały lepszą ruchomość stawów i lżejszy stan zapalny.

ŹRÓDŁO

1. Microb Cell Fact. 2025 Aug 2;24:177

staw naszych problemów? Trzeba przeprowadzić testy, dopiero na podstawie ich analizy możliwe jest postawienie diagnozy. Lepiej nie próbować robić tego samodzielnie, bez wsparcia profesjonalisty.

Pozostań w ruchu

Przybywa coraz więcej dowodów na to, że regularny wysiłek fizyczny jest pomocny w łagodzeniu i eliminacji stanu zapalnego. Ćwiczenia w zakresie 60-80% maksymalnego tętna (może to być na przykład energiczny spacer, który jeszcze pozwala mówić, ale prowadzić rozmowę już nie) przyczyniają się

Fitoterapia

Wiele suplementów ziołowych dobrze sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych oraz bólów stawów. A doświadczenia zielarzy coraz częściej potwierdzają badania naukowe. Jednak nim wprowadzisz fitoterapię, skonsultuj stosowanie ziół ze swoim lekarzem. Mogą one bowiem wchodzić w interakcje z przyjmowanymi przez Ciebie lekami, a wtedy spowodują więcej szkody niż pożytku.

Eukomia wiązowata (*Eucommia ulmoides*) to zioło, które niedawno wykazało potencjał w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów i reumatoidalnego zapalania stawów. Jak się okazuje, odwraca ono produkcję interleukin kluczowych dla procesu powstawania stanu zapalnego oraz związany z nim czynnik martwicy nowotworów (TNF-alfa) produkowany głównie przez aktywne monocyty i makrofagi. Na szczurzym modelu dowiedziono, że wodny ekstrakt z eukomii chroni chrząstkę stawową przed zwyrodnieniem[1], a jej bioaktywny składnik – aukubina zmniejsza wytwarzanie reaktywnych form tlenu[2].

Wierzba biała (*Salix alba*) Kora tego drzewa to jeden z najstarszych ziołowych środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych – używali go już starożytni w Egipcie, Rzymie, Grecji i Indiach. Jej substancje aktywne sprawdzają się zwłaszcza w zmniejszaniu stanu zapalnego przy reumatoidalnym zapaleniu stawów, chorobie zwyrodnieniowej, dnie moczanowej oraz bólach mięśni i głowy. Co więcej, kora wierzby białej ma takie samo działanie jak aspiryna.

Arnika (*Arnica montana*) warto zaprzyjaźnić się z tym ziołem, które stosowane miejscowo przyspiesza wchłanianie sińców i obrzęków pourazowych, wzmacnia naczynia krwionośne oraz – według szwajcarskich badaczy – działa także przeciwbólowo. Przekonuje o tym wykonane przez nich doświadczenie z udziałem 26 mężczyzn i 53 kobiet cierpiących na zwyrodnienie stawu kolanowego. Stosowali oni na bolące kolana świeży żel z zioła przez 6 tygodni 2 razy dziennie. Po tym czasie zaczęła zanikać sztywność stawów, odczuwali mniejszy ból podczas ćwiczeń, np. podskoków, i powoli odzyskiwali sprawność kolan[3].

Winorośl Zeusa (*Tripterygium wilfordii*) ze względu na swe przeciwzapalne właściwości jest od wieków stosowana w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Niestety wyciągi z korzenia rośliny są dość toksyczne i mogą dawać skutki uboczne. Jednak w jednym z badań stwierdzono, że ekstrakt octanu etylu z winorośli Zeusa (w dawkach 180-570 mg/dzień) hamował obrzęk stawów i tłumił ich adiuwantowe zapalenie z mniejszą liczbą działań niepożądanych w porównaniu z innymi preparatami[4].

Znalazło to potwierdzenie w przeprowadzonej przez kanadyjskich naukowców analizie danych z badań klinicznych zakończonych przed 2002 r. Z kolei Chińczycy odkryli, że u pacjentów leczonych samym ekstraktem z korzenia korzystne efekty terapii obserwowano do 18 miesięcy po zakończeniu badania[5].

Wawrzyn szlachetny (*Laurus nobilis*) Zespół badaczy z Teheranu oceniał olejek eteryczny z liści laurowych pod kątem działania przeciwbólowego oraz przeciwzapalnego u myszy i szczurów. W toku doświadczenia akademicy dowiedli, że preparat ten wykazywał znaczące działanie przeciwbólowe w testach z ruchem ogona oraz zależne od dawki działanie przeciwzapalne w obrzęku wywołanym formaliną. Co więcej, były one porównywalne z referencyjnymi lekami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi: morfiną i piroksykamem[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Exp Ther Med. 2013 Sep; 6(3):684-688
2. BMC Complement Altern Med. 2017 Feb 2; 17(1):91
3. Adv Ther. 2002 Sep-Oct;19(5):209-18
4. J. Rheumatol. 2001;28:2160-2167
5. Ann Rheum Dis. 2015 Jun; 74(6):1078-86; Arthritis Res Ther. 2018 Apr 10; 20(1):70
6. Phytother Res. 2003 Aug;17(7):733-6

eprasa.pl 70f6040603

> U pacjentów leczonych samym ekstraktem z korzenia winorośli Zeusa korzystne efekty terapii obserwowano do 18 miesięcy po zakończeniu badania

do obniżenia poziomu białka C-reaktywnego (CRP) – jednego z głównych markerów prozapalnych. Taka aktywność powoduje wzrost poziomu przeciwzapalnych cytokin. Ruch to jedna ze zmian, której pozytywny wpływ na zdrowie całego organizmu potwierdzają wszystkie badania naukowe. Najważniejsze, żeby zacząć i nie przestawać się ruszać.

Stretching to idealna forma ćwiczeń dla osób cierpiących na jakąkolwiek formę zapalenia stawów. Takie ćwiczenia pomagają rozciągać je i zapobiegają ich sztywnieniu. Sprawdzą się tu podstawowe ćwiczenia rozciągające lub joga, pilates czy tai-chi.

Z kolei łagodne rozciąganie przez 5-10 min przed treningiem i po nim to świetny sposób na rozgrzewkę i relaks, zapobiega ono również kontuzjom oraz obniża poziom stresu.

Warto do nich dołączyć ćwiczenia na równowagę i koordynację, takie jak np. chodzenie do tyłu lub bokiem, stanie na jednej nodze lub stanie w pozycji narciarza. Pomagają one utrzymać stabilną postawę oraz zmniejszają ryzyko upadku lub urazu.

BIBLIOGRAFIA

1. Ann Allergy, 1949; 7: 200
2. Lancet, 1986; 1: 236-8
3. Lancet, 1991; 338: 899-902

REKLAMA

eprasa.pl 70f6040603

Dieta dla Twoich stawów – lepsza niż apteka

Odpowiednio zbilansowane menu nie tylko łagodzi stany zapalne i przeciwdziała zwyrodnieniom stawów, ale przede wszystkim może zapobiec ich powstawaniu. To długofalowa inwestycja w sprawność ruchową, która z czasem redukuje ból i hamuje postęp zmian degeneracyjnych.

To, co codziennie kładziesz na swoim talerzu, może być równie skuteczne, jak zawartość domowej apteczki – ta banalna prawda odnosi się także do dbania o stawy. Zacznijmy od witaminy C – tej samej, którą kojarzymy z walką z przeziębieniem. Okazuje się, że jest ona absolutnie niezbędna do budowy kolagenu, białka będącego fundamentem naszych chrząstek. Bez niej stawy tracą sprężystość i wytrzymałość. Co więcej, witamina C działa jak strażnik, chroniąc nasze stawy przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, te molekularne podżegacze różnego rodzaju zapaleń w naszym organizmie[1].

Gdzie szukać witaminy C? Oczywiście w cytrusach – jeszcze przed poranną kawą warto wypić szklankę świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy lub grejpfruta. Prawdziwym skarbem jest też czerwona papryka, która zawiera więcej witaminy C niż cytryny! Nie zapominaj też o brokułach, które świetnie komponują się na przykład z pieczonym łososiem, czy o truskawkach idealnych do porannego smoothie ze szpinakiem. A jeśli ciągnie Cię w stronę egzotyki, spróbuj kiwi, papai czy guawy – każdy z tych owoców to prawdziwa bomba witaminowa.

Witamina D to z kolei mistrz regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej w organizmie. Wspiera mineralizację kości, wzmacnia odporność i może znacząco zmniejszyć ryzyko oraz intensywność stanów zapalnych stawów. Jej niedobór to prosta droga do zwyrodnień, bólu i ograniczonej ruchomości stawów.

Oprócz kąpieli słonecznych natura oferuje nam także inne źródła witaminy D – najlepszym z nich są tłuste ryby morskie. Pieczony łosoś z ziołami i cytryną 2 razy w tygodniu

eprasa.pl 70f6040603

to nie tylko uczta dla podniebienia, ale i dla stawów. Świetnie sprawdza się też śledź w oleju, którego możesz spożyć razem z jajkiem, którego żółtko to kolejne źródło witaminy D[2].

Następną w kolejności dobroczynnego wpływu na stawy witaminę E znajdziemy m.in. w olejach roślinnych (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy), orzechach czy pestkach słonecznika. Z warzyw i owoców szczególnie bogate w witaminę E są szpinak, brokuły, jarmuż, dynia, czerwona papryka, pomidory, awokado, czarna porzeczka, maliny i suszone morele. By pokrywać codzienne zapotrzebowanie na witaminę E, warto włączać do diety także takie produkty jak oliwa z oliwek do sałatek, orzechy i pestki do przekąsek, jak również suszone owoce i zielone warzywa liściaste[3].

Skarby z morza – nie tylko omega-3

Kwasy omega-3, a dokładnie EPA i DHA, to prawdziwe gwiazdy przeciwzapalnej diety. Badania pokazują, że hamują one produkcję cytokin i prostaglandyn – tych cząsteczek, które odpowiadają za rozwój zapalenia w stawach. Regularne dostarczanie organizmowi kwasów omega-3 poprawia ruchomość, łagodzi poranną sztywność charakterystyczną dla reumatoidalnego zapalenia stawów, a przede wszystkim spowalnia degenerację chrząstki[4].

W poszukiwaniu najlepszych źródeł omega-3 zwracamy się w stronę wód. Dziki łosoś, makrela, sardynki, śledzie – każda z tych ryb nadaje się idealnie. Grillowana makrela z warzywami na kolację czy pasta ze świeżych sardynek z czosnkiem i oliwą na lunch to sposób na pyszną pomoc naszym stawom.

Na osobną wzmiankę zasługuje olej z kryla antarktycznego. Jest to drobny skorupiak podobnym do krewetki, zasiedlającym wiele mórz i wszystkie oceany (najwięcej jest go w zimnych wodach mórz polarnych). W przeciwieństwie do większości ryb morskich nie kumuluje metali ciężkich ani innych toksyn. Pozyskiwany z niego olej to nie tylko omega-3 w wysoko przyswajalnej formie, ale także fosfolipidy i uważana za silny antyoksydant astaksantyna. To prawdziwa perełka dla aktywnych osób, które ponadprzeciętnie obciążają swoje stawy. Można go łykać w kapsułkach, ale też dodawać do smoothie czy mieszać z jogurtem naturalnym[3].

A jeśli szukasz czegoś naprawdę wyjątkowego, zwróć uwagę na omułka zielonowargowego. Ten niewielki skorupiak z Nowej Zelandii oprócz kwasów

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

LUBRISYN HA+
NA STAWY

Ten preparat w płynie jest wskazany dla osób z chorobami zwyrodnieniowymi stawów, po operacjach i w trakcie rehabilitacji, sportowców rekreacyjnych i wyczynowych oraz ludzi wykonujących ciężkie prace fizyczne.

Opatentowany w USA LubriSyn HA+ zawiera wysokocząsteczkowy i bioidentyczny kwas hialuronowy (ok. 2,5 mln daltonów).

Kwas hialuronowy w naszym organizmie ulega ciągłemu rozkładowi i jest wydalany po 72 godz. od zażycia. Dlatego tak ważna jest codzienna suplementacja tego składnika, bowiem tylko ona pozwoli utrzymać odpowiedni jego poziom w naszym organizmie. Pierwsze efekty są widoczne po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 7-10 dni.

BEZ ZAWIGA ALERGENÓW
GLUTEN FREE
GMO FREE
BEZ KONSERWANTÓW
VEGAN CAPS

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP12-15
Kod ważny do: 31.12.2025 r.

eprasa.pl 70f6040603

> Systematyczne stosowanie kurkuminy łagodzi ból i obrzęk, poprawia ruchomość stawów, a efekt jest porównywalny z lekami przeciwzapalnymi – tyle że bez skutków ubocznych

omega-3 dostarcza glikozaminoglikany, kluczowe dla odbudowy chrząstki stawowej. Dostępny jest najczęściej jako suplement w proszku, można go zatem dodawać do smoothie, koktajli proteinowych czy porannej owsianki. Zmniejsza ból, sztywność i obrzęki, a przy tym poprawia ruchomość stawów[4].

Apteka natury – rośliny przeciw zapaleniom

Już w średniowiecznej Europie znano i ceniono prozdrowotne właściwości jałowca. Dojrzałe owoce tej rośliny stosowano m.in. w leczeniu bólu mięśni i stawów. W medycynie tradycyjnej olejek jałowcowy używany jest do dziś jako lek kojący w nerwobólach i bólach reumatycznych. Bolące obszary można z powodzeniem nacierać naparami i odwarami z jałowca. Można też użyć go do aromaterapii. W tej wersji uspokaja, pozwala pozbyć się napięć i pobudza umysł, dzięki czemu łagodzi dolegliwości bólowe[5].

W diecie przyjaznej stawom nie może zabraknąć roślin. Jedną z nich jest kadzidłowiec indyjski, znany też jako *Boswellia serrata*, od tysięcy lat używany w ajurwedzie. Jego ekstrakt bogaty w kwasy bosweliowe skutecznie blokuje kluczowe szlaki zapalne. Kadzidłowiec dostępny jest w kapsułkach, ale też w postaci herbaty czy proszku. Zmniejsza ból, obrzęk i co najważniejsze – hamuje degradację tkanki chrzęstnej[6].

Pozyskiwany z konopi CBD, czyli kannabidiol, to kolejny naturalny sojusznik stawów. Wykazuje właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, blokuje szlaki odpowiedzialne za rozwój zmian reumatoidalnych, a przy tym może obniżać reakcję autoimmunologiczną. Dostępny jako olej, który można dodać do kawy, herbaty czy sałatki, albo w postaci kremów do aplikacji bezpośrednio na bolące miejsca[7].

Ekstrakty roślinne nowej generacji

Pycnogenol, czyli ekstrakt z kory sosny nadmorskiej, to stosunkowo nowe odkrycie dietetyków. W badaniach znacząco obniżał poziom markerów stanu zapalnego, zmniejszał obrzęki i wspierał regenerację tkanki stawowej. Jest on dostępny głównie w postaci suplementów, można go dodawać w płynie do smoothie, soków czy herbat ziołowych.

Na znacznie więcej uwagi, niż jej zazwyczaj poświęcamy, zasługuje dzika róża. Bogata w witaminę C, galaktolipidy i flawonoidy, wspomaga regenerację chrząstki i ogranicza produkcję cytokin prozapalnych. Herbata z owoców dzikiej róży, kompot, syrop dodawany do napojów czy dżem na poranne tosty – to dobre sposoby na włączenie jej do codziennej diety. Najlepsze efekty daje regularne stosowanie dzikiej róży[8].

Czarci pazur, mimo niezbyt zachęcającej nazwy, to kolejna roślina o niezwykłych właściwościach. Zawiera harpagozyd, który działa silnie przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Herbata zaparzana z korzenia, ekstrakt dodawany do soków, proszek mieszany z jogurtem – każda forma spożywania czarciego pazura pomaga blokować rozwój procesów zapalnych i ograniczać uszkodzenia chrząstki[9].

Moc płynąca z rosołu

Chondroityna i glukozamina to 2 składniki, które wspierają strukturę chrząstki stawowej, poprawiając jej elastyczność i wytrzymałość. Choć najnowsze badania nie zawsze potwierdzają ich skuteczność w redukcji bólu, to wykazują korzystny wpływ przy większych dolegliwościach i w długoterminowym zachowaniu sprawności stawów.

Gdzie ich szukać? W starym, dobrym rosole na kościach. Gotowany przez kilka godzin z warzywami – marchewką, porem, selerem i pietruszką – może być jednym z fundamentów

diety dla zdrowych stawów. Warto też sięgnąć do starych książek kucharskich i poszukać tam przepisu na żurek na zakwasie czy galaretkę z nóżek drobiowych – nasze babcie robiły te tradycyjne potrawy nie bez przyczyny.

Przyprawy, które leczą

Kurkuma to jedno z najbardziej fascynujących odkryć współczesnej nauki o żywieniu. Jej aktywny składnik, czyli kurkumina, blokuje enzymy odpowiedzialne za produkcję cytokin prozapalnych. Cytokiny to substancje białkowe, które wytwarzane są przez różne komórki organizmu człowieka. Odgrywają ogromną rolę w odpowiedzi immunologicznej organizmu. Systematyczne stosowanie kurkuminy łagodzi ból i obrzęk, poprawia ruchomość stawów, a efekt jest porównywalny z lekami przeciwzapalnymi – tyle że bez skutków ubocznych.

Warto spróbować tzw. złotego mleka. Aby je przyrządzić, do ciepłego mleka dodaj odrobinę miodu, kurkumy oraz szczyptę pieprzu – to ważne, bo zawarta w nim piperyna zwiększa wchłanianie kurkuminy nawet 20-krotnie! Kurkumę możesz też dodawać do curry z kurczakiem lub gotowanego ryżu, wrzucać do smoothie z mango i imbirem, a nawet doprawiać nią jajecznicę.

Wspomniany imbir to kolejny bohater tej opowieści. Regularnie spożywany hamuje produkcję cytokin prozapalnych i sprzyja regeneracji chrząstki. Badania pokazują, że jest równie skuteczny, jak leki przeciwzapalne, a przy tym znacznie bezpieczniejszy. Świeży korzeń imbiru można wraz z cytryną i miodem dodać do świeżo zaparzonej herbaty, nada się też do smoothie z jabłkiem i marchewką. Natomiast latem nasze pragnienie świetnie ugasi lemoniada imbirowa[10].

Skarby ukryte w zwykłych produktach

Kwercetyna to naturalny flawonoid o silnych właściwościach antyoksydacyjnych. Zmniejsza stan zapalny, stabilizuje układ odpornościowy i może zapobiegać dalszym uszkodzeniom chrząstki. A znaleźć ją można w zwykłej cebuli – zarówno żółtej, jak i czerwonej. Kwercetyna kryje się też w jabłkach – pamiętaj, by jeść je ze skórką! Brokuły, czarne jagody, borówki, wiśnie, kapusta włoska i pomidory – to kolejne źródła kwercetyny. Sałatka z czerwonej cebuli, pomidorów i kapusty to prosty sposób na dostarczenie naszemu organizmowi jej odpowiedniej dawki.

Występująca w ananasach bromelaina to enzym o potwierdzonej naukowo skuteczności przeciwzapalnej. Łagodzi obrzęk i ból stawów, poprawia elastyczność i ruchomość. Najlepiej działa, gdy się ją pozyskuje ze świeżego ananasa, bo temperatura niszczy jej właściwości. Świeże plastry na przekąskę, smoothie ananasowe z imbirem i kokosem, sałatka owocowa z ananasem i miętą czy po prostu naturalny sok ananasowy – to wszystko działa na korzyść Twoich stawów[11].

Orzeszki ziemne na ratunek chrząstce stawowej

Zdaniem amerykańskich naukowców naszym chrząstkom stawowym możemy pomóc, zajadając fistaszki. Zawierają one bowiem silny przeciwutleniacz – resweratrol. W badaniu

REKLAMA

eprasa.pl 70f6040603

wykonanym na komórkach ludzkich *in vitro* i *in vivo* Amerykanie dowiedli, iż związek ten przedłuża życie chondrocytów (komórki tkanki chrzęstnej) i dodatkowo ogranicza produkcję enzymów degradujących chrząstkę.

Jakby tego było mało, resweratrol zwiększa także syntezę protoglikanów, bardzo ważnych składników substancji pozakomórkowej. Można go zatem stosować do zapobiegania chorobom zwyrodnieniowym stawów[12].

Kolagen – fundament stawów

Związek ten to podstawowy budulec chrząstki stawowej, więzadeł i ścięgien. Jego produkcja w organizmie zaczyna się stopniowo obniżać już po 25. roku życia. Ten niekorzystny proces może dodatkowo przyspieszyć stosowanie używek, takich jak papierosy czy alkoholu, a także niedobór snu, zbyt długie opalanie oraz brak aktywności fizycznej[13].

Dieta wspierająca produkcję kolagenu powinna obfitować nie tylko w jego bezpośrednie źródła, ale też w składniki potrzebne do jego syntezy. Oprócz wspomnianego już rosołu warto włączyć do menu żurek, galaretki mięsne, zupy rybne gotowane z głów i ości, a także tradycyjne nóżki cielęce czy golonkę.

W produkcji kolagenu organizmowi pomagają witamina C (którą już znasz) oraz siarka. Znajdziesz ją w czosnku, cebuli, wszystkich rodzajach kapusty i brukselce. Omlet ze szpinakiem i czosnkiem, sałatka z jajkiem, papryką i cebulą – to przykładowe dania łączące wszystkie niezbędne składniki.

Błonnik, probiotyki i prebiotyki – nie należy o nich zapominać

Odpowiednio zbilansowana dieta, wspierająca zdrowie stawów, nie powinna pomijać takich składników jak błonnik, probiotyki i prebiotyki. Korzystnie wpływają one na mikroflorę jelitową, a ich prawidłowy balans odgrywa kluczową rolę w regulacji procesów zapalnych w organizmie.

Błonnik, obecny w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach strączkowych oraz owocach, działa przeciwzapalnie pośrednio – zmniejsza stężenie markerów zapalnych, a przy okazji poprawia skuteczność wchłaniania niektórych minerałów i witamin z diety.

Probiotyki, czyli żywe kultury bakterii znaleźć możemy w jogurtach naturalnych, kefirze, kiszonkach czy fermentowanych warzywach. Sprzyjają one zachowaniu równowagi mikrobiologicznej w jelitach, co może łagodzić objawy przewlekłych stanów zapalnych, również tych toczących się w obrębie stawów.

Z kolei prebiotyki (inulina, fruktooligosacharydy) znajdziemy w cebuli, czosnku, porach, bananach czy cykorii – ich regularne spożywanie wspiera namnażanie pożytecznych bakterii w układzie pokarmowym.

Uwaga na przyrządzanie potraw!

Techniki kulinarne mają znaczenie nie tylko dla walorów smakowych potraw, ale też dla ich zdrowotnych właściwości. Gotowanie na parze, duszenie, krótkie gotowanie w wodzie czy pieczenie bez tłuszczu chronią składniki odżywcze zawarte w produktach i zmniejszają ilość powstających w trakcie przygotowania posiłków związków prozapalnych, takich jak nadtlenki lipidów czy produkty zaawansowanej glikacji (AGEs).

> „W badaniu wykonanym na komórkach ludzkich *in vitro* i *in vivo* Amerykanie dowiedli, iż resweratrol przedłuża życie chondrocytów (komórki tkanki chrzęstnej) i dodatkowo ogranicza produkcję enzymów degradujących chrząstkę"

Ograniczenie smażenia oraz unikanie przypalania mięs i ryb zmniejsza również ryzyko obciążenia organizmu toksynami, co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z przewlekłymi stanami zapalnymi.

Woda dobra na wszystko

Warto zwracać też uwagę na odpowiednie nawodnienie organizmu. Spożywanie optymalnych ilości płynów – wody mineralnej, zielonej herbaty, herbatek ziołowych czy świeżych soków owocowych – poprawia elastyczność chrząstki stawowej i ułatwia transport składników odżywczych do komórek. Dobrze nawodnione tkanki lepiej reagują na mikrourazy i szybciej się regenerują. Zielona herbata, obfitująca w polifenole i katechiny, posiada dodatkowo udokumentowane działanie przeciwzapalne, co czyni ją wartościowym elementem codziennej diety.

BIBLIOGRAFIA

1. Orthopäd Prax, 2005; 41: 486-94
2. Spine, 2003; 28: 177-9
3. J Am Geriatr Soc, 1978; 26: 328–30; Ther Adv Musculoskelet Dis, 2012; 4: 11–19
4. Int J Exp Path. 2020; 101: 55-64. doi: 10.1111/iep.12348
5. Lipids Health Dis, 2011; 10: 145
6. Inflammopharmacology. 2021 Aug;29(4): 925-938
7. Panacea 2010; 2 (31): 22-23; Altern Ther Health Med 1999; 5: 42-51
8. Postepy Hig Med Dosw 2016; 70:380-91
9. BMJ. 2021 Sep 8;374:n1034; 2 Farmacja Współczesna 2015; 8: 1-8
10. Scand J Rheumatol. 2005 Jul-Aug;34(4):302-8
11. Molecules. 2022 Jun 6;27(11):3637
12. J Med Food, 2005; 8: 125-32; Cell Physiol. 2012 Oct; 227(10): 3488-97
13. Clin Exp Rheumatol 2006; 25:25-30; Int Orthop. 2019 Mar;43(3): 531-38

eprasa.pl 70f6040603

Dzień z dietą dla stawów

Jak może wyglądać przykładowe menu dnia poświęconego naszym stawom? Zacznij od owsianki z nasionami chia i lnu, posypanej jagodami i orzechami włoskimi. Możesz też zrobić kolorową i pyszną jajecznicę z kurkumą i szczypiorem, a wszystko popić złotym mlekiem.

Na drugie śniadanie przygotuj smoothie z ananasa, imbiru i szpinaku z dodatkiem nasion konopi. Dobrze przyswajalną porcję omega-3 dostarczy przekąska w postaci garści orzechów włoskich.

Na obiad polecamy klasyczny rosół z kury z marchewką, porem, selerem i pietruszką. Do tego pieczony łosoś z ziołami, brokuły gotowane na parze z czosnkiem i surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem. To posiłek, który dostarcza praktycznie wszystkich składników wspierających stawy.

Podwieczorek może być prosty – jogurt grecki z jagodami, winogronami i miodem plus herbata z imbirem i cytryną.

Na kolację grillowana makrela z cytryną i sałatka ze szpinakiem, papryką, cebulą i awokado. Do tego herbata z owoców dzikiej róży. A przed snem kolejny kubek ciepłego mleka z kurkumą i miodem, który pomoże w regeneracji stawów podczas snu.

Co warto zapamiętać?

Włączenie wszystkich lub części z wymienionych składników do codziennej diety poprawia zdrowie stawów wieloaspektowo – od regeneracji chrząstki, przez ograniczenie procesów zapalnych, aż po redukcję bólu i poprawę ruchomości. Kompleksową ochronę stawów zapewnia połączenie odpowiednich potraw z suplementami i witaminami przyjmowanymi w postaci tabletek, płynów czy proszków.

Pamiętaj o kilku prostych zasadach:

- jedz tłuste ryby morskie przynajmniej 2 do 3 razy w tygodniu,
- codziennie wspieraj swoje chrząstki porcją żelatyny,
- traktuj kurkumę i imbir jako codzienne przyprawy,
- dbaj, by na Twoim talerzu regularnie pojawiały się kolorowe warzywa i owoce pełne antyoksydantów,
- jako przekąsek używaj orzechów i nasion.

Zdecydowanie z diety warto natomiast usunąć cukier, przetworzoną żywność i tłuszcze trans – one tylko podsycają stany zapalne.

I jeszcze jedna niezwykle ważna rzecz – to nie jest wyzwanie na tydzień czy miesiąc. To sposób odżywiania na całe życie. Jednak, gdy zobaczysz efekty – mniejszy ból, większą ruchomość, lepszą sprawność – zrozumiesz, że była to jedna z najlepszych decyzji w Twoim życiu. Bo zdrowie stawów to wolność ruchu, a co za tym idzie o wiele lepsza jakość życia.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

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

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

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

eprasa.pl 7016040603

Gdy zapach koi ból

Związki lotne skutecznie wspomagającą leczenie dyskomfortu mięśniowego i stawowego

Olejki eteryczne, a także ich mieszanki, działają zarówno przeciwzapalnie, jak i przeciwbólowo, poprawiając krążenie, rozluźniając mięśnie i wspierając regenerację tkanek. Aromaterapia nie zastępuje leczenia farmakologicznego, ale stanowi naturalne i efektywne uzupełnienie terapii, które pozwala poprawić komfort życia, redukuje napięcie mięśniowe i stany zapalne[1]. Odpowiednio dobrane olejki można stosować w masażach, kąpielach aromatycznych czy inhalacjach, co umożliwia kompleksową terapię bólu, dostosowaną do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta.

Jak to działa?

Aromaterapia wykorzystuje naturalne olejki eteryczne pozyskiwane z roślin, kwiatów, liści, kory czy owoców. Olejki te zawierają aktywne związki chemiczne, takie jak terpeny, aldehydy, ketony i fenole, które mogą wpływać na układ nerwowy oraz układ odpornościowy.

Mechanizm działania olejków w kontekście łagodzenia bólu jest dwojaki:

Bezpośrednie działanie przeciwzapalne – niektóre związki zawarte w olejkach mogą zmniejszać produkcję cytokin prozapalnych, hamując rozwój stanu zapalnego w tkankach mięśniowych i stawowych.

Działanie poprzez układ nerwowy – zapach olejków stymuluje receptory węchowe, które wysyłają sygnały do mózgu, wpływając na ośrodkowy układ nerwowy i modulując odczuwanie bólu.

Naturalne esencje wspomagające walkę z bólem

Olejek lawendowy pozyskiwany z kwiatów lawendy (*Lavandula angustifolia*) zawiera linalol i octan linalilu, które wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe[2]. Masaż z dodatkiem olejku lawendowego pomaga zmniejszyć sztywność mięśni, łagodzi napięciowe bóle głowy i wspomaga regenerację po wysiłku fizycznym. Inhalacja aromatu lawendy stymuluje układ nerwowy, co prowadzi do redukcji odczuwania bólu i poprawy samopoczucia[3]. Olejek ten jest wyjątkowo uniwersalny, ponieważ łączy działanie przeciwbólowe z relaksującym wpływem na ciało i umysł.

Olejek eukaliptusowy ma udowodnione działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe[4]. Jego główny składnik, eukaliptol (1,8-cineol), hamuje produkcję mediatorów stanu zapalnego, co zmniejsza dolegliwości bólowe w mięśniach i stawach[5]. Stosowany w masażu, poprawia krążenie i przyspiesza regenerację tkanek, natomiast kąpiele aromatyczne z dodatkiem kilku kropel olejku eukaliptusowego działają rozluźniająco, pozwalając mięśniom odpocząć po przeciążeniu. Olejek ten jest szczególnie polecany przy bólach pourazowych, przeciążeniowych i stanach zapalnych stawów, a jego świeży, chłodzący aromat pobudza zmysły, zwiększając komfort terapii i ułatwiając relaksację.

eprasa.pl 70f6040603

Olejek rozmarynowy wykazuje działanie przeciwbólowe i pobudzające krążenie dzięki zawartości kamfory, cyneolu i innych związków aktywnych[6]. Masaże z jego dodatkiem pomagają zmniejszyć sztywność stawów, przyspieszyć regenerację po wysiłku oraz wspomóc leczenie bólów przeciążeniowych[7]. Efekt rozgrzewający tego olejku sprawia, że bolesne partie ciała stają się bardziej elastyczne i mniej wrażliwe na dyskomfort. Inhalacja jego aromatu pobudza układ krążenia, a jednocześnie stymuluje psychicznie, co tworzy synergiczny efekt fizycznego i emocjonalnego wsparcia organizmu. Jest często stosowany w terapii sportowej, pomagając zmniejszyć napięcie mięśniowe po treningu i wspomagając procesy regeneracyjne.

Olejek miętowy jest znany przede wszystkim ze swojego chłodzącego działania dzięki obecności mentolu. Chłodzący efekt łagodzi odczuwanie bólu, napięcie mięśniowe oraz skurcze. Masaż z dodatkiem olejku miętowego przynosi ulgę przy napięciowych bólach karku i barków, a także przy bólach głowy związanych z przeciążeniem mięśniowym. Olejek ten można także stosować w formie okładów na bolące stawy, uzyskując szybkie uczucie ulgi[8]. Jego intensywny, świeży aromat działa stymulująco na układ nerwowy, co wspiera redukcję bólu psychogennego oraz poprawia koncentrację. Ze względu na wysoką moc działania, należy go zawsze rozcieńczać w oleju bazowym, jednak jego wszechstronność sprawia, że jest niezastąpiony w domowej aromaterapii bólu.

Olejek imbirowy, pozyskiwany z korzenia imbiru, wykazuje silne działanie przeciwzapalne i rozgrzewające[9]. Jest szczególnie polecany przy bólach stawów związanych z zapaleniem, przeciążeniem mięśni oraz w przypadku zmęczenia po wysiłku fizycznym. Stymuluje krążenie krwi, wspomaga metabolizm tkanek i przyspiesza regenerację. Masaże z jego dodatkiem łagodzą sztywność stawów, przynoszą efekt rozgrzewający i zmniejszają uczucie dyskomfortu w mięśniach[10]. Zapach kłącza działa także pobudzająco.
Olejek tymiankowy – zawierający tymol i karwakrol – wykazuje silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe[11]. Może być szczególnie skuteczny w łagodzeniu bólów reumatycznych i stanów zapalnych stawów. Masaż z dodatkiem olejku tymiankowego działa zarówno miejscowo, poprzez poprawę krążenia i rozluźnienie mięśni, jak i ogólnoustrojowo, zmniejszając napięcie nerwowe i odczuwanie bólu. Może być także stosowany w inhalacjach w celu złagodzenia bólu wynikającego z przewlekłych stanów zapalnych lub napięcia mięśniowego. Jego mocny, charakterystyczny aromat działa pobudzająco i poprawia komfort codzienny podczas terapii bólu, ułatwiając odprężenie i redukcję zmęczenia[12].

Olejek geraniowy wspiera łagodzenie napięcia mięśniowego i bólów przewlekłych. Zawarte w nim geraniol i citronellol działają przeciwzapalnie i relaksująco[13], a jego delikatny, kwiatowy zapach wpływa uspokajająco na układ nerwowy. Masaże z dodatkiem olejku geraniowego zmniejszają sztywność stawów, łagodzą napięcie mięśniowe i wspomagają regenerację po zwiększonym wysiłku fizycznym. Regularne stosowanie tego olejku może przynieść znaczną poprawę komfortu życia osób cierpiących na przewlekłe bóle mięśniowe lub napięciowe.
Olejek cytrynowy i pomarańczowy, choć mniej znany w kontekście bólów mięśniowych, wspiera terapię poprzez działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i poprawę nastroju[14]. Poprawiając krążenie i pobudzając układ limfatyczny, przyczyniają się pośrednio do łagodzenia napięć mięśniowych.

Ich świeża, cytrusowa woń działa energetyzująco i relaksująco jednocześnie, co sprzyja ogólnej poprawie komfortu fizycznego i psychicznego podczas aromaterapii.

Olejek goździkowy wykazuje silne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Jest skuteczny przy bólach mięśniowych, stawowych i reumatycznych, a jego ciepły, intensywny zapach zwiększa efekt terapeutyczny podczas masażu[15]. Olejek goździkowy, stosowany miejscowo w połączeniu z olejem bazowym, wspomaga regenerację tkanek i łagodzi napięcie mięśniowe, przynosząc ulgę w bólu nawet przy przewlekłych dolegliwościach[16].

Olejek kamforowy, pozyskiwany z drzewa kamforowego (*Cinnamomum camphora*), ma silne działanie rozgrzewające, poprawiające krążenie oraz łagodzące ból w mięśniach i stawach[17]. Zawarte w nim związki terpenowe pobudzają przepływ krwi w obszarach objętych bólem, co przyspiesza regenerację tkanek i zmniejsza ich sztywność. Masaż z dodatkiem tego olejku daje uczucie ciepła i natychmiastową ulgę, szczególnie w przypadku przeciążeń mięśniowych czy reumatycznych dolegliwości[18]. Aromat kamfory działa ponadto stymulująco na receptory nerwowe i może modulować sygnały bólowe, co redukuje odczuwanie bólu. Olejek kamforowy często łączy się z innymi olejkami (np. eukaliptusowym, rozmarynowym) w mieszankach terapeutycznych o silniejszym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Olejek jałowcowy jest ceniony za działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, szczególnie przy bólach mięśniowych, stawowych i reumatycznych. Zawiera terpeny, takie jak α-pinen i sabinen, które stymulują krążenie krwi w bolesnych obszarach, wspomagając regenerację tkanek i zmniejszenie sztywności mięśni[19]. Masaż z dodatkiem tego olejku łagodzi napięcie mięśniowe, działa rozluźniająco i jednocześnie poprawia ukrwienie miejsc objętych bólem. Aromat jest lekko żywiczny i świeży, co dodatkowo wspiera psychologiczne odczuwanie ulgi w bólu. Często stosuje się w mieszankach z olejkami rozgrzewającymi (np. rozmarynowym lub imbirowym), zwiększając jego skuteczność terapeutyczną.

Olejek szałwiowy zawiera aktywne związki, takie jak α- i β-pinen, kamfen, a także borneol, które wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Jest szczególnie stosowany w łagodzeniu napięć mięśniowych i bólów stawowych, a także w redukcji sztywności mięśni po wysiłku[20]. Masaż z dodatkiem olejku szałwiowego przynosi uczucie rozluźnienia i poprawia krążenie, co sprzyja szybszej regeneracji tkanek. Aromat szałwii ma właściwości relaksujące i stabilizujące psychicznie, co wspomaga odbiór działania przeciwbólowego.

Olejek muszkatołowy, pozyskiwany z nasion gałki muszkatołowej, działa

BIBLIOGRAFIA

1. Comb Chem High Throughput Screen. 2024;27(10):1434-1465
2. BMC Complementary Medicine and Therapies (2021) 21:287
3. Molecules 2018, 23(10), 2694
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 502727
5. Inflammopharmacology. 2024 Jun;32(3):1941-1959
6. Front Pharmacol. 2025 Jan 7:15:1461790
7. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2015 Jan;19(1):165-72
8. Pharmaceuticals (Basel). 2023 Jan 19;16(2):144
9. Nutrients 2024, 16(5), 741
10. Research Journal of Pharmacognosy (RJP) 4(1), 2017: 23-32
11. Journal of Pharmacognosy (RJP) 9(3), 2022: 71–83
12. Future Sci OA. 2018 Feb 1;4(4):FSO283
13. Journal of Ethnopharmacology 301 (2023) 115829
14. PLoS One. 2016 Apr 18;11(4):e0153643
15. Libyan J Med. 2015 Sep 1;10(1):28685
16. Narra J. 2025 Apr;5(1):e1680
17. J Ethnopharmacol. 2021 Mar 1:267:113516
18. J Ethnopharmacol. 2018 Jul 15:221:37-47
19. Heliyon. 2019 Aug 31;5(8):e02376
20. Phytomedicine. 2015 Mar 15;22(3):415-22
21. Food Nutr Res. 2016 Apr 26;60:10.3402/fnr.v60.30849
22. Front Pharmacol. 2015 Mar 2:6:36

eprasa.pl 70f6040603

przeciwbólowo i rozluźnia mięśnie. Zawiera związek aktywny mirystycynę oraz monoterpeny i seskwiterpeny, które wykazują działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne[21]. Podczas masażu może zmniejszać napięcie mięśniowe, sztywność stawów i uczucie dyskomfortu po wysiłku fizycznym. Wspomaga krążenie w bolesnych obszarach, przyspieszając regenerację tkanek i łagodząc stany zapalne. Aromat gałki muszkatołowej jest ciepły, korzenny i relaksujący, co dodatkowo pomaga w redukcji stresu i bólu psychogennego. **Olejek bergamotowy** wyróżnia się właściwościami przeciwbólowymi i przeciwzapalnymi, a także działaniem relaksującym i stabilizującym emocje. Zawiera monoterpeny (limonen, linalool, linalyl acetate), które wykazują działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Masaż lub kąpiel aromatyczna z dodatkiem olejku bergamotowego może przynieść ulgę w bólach mięśniowych i stawowych, wspomaga krążenie, redukuje napięcie mięśniowe i poprawia komfort psychiczny[22]. Jest szczególnie ceniony przy bólach związanych ze stresem lub napięciem mięśniowym, gdyż jego aromat działa uspokajająco, zmniejsza odczuwanie bólu psychogennego i sprzyja relaksacji całego ciała.

Jak bezpiecznie stosować olejki eteryczne?

Wymaga to szczególnej ostrożności, ponieważ są to substancje niezwykle skoncentrowane i silnie działające. Aby korzystać z ich właściwości w sposób bezpieczny, należy przede wszystkim pamiętać o odpowiednim rozcieńczaniu – olejki eteryczne zawsze powinny być łączone z olejem bazowym, takim jak olej migdałowy, kokosowy czy jojoba, co minimalizuje ryzyko podrażnień skóry. Przed pierwszym użyciem warto wykonać test skórny, aplikując niewielką ilość rozcieńczonego olejku na mały fragment skóry i obserwując reakcję. Ważne jest również, aby nie stosować olejków doustnie bez nadzoru specjalisty, gdyż większość z nich jest przeznaczona wyłącznie do użytku zewnętrznego i może być niebezpieczna po spożyciu. Należy unikać kontaktu olejków z oczami i błonami śluzowymi, ponieważ mogą wywołać silne podrażnienia. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży oraz rodzice małych dzieci. Niektóre olejki są w tych przypadkach przeciwwskazane, dlatego przed ich zastosowaniem warto skonsultować się z lekarzem lub wykwalifikowanym aromaterapeutą.

REKLAMA

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj kwas masłowy

Oto 6 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), w tym kwas masłowy, octowy i propionowy, są naturalnie wytwarzane w świetle jelita w wyniku fermentacji bakteryjnej głównie niestrawionych węglowodanów pokarmowych, w szczególności skrobi opornej i błonnika pokarmowego, a w mniejszym stopniu białek pokarmowych i endogennych[1].

Szacuje się, że krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA) pokrywają ok. 60-70% zapotrzebowania energetycznego komórek nabłonka jelita grubego i 5-15% całkowitego zapotrzebowania kalorycznego człowieka[2].

Spośród krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA) maślan cieszy się szczególnym zainteresowaniem ze względu na korzystny wpływ zarówno na metabolizm energetyczny komórek, jak i homeostazę jelitową[3].

Kwas masłowy, będący głównym źródłem energii dla komórek jelita grubego[4], ma działanie regeneracyjne, cytoprotekcyjne i przeciwzapalne. Jego znaczenie fizjologiczne polega na utrzymaniu integralności i funkcji nabłonka jelitowego, który chroni organizm przed patogenami oraz stresem oksydacyjnym.

Maślan sodu jest pochodną kwasu masłowego i stanowi jego sól sodową, co sprawia, że związki te, choć podobne do siebie, różnią się pod względem chemicznym. Maślan sodu nie wydziela specyficznego zapachu, charakterystycznego dla kwasu masłowego i charakteryzuje się większą trwałością. Związek ten często występujący w suplementach diety, w jelitach przekształca się w kwas masłowy, który jest jednym z produktów metabolizmu probiotyków. Dzięki temu suplementacja maślanem sodu umożliwia efektywne dostarczanie kwasu masłowego do jelit, co może być korzystne w leczeniu nieswoistych zapaleń jelit oraz w zapobieganiu otyłości i insulinooporności.

Dostępne dane wskazują, że związek ten zapewnia prawidłowe funkcjonowanie jelit, dostarczając energii komórkom nabłonka jelitowego, a dodatkowo wspomaga produkcję śluzu wyściełającego trzewia, stanowiącego ważny element bariery ochronnej. Ponadto maślan sodu może wspomagać regenerację komórek i ograniczać przenikanie substancji szkodliwych przez jelita, jednocześnie łagodząc objawy niektórych chorób układu pokarmowego.

Liczne badania *in vitro* i *in vivo* wykazały, że maślan odgrywa ważną rolę w modulacji odpowiedzi immunologicznej i zapalnej oraz funkcji bariery jelitowej[5]. A to dopiero początek jego możliwości.

1 Wspomaga leczenie cukrzycy typu 2

Coraz to nowe dowody kliniczne sugerują korzyści ze stosowania maślanu sodu, szczególnie w połączeniu z błonnikiem prebiotycznym, w poprawie kontroli glikemii i redukcji markerów zapalnych u pacjentów z cukrzycą typu 2. Integralność bariery jelitowej i skład mikrobioty są kluczowymi czynnikami w patogenezie cukrzycy typu 2, nic więc dziwnego, że uczeni pochylili się nad kwasem masłowym. Okazało się, że przeczucia ich nie myliły. Badania wskazują, że kwas masłowy jest obiecującym środkiem w terapii cukrzycy, gdyż uszczelnia barierę jelitową, poprawia kondycję trzewi, zmniejsza stan zapalny, a jakby tego było mało, zwiększa wrażliwość na insulinę[6]. Badania na zwierzętach i wstępne badania na ludziach sugerują, że suplementacja kwasem masłowym może pomóc obniżyć poziom glukozy we krwi i poprawić kontrolę glikemii, choć potrzebne są dalsze badania kliniczne na dużą skalę, aby potwierdzić jego skuteczność i bezpieczeństwo.

eprasa.pl 70f6040603

Zapobiega chorobom przewodu pokarmowego i ułatwia ich leczenie

Eksperyment z 2020 r. udowodnił, że stosowanie suplementów kwasu masłowego w leczeniu i zapobieganiu biegunkom, zapaleniu uchyłków oraz stanom pooperacyjnym przynosi pacjentom zdecydowane korzyści, m.in. redukując objawy rozwolnienia[7].
Jak się okazuje, może to się przydać nie tylko w terapii pacjentów cierpiących na syndrom jelita drażliwego z dominującą biegunką, ale również u chorych onkologicznie, u których tego typu zaburzenia wypróżniania są pokłosiem chemoterapii. Lekarze wypróbowali tę strategię u mężczyzny z chłoniakiem anaplastycznym. W ciągu kilku dni suplementacji kwasem masłowym udało się zahamować u niego biegunkę.
Zdaniem naukowców było to możliwe, bo kwas masłowy przyspiesza regenerację komórek nabłonka i wchłanianie wody w jelicie[8].
W randomizowanym prospektywnym badaniu klinicznym pacjentów z klinicznie rozpoznaną uchyłkowatością przydzielono do grupy badanej i kontrolnej. Pierwsza grupa otrzymywała maślan sodu w dawce 300 mg/dobę (2 razy 150 mg) z badaniem kontrolnym po roku. Pacjenci z grupy badanej zgłaszali zmniejszenie częstości występowania objawów klinicznych uchyłkowatości oraz istotną redukcję odczuwania dyskomfortu i bólu brzucha w porównaniu z grupą placebo[9].

Łagodzi objawy IBS

Zespół jelita drażliwego (IBS) to powszechne schorzenie układu pokarmowego charakteryzujące się takimi objawami jak dyskomfort w jamie brzusznej, wzdęcia i nieregularne wypróżnienia. Polscy uczeni z Lublina dokonali przeglądu badań dotyczących wpływu maślanu sodu w leczeniu IBS. Na ich podstawie wykazali, że suplementacja maślanem sodu znacząco łagodziła ból brzucha, wzdęcia i ogólne objawy IBS w porównaniu z placebo. Odnotowano również znaczną poprawę zarówno w zakresie wrażliwości na ból trzewny, jak i przepuszczalności jelit.
Ponadto naukowcy zauważyli, że leczenie było ogólnie dobrze tolerowane, łatwo dostępne i opłacalne.
Co więcej, połączenie maślanu sodu z probiotykami wydawało się przynosić dodatkowe korzyści chorym.
W podsumowaniu autorzy przeglądu napisali: „Maślan sodu wydaje się obiecującą opcją terapeutyczną w leczeniu zespołu jelita drażliwego, a badania wskazują na jego skuteczność w łagodzeniu objawów i poprawie zdrowia jelit. Konieczne są jednak bardziej obszerne, dobrze ustrukturyzowane badania kliniczne w celu potwierdzenia tych wyników, określenia optymalnej dawki oraz oceny długoterminowego bezpieczeństwa i skuteczności”[10].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MAŚLAN SODU FORTE

Ten suplement diety zawiera standaryzowany maślan sodu w kapsułkach wegańskich. Związek ten ma korzystny wpływ na zdrowie jelit. Stosuje się go w przypadku problemów z trawieniem, takich jak biegunki, zaparcia, wzdęcia, czy zespół jelita nadwrażliwego. Może również wspomagać regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego oraz poprawiać jego ogólną kondycję.

Maślan sodu zawarty w produkcie posiada standaryzację na 71% kwasu masłowego oraz został poddany procesowi mikrootoczkowania wstępnie żelowaną skrobią, która chroni maślan przed rozkładem w żołądku oraz zapewnia uwalnianie dopiero w jelicie. Ponadto redukuje zapach produktu.

Najwyższa dawka kwasu masłowego (426 mg) w jednej kapsułce.

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP12-15
Kod ważny do: 31.12.2025 r.

eprasa.pl 70f6040603

4 Prawdopodobnie pomaga regulować wagę

Rola maślanu w przeciwdziałaniu otyłości pozostaje kontrowersyjna. Wiele eksperymentów dowiodło, że suplementacja maślanem sodu w pożywieniu lub podawana doustnie przez zgłębnik zmniejsza przyrost masy ciała i masę tłuszczu u myszy karmionych dietą wysokotłuszczową. Również dootrzewnowe wstrzyknięcie maślanu sodu przez 10 kolejnych tygodni zmniejszyło przyrost masy ciała u szczurów. Ten korzystny wpływ na redukcję masy ciała i masy tłuszczu ma związek z aktywacją utleniania lipidów inicjowaną przez maślan w BAT i wątrobie[11].

Jednak chociaż wiele dowodów sugeruje wpływ maślanu na łagodzenie otyłości i insulinooporności wywołanej dietą wysokotłuszczową, kilka prac wykazało efekt przeciwny. W związku z tym konieczne są dalsze badania w celu zrozumienia pozornie paradoksalnych skutków maślanu w przypadku otyłości[12].

BIBLIOGRAFIA

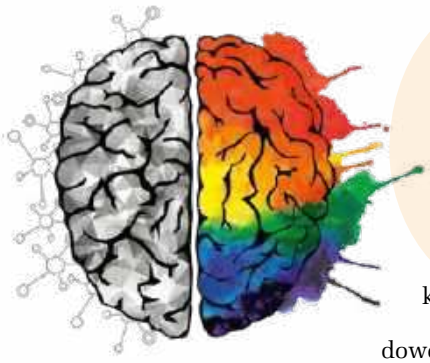
1. World J Gastroenterol 2011;17:1519-28; Curr Protein Pept Sci 2015;16:646-54
2. Obes Rev 2013;14:950-9
3. Nutr Res Rev 2010;23:366-84
4. Curr Protein Pept Sci 2015;16:592-603; Adv Nutr 2012;3:687-96
5. Adv Immunol 2014:91-119; Oncotarget 2016;7:56071-82
6. Adipocyte. 2014 Nov 14;4(2):81-8 ; Nutrients. 2025 May 22;17(11):1753; Eur Rev Med Pharmacol Sci 2021; 25:4570-8
7. Digestive and Liver Disease Supplements 2007 Sep., 1(1): 19-22
8. Onkol. Prak. Klin 2011;7(1):40-42
9. Int J Colorectal Dis 2014; 29: 387-93
10. J Educ Health Sport.2024 Sep; 68: 55326, doi: 10.12775/JEHS.2024.68.55326
11. Front Nutr. 2022 Nov 24;9:1067647
12. Cell 2016;165:1332-45; Neurochem Int 2016;99:110-32
13. 32. PLoS One 2016; 11: e0147218
14. 33. Cancer Discov 2014; 4: 1387-97
15. 34. Child's Nervous System 2012; 28: p1723
16. Curr Protein Pept Sci 2017;18:541-7; Nat Rev Neurosci 2012;13:701-12
17. Transl Res 2017;179:223-44; Pharmacol Ther 2016;158:52-62
18. Neurochem Int 2016;99:110-32; Neurogastroenterol Motil 2013;25:4-15
19. Gastroenterology 2010;138:1772-82, e4
20. J Nutr 2017;147:727-45; Neuropharmacology 2014;79:75-82
21. Food and Agricultural Immunology 2023, 34(1): 2234100, doi: 10.1080/09540105.2023.2234100

5 Przeciwdziała rakowi jelita grubego i nie tylko

Większość badań dotyczących zdolności kwasu masłowego do zapobiegania lub leczenia raka jelita grubego przeprowadzono na zwierzętach albo na izolowanych komórkach. Badanie *in vitro* z 2016 r. wykazało, że maślan sodu blokował wzrost komórek raka jelita grubego i zwiększał tempo ich obumierania, stymulował autofagię i indukował apoptotyczną śmierć komórek[13]. Badania na myszach wykazały 75% redukcję ryzyka raka jelita grubego u zwierząt karmionych dietą bogatą w błonnik. Naukowcy sugerują więc, że większe spożycie błonnika pokarmowego, zwiększając ilość kwasu masłowego produkowanego w jelitach, może pomóc zmniejszyć ryzyko raka jelita grubego[14]. Potrzebne są jednak dalsze badania na ludziach, aby to zbadać.

Naukowcy stwierdzili, że doustne podawanie maślanu sodu wspiera skuteczność przeciwnowotworową terapii fotodynamicznej w komórkach gwiaździaka, najprawdopodobniej w mechanizmie opartym na modulacji ekspresji genów i różnicowaniu komórek nowotworowych[15].

eprasa.pl 70f6040603



6 Chroni mózg i usprawnia jego pracę

Chociaż dobrze wiadomo, że maślan wywiera mnóstwo korzystnych efektów na przewód pokarmowy, coraz więcej dowodów wskazuje na jego wpływ na mózg. Oś jelitowo-mózgowa składa się z ośrodkowego układu nerwowego, jelitowego układu nerwowego oraz różnych typów neuronów aferentnych i eferentnych, które biorą udział w przekazywaniu sygnałów między mózgiem a jelitami[16]. Dwukierunkowa komunikacja między jelitami a mózgiem odbywa się poprzez różne szlaki, w tym nerw błędny, szlaki neuroimmunologiczne i neuroendokrynne[17]. Jako metabolit mikrobiologiczny, maślan może wywierać pośredni wpływ na metabolizm gospodarza, działając poprzez oś jelitowo-mózgową[18] – np. może zwiększać udział cholinergicznych neuronów jelitowych poprzez mechanizmy epigenetyczne[19]. Co więcej, dzięki zdolności przekraczania bariery krew-mózg, maślan aktywuje nerw błędny i podwzgórze, pośrednio wpływając na apetyt i zachowania żywieniowe gospodarza[20]. Zdaniem badaczy maślan wspiera funkcje kognitywne i działa neuroprotekcyjnie Badania na liniach komórkowych pokazały, że może zapobiegać toksyczności niektórych czynników wiązanych z patogenezą Alzheimera. Mowa m.in. o agregacji beta-amyloidu, fosforylacji tau i prozapalnych właściwościach lipopolisacharydów[21].

Jak zwiększyć ilość kwasu masłowego w jelitach?

Większość kwasu masłowego w organizmie pochodzi z bakterii jelitowych. Zwiększenie spożycia błonnika może być najlepszą strategią na zwiększenie ilości kwasu masłowego w organizmie.

Nawet najbogatsze źródła pożywienia zawierają stosunkowo niewiele tego kwasu tłuszczowego w porównaniu z ilością produkowaną przez bakterie jelitowe.

Bakterie w jelitach żywią się głównie skrobią oporną, której organizm nie jest w stanie rozłożyć. Znajdziesz ją w owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych i warzywach, takich jak: jabłka, banany i morele, karczochy, szparagi, ziemniaki, marchewki i cebule oraz otręby owsiane.

Skrobia oporna występuje również w uprzednio ugotowanych, a następnie schłodzonych węglowodanach, takich jak: owies, fasola, ryż i ziemniaki.

Ilość kwasu masłowego w pożywieniu jest niewielka w porównaniu z ilością produkowaną przez bakterie jelitowe. Jednak warto wiedzieć, że masło jest jednym z najlepszych źródeł kwasu masłowego w diecie. Ok. 11% tłuszczów nasyconych w maśle pochodzi z kwasów tłuszczowych SCFA. Kwas masłowy stanowi ok. 50% tych kwasów. Ponadto jego źródłem mogą być: mleko krowie, owcze i kozie, parmezan, czerwone mięso, oleje roślinne i... kiszona kapusta.

REKLAMA

eprasa.pl 70f6040603

Nakarm swoje geny

Składniki żywności mogą regulować ekspresję genów, które warunkują zdrowie i chorobę. A to oznacza, że poszczególne produkty i substancje stanowią potężny oręż w walce o naprawę uszkodzonych łańcuchów DNA i... dłuższe życie.

Geny, mikroskopijne łańcuchy DNA znajdujące się w jądrze każdej komórki, sterują zachodzącymi w niej procesami, w tym podziałami. Dziedziczymy je po rodzicach, więc nasz materiał zostaje precyzyjnie określony już w chwili poczęcia i nie zmienia się przez całe życie. Jeśli dzięki otrzymanemu w spadku DNA jesteś silny i zdrowy, to – według tej teorii – możesz czuć się bezpiecznie. Natomiast jeżeli nosisz geny odpowiedzialne za nowotwory, otyłość czy zwyrodnienia stawów... masz pecha. Zgodnie z tym sposobem myślenia zdrowie zależy przede wszystkim od genetycznej loterii, a człowiek nie może zrobić nic, by wpłynąć na swoją przyszłość.

Tak mówiono kiedyś. W międzyczasie postęp w biologii molekularnej postawił na głowie to przestarzałe podejście. Najnowsze badania wykazały, że choroba i zdrowie to nie tylko kwestia obciążenia determinowanego przez dobre lub złe geny przekazane nam przez rodziców. Obraz, który się wyłonił, jest o wiele bardziej złożony, a człowiek zyskał w nim znacznie aktywniejszą rolę w budowaniu swojej kondycji zdrowotnej poprzez właściwy sposób żywienia oraz styl życia.

Dzięki biologii molekularnej wiemy, że materiał występujący w ponad 23 tys. genów człowieka – nazywany jego genomem – zawiera miliardy instrukcji określających, jak komórki powinny wypełniać swoje podstawowe funkcje. Lecz nie wszystkie geny są cały czas aktywne. Wiele pozostaje w uśpieniu i to, czy się obudzą, by wpłynąć na nasz organizm – sprawiając, że będziemy zdrowsi lub zachorujemy – zależy od przebiegu procesu określanego mianem ekspresji genów. Największy wpływ wywiera na niego środowisko, w którym żyjemy, a to daje nam ogromne możliwości pozytywnego oddziaływania poprzez właściwe odżywianie.

Toksyczny gulasz

Współczesne środowisko nieustannie naraża nas na kontakt z resztkami pestycydów, rakotwórczymi chemikaliami oraz ogromną ilością sztucznej żywności pełnej rafinowanego cukru i niebezpiecznych tłuszczów. Te substancje zawarte w jedzeniu, powietrzu i wodzie wchodzą w interakcje z genami znajdującymi się w komórkach naszego organizmu, niektóre aktywując, inne wyłączając. Najbardziej szkodliwe z nich mogą przekształcić zdrowe komórki w nowotworowe – tak naprawdę 90-95% przypadków raka jest skutkiem działania substancji ze środowiska[1].

Ten toksyczny gulasz, w którym się dusimy, wywołuje nie tylko raka. Mamy obecnie do czynienia, zwłaszcza wśród kobiet w średnim wieku, z epidemią chorób tarczycy, które niemal zawsze są reakcją autoimmunologiczną na zatrute środowisko. Ok. 20% dzieci przejawia problemy intelektualne, emocjonalne lub rozwojowe, a liczba przypadków cukrzycy czy astmy jest naprawdę zatrważająca. Wszystko to dowodzi, że środowisko wywiera ogromny wpływ na nasze geny.

Jednak nie jesteśmy zupełnie bezradni. Co prawda mamy niewielki wpływ na ilość toksyn w naszym otoczeniu, ale możemy kontrolować to, co wprowadzamy do organizmu z dietą. Dokonując przemyślanych i rozsądnych wyborów, możemy nie tylko zredukować, czy wręcz wyeliminować substancje toksyczne, które stymulują nasze geny, wy-

eprasa.pl 70f6040603

wołując choroby, ale też wpłynąć na ich ekspresję tak, by aktywowały związki neutralizujące i usuwające szkodliwe substancje z tkanek oraz by pobudzały procesy komórkowe wzmacniające nasz system odpornościowy i hamujące postęp chorób, nawet nowotworowych.

Nutrinauka

Wraz z rozwojem badań nad genomem człowieka powstały koncepcje dotyczące indywidualnych aspektów żywienia. W literaturze pojawił się termin „nutrigenetyka", a na przełomie wieków także „nutrigenomika". Określenia te są ze sobą ściśle powiązane i często używa się ich zamiennie, mimo że istnieją między nimi pewne różnice.

Nutrigenetyka zajmuje się badaniami relacji, jakie zachodzą między składnikami odżywczymi i związkami bioaktywnymi zawartymi w żywności a indywidualnymi cechami genetycznymi. Obejmuje więc badania nad znaczeniem cech dziedzicznych, takich jak polimorfizmy, oraz ich potencjalnym wpływem na relacje między żywieniem a zdrowiem i funkcjonowaniem organizmu[2]. Głównym obszarem badań jest zatem identyfikacja genów, które wpływają na ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych, np. cukrzycy, zaburzeń lipidowych czy nadciśnienia. Badacze stawiają sobie także za cel scharakteryzowanie sposobu, w jaki indywidualny zestaw wariantów genetycznych jednostki warunkuje jej odpowiedź na określony rodzaj diety oraz przebieg szlaków metabolicznych, które są ważne dla biodostępności składników odżywczych, a zwłaszcza mikroelementów będących kofaktorami dla ważnych układów enzymatycznych[3].

Nutrigenomika zaś określa wpływ spożywanych składników pokarmowych na ekspresję genów oraz na przemiany metaboliczne i homeostazę organizmu[4]. Z punktu widzenia tej dziedziny składniki odżywcze są regulatorami ekspresji genów warunkujących syntezę odpowiednich białek, a w efekcie powstawanie określonych metabolitów.

Innymi słowy, nutrigenomika określa wpływ składników odżywczych diety na ekspresję genów oraz opisuje oddziaływanie poszczególnych składników na organizm, natomiast uwarunkowanymi genetycznie różnicami w odpowiedzi metabolicznej na poszczególne składniki diety zajmuje się nutrigenetyka. Pomijając te subtelności, w obu przypadkach chodzi ostatecznie o to, by wykorzystać żywność do walki z chorobami i poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Siła fitozwiązków

Nawet jeśli badania kliniczne wciąż są w powijakach, nauka osiągnęła już całkiem sporo, jeśli chodzi o odkrycie mechanizmów działania żywności funkcjonalnej na czynniki ryzyka chorób układu krążenia, nowotworowych, metabolicznych i innych.

I chociaż podkreśla się synergiczny wpływ różnych aspektów stylu życia, można wskazać konkretne składniki o wyjątkowo korzystnych właściwościach, a zestawiając zawierające je produkty, stworzyć optymalny jadłospis.

Oczywiście wszystko zależy od indywidualnych potrzeb organizmu oraz narażenia na konkretne schorzenia, ale istnieje coś, co można nazwać planem podstawowym.

> „Spożywanie przez tydzień imbiru sprawiało, że liczba komórek wykazujących uszkodzenia DNA i narażonych na kontakt z wolnymi rodnikami spadła z 10 do 8%"

Pierwsze analizy

Wiele uwagi badaczy zajmujących się nutrigenetyką poświęcone jest otyłości. W jednym z eksperymentów opracowano schemat diety ubogokalorycznej w oparciu o występowanie 24 wariantów genetycznych w 19 genach w celu zaproponowania indywidualnych programów odchudzających. W badaniu uczestniczyła grupa 50 osób otyłych, którym zaproponowano zestaw ćwiczeń oraz porady żywieniowe dostosowane do ich genotypu, aby zoptymalizować skład codziennej diety. Grupa kontrolna liczyła 43 otyłych, którzy również otrzymali zestaw ćwiczeń oraz ogólne zalecenia żywieniowe, jak to zwykle praktykuje się w takich sytuacjach.

Badacze wykazali, że osoby, które otrzymały zindywidualizowany program odchudzający, nie tylko uzyskały lepsze wyniki w redukcji masy ciała, ale także utrzymały ją na optymalnym poziomie w następnym roku[1].

Istnieją również doniesienia o wpływie pewnego polimorfizmu dla konwertazy angiotensynowej na stopień obniżenia ciśnienia tętniczego przez zmniejszenie ilości sodu w diecie. Wykazano, że zastosowanie diety wysokosodowej u pacjentów z insercją w obu kopiach genu ACE wiązało się z istotnie wyższym wzrostem wartości ciśnienia tętniczego niż u osób z delecją w obu kopiach tego genu[2].

Jednak najlepsze wciąż przed nami. Dopiero bowiem stworzenie indywidualnego profilu zmian polimorficznych (np. mapowanie SnP), umożliwiającego oszacowanie ryzyka rozwoju określonej choroby lub zaburzenia, pozwoli na ewentualne wprowadzenie terapii prewencyjnej i/lub zmiany stylu życia w celu minimalizacji ryzyka lub – w przypadku ujawnienia się niekorzystnych cech – poprawy efektywności stosowanych metod terapeutycznych[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Nutr J. 2007;6:29
2. Hypertension. 1996;27:569-572
3. Psychologia-etologia-Genetyka. 2012;25:41-56

Dr Mitchell L. Gaynor, onkolog i jeden z pionierów medycyny integracyjnej, w swojej książce pt. „Plan terapii genowej. Jak dietą i stylem życia wpłynąć na swoje dziedzictwo genetyczne" (Wydawnictwo Bukowy Las, 2016), zaleca przede wszystkim pełnowartościową żywność zamiast rygorystycznych czy egzotycznych diet, które trudno utrzymać w praktyce. Przede wszystkim rekomenduje warzywa i owoce, które dzięki bioaktywnym związkom fitochemicznym (i ich wzajemnym interakcjom) oddziałują na nasz organizm aż po poziom genów i podstawowych mechanizmów komórkowych. Dzięki temu mogą zwiększyć wydzielanie adiponektyny (białka regulującego poziom cukru i tłuszczu), uśmiercać komórki nowotworowe i niezdrowe komórki tłuszczowe, redukować liczbę cząsteczek kancerogennych, wzmacniać działanie hormonów antynowotworowych oraz blokować powstawanie odżywiających je naczyń krwionośnych, zapobiegać efektom starzenia czy wspomagać działanie mitochondriów[5]. Mowa tu o takich składnikach jak ajoen (obecny w czosnku), apigenina (m.in. w jabłkach, winogronach i herbacie), kwas tłuszczowy z grupy omega-3 – DHA (z ryb morskich), EGSG (galusan epigallokatechiny, obecny w zielonej herbacie), genisteina (soja), kwercetyna (kapary, jabłka, cebula) czy resweratrol z winogron i wina.

Przyprawy w służbie DNA

Często związki, po które sięga się w nurcie nutrigenetyki, są niepozorne. Przełomowe badanie[6] porównujące zdolność różnych przypraw do tłumienia stanów zapalnych wśród ludzi (a więc *in vivo*) niejako przy okazji przyniosło również dane na temat ich wpływu na ochronę DNA. Okazuje się, że szczególne zasługi mają tutaj kurkuma, goździki, imbir i rozmaryn – i to już po 7 dniach stosowania.

Przykładowo spożywanie przez tydzień imbiru sprawiało, że liczba komórek wykazujących uszkodzenia DNA i narażonych na kontakt z wolnymi rodnikami spadła z 10 do 8%. Uwzględnienie dodatku tylko tego jednego składnika w diecie może obniżyć poziom uszkodzeń o 25%. Podobne efekty dawało stosowanie rozmarynu. Hitem okazała się jednak kurkumina – nie tylko zadziałała dużo lepiej (redukując zniszczenia aż o połowę), ale też była skuteczna w niższej dawce (wystarczyła ok. 1/8 łyżeczki dziennie). Znaczenie może mieć zwłaszcza fakt, że ta przyprawa nie tylko jest przeciwutleniaczem, ale również zwiększa aktywność naszych wewnętrznych enzymów antyoksydacyjnych, takich jak katalaza. Spożywając równowartość ok. ¾ łyżeczki kurkumy dziennie, można poprawić wydajność tego enzymu w krwiobiegu nawet o 75%[7]!

Co więcej, badania przeprowadzone w Indiach pokazały, że kurkumina jako silny antyoksydant i środek antymutagenny może odgrywać pewną rolę ochronną przed rakotwórczym wpływem arszeniku obecnego w wodzie gruntowej. 3-miesięczna interwencja z użyciem tej przyprawy zmniejszyła uszkodzenia DNA, opóźniła wytwarzanie wolnych rodników tlenowych i peroksydację lipidów oraz podniosła poziom aktywności enzymów przeciwutleniających[8].

Antyoksydanty górą

Zdolność zmiatania wolnych rodników to cecha, która zdaje się wyróżniać związki korzystne z punktu widzenia ochrony DNA przed zniszczeniami. Podobnie działa choćby słynna witamina C. Brytyjscy i portugalscy naukowcy odkryli, że można wykorzystać ją do leczenia ran i ochrony komórek skóry przed uszkodzeniem DNA. Przeanalizowali skutki przedłużonej ekspozycji na pochodną witaminy C, dwufosforan kwasu askorbinowego (AA2P), w fibroblastach skóry człowieka, a następnie sprawdzili, które geny są aktywowane w komórkach odpowiedzialnych za regenerację.

Wyniki pokazały, że witamina C może poprawić gojenie się ran poprzez pobudzanie spoczynkowych (nieaktywnych) fibroblastów do po-

eprasa.pl 70f6040603

> Koenzym Q10 nie tylko skutecznie zwalcza wolne rodniki, ale również zapobiega peroksydacji lipidów oraz oksydacyjnym modyfikacjom białek i DNA

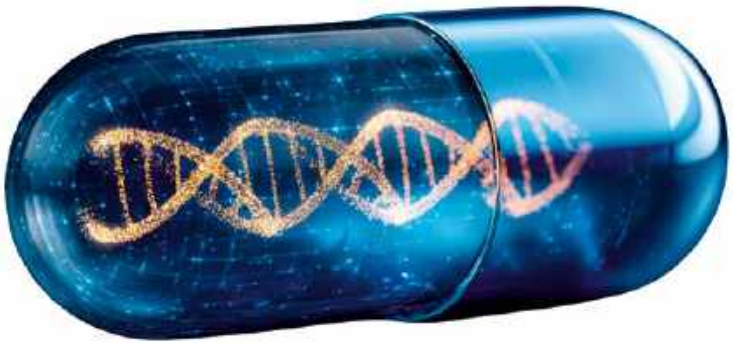
działu i sprzyjanie ich migracji do uszkodzonego obszaru, a także zwiększenie ich zdolności do naprawy potencjalnie mutagennych uszkodzeń DNA[9]. A zatem królowa witamin nie tylko przegania wolne rodniki, ale też może bezpośrednio przyczynić się do usunięcia uszkodzenia DNA.

Podobne mechanizmy decydują o tym, że przed uszkodzeniami skóry chroni nas jeden z karotenoidów – astaksantyna. Niekiedy uznaje się ją za najpotężniejszy antyoksydant, ponieważ udowodniono, że działa 10 razy silniej niż beta-karoten i 500-1000 razy efektywniej niż alfa-tokoferol (naturalna witamina E)[10]. Dlatego też jest w stanie zredukować stres oksydacyjny wywołany naświetlaniem UV. Dodatkowo zaś powstrzymuje rozwój stanu zapalnego oraz chroni przed uszkodzeniami DNA komórek skóry i zmniejsza ich liczbę[11]. Również po forsownych ćwiczeniach astaksantyna zmniejsza uszkodzenia wywołane procesem utleniania w mięśniu sercowym i w mięśniach nóg, redukuje uszkodzenia DNA i obniża poziom markerów odpowiedzialnych za stan zapalny[12].

Inny znany przeciwutleniacz to koenzym Q10 – eliksir młodości, który nie tylko skutecznie zwalcza wolne rodniki i podobnie jak kurkuma regeneruje enzymy antyoksydacyjne, ale również zapobiega peroksydacji lipidów oraz oksydacyjnym modyfikacjom białek i DNA. Bardzo ważną funkcją CoQ10 jest też udział w wytwarzaniu energii w mitochondriach pod postacią cząsteczek adenozynotrójfosforanu (ATP). Wszystkie te właściwości sprawiają, że spadek poziomu tego koenzymu z wiekiem uznaje się za jedną z przyczyn przyspieszenia procesów starzenia i chorobotwórczych.

Megaważne mikroelementy

Jak wiadomo, procesy syntezy i naprawy DNA są regulowane przez niektóre witaminy i związki mineralne. Dotychczasowe badania wykazały przykładowo, że kwas foliowy, selen, a także arsen mają wpływ na poziom metylacji DNA[13]. Ten pierwszy jest niezbędny do prawidłowej syntezy DNA, a jego niedobór może być przyczyną zaburzonej metylacji i wzrostu uszkodzeń genomu[14]. U zwierząt doświadczalnych dieta po-



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

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

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

eprasa.pl 70f6040603

O roli metylacji

Epigenetyka to nauka zajmująca się badaniem zmian ekspresji genów, które nie są związane ze zmianami w sekwencji nukleotydów w DNA. Ekspresja ta może być modyfikowana przez czynniki zewnętrzne (w tym składniki diety)[1].

O stopniu aktywności transkrypcyjnej genu decyduje w dużej mierze poziom metylacji DNA, czyli procesu przyłączania grup metylowych do zasad azotowych nukleotydów, który jest odpowiedzialny za wiele mechanizmów związanych z rozwojem organizmów – w szczególności za wytworzenie i utrzymywanie odpowiedniej specyfikacji tkankowej.

Metylacji podlega ok. 75% reszt cytozyny występującej w dinukleotydowych sekwencjach. Spośród kilku znanych metylotrasferaz, DNMT3B są odpowiedzialne za metylowanie DNA w procesie embriogenezy, ponieważ po zapłodnieniu i utworzeniu zygoty następuje znaczna demetylacja jej DNA. Z tego powodu we wczesnym etapie embriogenezy dieta matki i środowisko mogą mieć duży wpływ na profil metylacji, a zaburzenia tego procesu mogą prowadzić do utrwalenia nieprawidłowego profilu metylacji DNA: hiper- lub hipometylacji sekwencji CpG. Ta pierwsza prowadzi do represji transkrypcji, natomiast hipometylacja wywołuje aktywację transkrypcji tych genów, które powinny pozostać wyciszone[2].

Profil metylacji DNA zmienia się pod wpływem diety, polimorfizmów pojedynczego nukleotydu w określonych genach oraz ekspozycji na czynniki środowiskowe. Niedobory kwasu foliowego, metioniny lub selenu mogą powodować hipometylację DNA, co z kolei prowadzi do niewłaściwej ekspresji genów oraz niestabilności genetycznej[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Nat. Genet. 2003; 33:245-254
2. Mutat. Res. 2007; 618:163-174
3. Carcinogenesis 2005; 26:991-999

zbawiona kwasu foliowego, metioniny, choliny i witaminy B12 prowadziła do hipometylacji DNA wielu genów, jak również do hipermetylacji DNA niektórych genów w hepatocytach[15].

Podobnie niedobory witamin E i B6 mogą być przyczyną pęknięć łańcuchów DNA lub utleniania zasad nukleinowych, a przez to stanowić przyczynę uszkodzeń. Tak samo dzieje się, gdy w organizmie brakuje żelaza lub cynku – oba te związki mają kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o ochronę naszego genomu[16].

Wyniki badań *in vitro* i *in vivo* wskazują, że poziom metylacji DNA zależy także od selenu. Dieta pozbawiona tego pierwiastka prowadzi do hipometylacji w wątrobie i jelicie grubym. Mechanizmy działania selenu nie są dokładnie poznane, ale wiadomo, że wzrost jego poziomu zmniejsza stężenie homocysteiny oraz korzystnie zmienia stosunek S-adenozylometioniny (SAM) i S-adenozylocysteiny (SAH), co z kolei zwiększa efektywność procesu metylacji cytozyny[15].

BIBLIOGRAFIA

1. Pharmaceutical Research 2008;9:2097-2116
2. Proc Nutr Soc. 2009;68:162-172
3. Nature Rev Gen. 2009;10:241-251
4. J Nutrigenet Nutrigenomics. 2011;4:69-89; Physiol. Genomics 2004; 16:166-177
5. Mitchell L. Gaynor, Plan terapii genowej. Jak dietą i stylem życia wpłynąć na swoje dziedzictwo genetyczne; Wydawnictwo Bukowy Las, 2016, s. 46-47
6. J Am Coll Nutr 2012 Aug;31(4):288-94
7. Nutr J. 2012; 11:79
8. Hum Exp Toxicol. 2010 Jun;29(6):513-24
9. Free Radic Biol Med. 2009 Jan 1;46(1):78-87
10. Pure Appl.Chem. 1991;63:141-164; Lipids 1998; 33:751-756; Caretonoid Science 2007; 11:16-20
11. J of Derm.Science 2002; 30:73-84; Molecules 2012; 17: 2140-2160
12. Antioxidant & redox Signalling 2003; 5:139-144
13. Mech. Ageing Dev., 127:584-589
14. Mutation Res. 2001; 475:56-67
15. J. Nutr. 2003; 133:2907-2914
16. Science 2017 Mar 24;355(6331):1312-1317

NAD+, NADH, NMN...

Istnieje jeszcze jedna grupa bardzo ważnych związków – to nukleotydy, elementy składowe kwasów nukleinowych, czyli samego DNA (i RNA). Tak, je również możemy dostarczyć organizmowi z zewnątrz! A warto to zrobić, bo badania ostatnich lat koncentrują się na zdolności tych substancji do hamowania zniszczeń genomu oraz procesów starzenia.

> Niedobory witamin E i B6 mogą być przyczyną pęknięć łańcuchów DNA lub utleniania zasad nukleinowych, a przez to stanowić przyczynę uszkodzeń

Jako eliksir młodości typowany jest zwłaszcza mononukleotyd nikotynamidowy (NMN), który stanowi prekursor NAD i NADH. Ponieważ NADH jest kofaktorem procesów wewnątrz mitochondriów, sirtuin i PARP (rodziny białek biorących udział w wielu procesach komórkowych, takich jak naprawa DNA, stabilność genomowa i programowana śmierć komórki), NMN zaczęto badać na modelach zwierzęcych jako potencjalny środek neuroprotekcyjny i przeciwstarzeniowy. Jego właściwości związane są z mechanizmami umożliwiającymi komórkom naprawę uszkodzeń DNA.

Badacze przyjrzeli się obecnemu w komórkach produktowi przemiany materii NAD+. Wykazano, że utleniona forma tego związku odgrywa kluczową rolę w procesach naprawy DNA. Zespół zidentyfikował krytyczny etap procesu molekularnego, który umożliwia komórkom reperowanie uszkodzonego DNA i pokazał, że można go usprawnić. Tym samym da się opóźnić, a być może nawet odwrócić procesy starzenia. Myszom podawano właśnie NMN – prekursor NAD+. Okazało się, że naprawa DNA nastąpiła już w pierwszym tygodniu stosowania substancji, i to do poziomu obserwowanego w młodych komórkach[16]. Być może więc jesteśmy całkiem blisko zwycięstwa w walce z czasem...

eprasa.pl 70f6040603

Produkty Dr. Jacob's

Składniki dla genów młodości

Polifenole z przefermentowanego soku granatu

Eliksir z granatów to koncentrat soku i miąższu z owoców granatu poddanych **żywej fermentacji za pomocą bakterii probiotycznych.** Metoda ta uwalnia całą moc **bioaktywnych polifenoli** ukrytych w granacie. Co więcej – sprawia, że są one doskonale przyswajalne. W procesie produkcji nie jest używana wysoka temperatura, dlatego koncentrat ten zawiera wszystko co najlepsze w granacie, który już od starożytności zwany jest „owocem życia". Od razu poczujesz bogactwo cierpkich polifenoli.

Na jedną butelkę **Eliksir z granatów Dr. Jacob's** zużyto ok. 50 najlepszej jakości, dojrzałych na słońcu owoców granatu. Dlatego **zawiera aż 21 razy więcej antyoksydantów** (przeciwutleniaczy) niż świeży sok z granatów i dużo razy więcej od popularnych napojów o działaniu przeciwutleniającym (np. zielona herbata). Ponadto zawiera **potas**, ważny dla serca i prawidłowego ciśnienia krwi.

Polifenole to jedne z najsilniejszych antyutleniaczy. Spowalniają procesy starzenia się komórek, korzystnie wpływają na stan naczyń i krążenie, mają działanie witalizujące.

Eliksir możesz spożywać z wodą, ale duża ilość cierpkich polifenoli sprawia, że lepiej smakuje w koktajlu owocowym. Więcej informacji – zeskanuj kod QR lub na **DrJacobs.pl**.

Witamina ADEK

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

DHA-EPA

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

Kwercetyna Liposomalna

20 razy większa biodostępność kwercetyny dzięki połączeniu z bromelainą, papainą i fosfolipidami. Enzymy te działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie oraz usprawniają gojenie ran.

Witamina B Complex

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

Kurkumina liposomalna

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

Lactacholin

Cholina dla pracy i zdrowia wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B i niacyna** dla energii, układu nerwowego i odporności. **Kwas mlekowy** dla dobrego pH jelit i odżywienia mikroflory.

Q10 Synergia

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

Witamina C Liposomalna

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 70f6040603

Arystokratyczne ręce

Codzienne życie naraża je na kontakt z detergentami, chemikaliami, promieniowaniem UV czy ekstremalnymi temperaturami. Nie wystarczy więc okazjonalne nakładanie kremu – dłonie wymagają stałej troski, odpowiedniego odżywienia i ochrony.

Dłonie są czymś więcej niż tylko narzędziem codziennych czynności. To prawdziwa wizytówka człowieka – pierwsze, co widzimy, witając kogoś. To część ciała, która bezwzględnie zdradza upływ czasu. Niestety, skóra dłoni jest znacznie cieńsza niż skóra ciała i ma stosunkowo niewiele gruczołów łojowych. To sprawia, że jest wyjątkowo podatna na przesuszenie, pękanie, a także przedwczesne pojawianie się zmarszczek.

Codzienna troska o dłonie

Podstawą zdrowych dłoni jest codzienna pielęgnacja, która powinna zaczynać się już w momencie mycia. Zamiast agresywnych mydeł z silnymi detergentami warto wybierać delikatne i naturalne produkty, które nie zabierają skórze naturalnego filmu lipidowego. Po każdym myciu należy nałożyć krem lub balsam nawilżający, nawet niewielka ilość wchłaniająca się w kilka chwil chroni dłonie przed utratą wody i podrażnieniami.

Warto też pamiętać o ochronie mechanicznej: rękawiczki przy sprzątaniu, podczas pracy w ogrodzie czy w czasie zimowych spacerów to najprostszy sposób, aby uniknąć przesuszenia i drobnych ran. Skóra dłoni reaguje bardzo wrażliwie na skrajne temperatury i chemikalia, dlatego profilaktyka jest niezwykle istotna.

Nawilżanie i odżywianie – fundament pięknych dłoni

Nawilżanie to nie tylko element rutynowej pielęgnacji, ale podstawowy warunek utrzymania zdrowej skóry dłoni. Skóra w tym miejscu ma znacznie mniej gruczołów łojowych niż pozostałe partie ciała, dlatego szybciej traci wilgoć i pozbawiona jest silnej bariery lipidowej, która chroniłaby ją przed czynnikami zewnętrznymi. Regularne dostarczanie substancji nawilżających i odbudowujących jest więc kluczowe dla utrzymania jej elastyczności oraz odporności na pękanie czy podrażnienia.

Zanim jednak przystąpimy do zabiegów nawilżających. To podstawowy sekret gładkiej skóry. Regularne złuszczanie martwego naskórka to prosty sposób, by dłonie wyglądały młodziej i były przyjemne w dotyku. Peelingi cukrowe, solne czy enzymatyczne nie tylko usuwają suche komórki, ale również stymulują mikrokrążenie. Cukier wymieszany z oliwą z oliwek lub sól morska połączona z olejem kokosowym to łatwe i skuteczne domowe sposoby, które w naturalny sposób poprawiają kondycję skóry.

Kremy zawierające masło shea, masło kakaowe, olej jojoba czy witaminę E działają wielokierunkowo: uzupełniają lipidy w warstwie ochronnej naskórka, zmniejszają transepidermalną utratę wody i wpływają na miękkość oraz wygładzenie skóry. Masło shea dostarcza m.in. kwasu oleinowego i stearynowego, które wzmacniają barierę hydrolipidową. Masło kakaowe działa okluzyjnie, chroniąc skórę przed odparowywaniem wody. Olej jojoba, przypominający strukturą ludzkie sebum, reguluje gospodarkę lipidową naskórka, natomiast witamina E wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne, neutralizując wolne rodniki i zapobiegając przedwczesnemu starzeniu się skóry dłoni. Olej z czarnuszki jest skuteczny

eprasa.pl 70f6040603

w leczeniu egzemy, ma silne właściwości antyoksydacyjne, wpływa na przyspieszenie syntezy kolagenu i działa nawilżająco[1]. Ważnym składnikiem nowoczesnych preparatów pielęgnacyjnych jest kwas hialuronowy, który dzięki zdolności wiązania dużych ilości wody zwiększa nawodnienie naskórka i poprawia jego sprężystość. Jego cząsteczki działają jak „magnes na wilgoć", wspierając naturalne procesy regeneracyjne skóry i ułatwiając odbudowę jej struktury. Przyspiesza także gojenie ran[2].

Postaw na oleje

W codziennej pielęgnacji dużą wartość mają także olejki roślinne. Mają właściwości nawilżające i odżywiające, a ich regularne stosowanie pomaga w odbudowie bariery lipidowej skóry[3]. Olej migdałowy łagodzi podrażnienia i wspiera regenerację mikrouszkodzeń dzięki obecności witamin A, E oraz kwasów tłuszczowych. Olej arganowy, bogaty w tokoferole i kwasy omega-9, chroni skórę przed utratą elastyczności oraz działaniem wolnych rodników. Olej lniany jest jednym z najbogatszych źródeł kwasów omega-3, które wzmacniają barierę lipidową i pomagają w regeneracji przesuszonego naskórka. Olej konopny zabezpiecza skórę przed utratą wilgoci i poprawia jej nawilżenie[4]. Włączenie tych olejków do pielęgnacji, zwłaszcza w formie zabiegu olejowania dłoni, pozwala dostarczyć skórze składników odżywczych w skoncentrowanej formie.

Intensywna regeneracja olejami jest szczególnie skuteczna podczas nocnej kuracji. Nałożenie odżywczego oleju lub masła na dłonie i założenie bawełnianych rękawiczek tworzy warstwę okluzyjną, która zatrzymuje wilgoć i zwiększa wchłanianie składników aktywnych. Już po kilku takich zabiegach skóra staje się bardziej miękka, gładka i widocznie wzmocniona.

Zioła i rośliny – naturalna moc dla dłoni

W pielęgnacji dłoni niezwykłą rolę odgrywają zioła i rośliny, których właściwości od wieków wykorzystywano zarówno w medycynie naturalnej, jak i w kosmetyce. Każda z tych roślin skrywa w sobie unikalną kompozycję składników aktywnych, a ich synergiczne działanie przywraca skórze miękkość, elastyczność i zdrowy wygląd. Wspomagają regenerację, nawilżają, łagodzą podrażnienia i działają przeciwstarzeniowo. Zioła można stosować na wiele sposobów: w postaci naparów do kąpieli, toników, kompresów, olejków do masażu lub ekstraktów dodanych do kremów. Regularne stosowanie tych naturalnych składników sprawia, że dłonie stają się miękkie, elastyczne i pełne zdrowego blasku.

Rumianek jest jedną z najbardziej znanych roślin o działaniu kojącym. Jego niezwykła skuteczność wynika z obecności chamazulenu i bisabololu, związków o silnych właściwościach przeciwzapalnych i łagodzących. Rumianek działa niczym balsam na skórę podrażnioną zimnem, detergentami czy drobnymi uszkodzeniami. Bogactwo flawonoidów, takich jak apigenina, sprawia, że rumianek chroni skórę przed stresem oksydacyjnym, spowalniając proces starzenia. Regularnie stosowany, czy to w formie naparu, czy kompresów, nadaje dłoniom miękkość i jednolity koloryt.

Nagietek to kolejna roślina, której wyjątkowe właściwości trudno przecenić. W jego pomarańczowych płatkach kryją się naturalne antyoksydanty – karotenoidy, które pobudzają skórę do regeneracji i wspierają jej elastyczność. Saponiny i kwasy fenolowe działają jak naturalna tarcza ochronna, łagodząc stany zapalne i przyspieszając gojenie nawet mocno przesuszonej skóry, ran i odmrożeń[5]. Jest niezastąpiony w pielęgnacji dłoni z tendencją do pękania i łuszczenia się, daje poczucie ukojenia już po pierwszych zastosowaniach.

Aloes skrywa w sobie prawdziwą kopalnię minerałów i witamin. Jego żel, bogaty w polisacharydy i aminokwasy, tworzy na skórze naturalny film ochronny, zatrzymujący wilgoć. Dzięki temu dłonie stają się nie tylko głęboko nawilżone, ale też bardziej odporne na czynniki zewnętrzne. Aloina działa regenerująco i łagodząco, dlatego aloes świetnie sprawdza się w przypadku podrażnień, otarć czy popękanego naskórka. Wspiera naturalne procesy gojenia oraz pobudza wytwarzanie kolagenu i elastyny[6].

Lawenda, znana ze swojego uspokajającego zapachu, posiada również właściwości niezwykle dobroczynne dla skóry.

eprasa.pl 70f6040603

Jej olejek eteryczny zawiera linalol i octan linalylu, czyli związki o działaniu antybakteryjnym, przeciwzapalnym i regenerującym[7]. Nie tylko koi i odświeża skórę, ale także działa antyseptycznie, co czyni ją idealną dla dłoni narażonych na liczne drobne urazy. Jednocześnie pobudza mikrokrążenie, dzięki czemu skóra wygląda promienniej i zdrowiej.

Skrzyp polny to roślina wyjątkowo bogata w krzemionkę, a krzem to pierwiastek kluczowy dla elastyczności i struktury skóry. Wzmacnia nie tylko naskórek, ale również paznokcie, zapobiegając ich łamliwości. Jego flawonoidy działają antyoksydacyjnie, a obecne w roślinie minerały wspierają regenerację. Kuracje ze skrzypem sprawiają, że dłonie stają się wyraźnie gładsze, a paznokcie mocniejsze.

Melisa, z jej charakterystycznym cytrynowym aromatem, to z kolei prawdziwe ukojenie dla skóry wrażliwej. Garbniki i olejki eteryczne obecne w melisie działają łagodząco, a także lekko ściągająco, co pomaga przywrócić skórze równowagę i zmniejszyć zaczerwienienia. Jest idealna do kompresów, kąpieli lub toników dla dłoni, które często reagują na zimno, detergenty czy stres.

Mięta pieprzowa działa na dłonie odświeżająco, antybakteryjnie i poprawia ukrwienie skóry[8]. Mentol, główny składnik jej olejku eterycznego, przynosi ulgę zmęczonym dłoniom, zmniejsza uczucie ściągnięcia, a jednocześnie działa antybakteryjnie. Miętowe kąpiele dłoni pomagają odzyskać energię i świetnie sprawdzają się po intensywnym dniu pracy.

Lipa to roślina szczególnie ceniona za obecność śluzów roślinnych, które doskonale nawilżają i zmiękczają naskórek. Napary z lipy tworzą na skórze delikatną warstwę ochronną, chroniąc ją przed przesuszeniem. Dzięki temu są świetnym rozwiązaniem dla dłoni, które są spierzchnięte, szorstkie lub narażone na częsty kontakt z wodą.

Pokrzywa, choć często niedoceniana, jest skarbnicą witamin i minerałów, takich jak żelazo, magnez i krzem. Wzmacnia strukturę skóry i poprawia jej sprężystość, a chlorofil obecny w liściach pokrzywy działa oczyszczająco i odświeżająco. Regularne stosowana w pielęgnacji dłoni poprawia ich koloryt i zwiększa odporność na uszkodzenia. Wyciąg z pokrzywy wzmacnia także paznokcie[9].

Ostropest plamisty, znany ze swojej zawartości sylimaryny, wykazuje silne działanie antyoksydacyjne. Chroni komórki skóry przed stresem oksydacyjnym i wspiera ich regenerację, co sprawia, że dłonie wyglądają młodziej. Olej z ostropestu jest szczególnie polecany dla skóry suchej i dojrzałej, która potrzebuje intensywnego odżywienia.

Dziurawiec, dzięki zawartości hiperycyny i flawonoidów, działa przeciwzapalnie, łagodząco i regenerująco. Olej dziurawcowy był tradycyjnie stosowany na otarcia i drobne rany, a dziś jest ceniony za umiejętność odbudowy naskórka i jego właściwości antybakteryjne. Świetnie sprawdza się w pielęgnacji dłoni narażonych na podrażnienia czy przesuszenie.

Zielona herbata dzięki dużej zawartości polifenoli, zwłaszcza EGCG, działa silnie przeciwstarzeniowo. Chroni skórę przed działaniem wolnych rodników, rozjaśnia ją i wzmacnia naczynia krwionośne, dzięki czemu dłonie odzyskują zdrowy, jednolity odcień. Chroni przed promieniowaniem UV i opóźnia procesy starzenia się skóry oraz pomaga w rozjaśnianiu ciemnych plam skórnych[10].

Róża, zarówno w postaci płatków, jak i olejku różanego, jest rośliną wyjątkowo luksusową w pielęgnacji skóry. Jej witamina C rozświetla skórę i wspomaga produkcję kolagenu, co wyraźnie wygładza dłonie, a olejek różany działa regenerująco i delikatnie napinająco. Nadaje dłoniom aksamitność i subtelny zapach, a przy regularnym stosowaniu sprawia, że wyglądają młodziej.

Pietruszka jest wartościowym źródłem witaminy E, która działa jako silny przeciwutleniacz chroniący komórki skóry przed stresem oksydacyjnym i przedwczesnym starzeniem[11]. Wspiera regenerację naskórka i pomaga utrzymać jego prawidłową kondycję[12]. Zawiera również dużą ilość witaminy C, niezbędnej do syntezy kolagenu, dzięki czemu poprawia elastyczność skóry i wyrównuje jej koloryt. Obecność antyoksydantów sprawia, że regularne stosowanie ekstraktów z pietruszki może wspomagać redukcję przebarwień i drobnych zmian skórnych.

Geranium, a dokładniej *Pelargonium graveolens*, jest cenione w kosmetyce ze względu na właściwości ujędrniające i nawilżające. Ekstrakt z tej rośliny wspiera poprawę elastyczności skóry i wygładzenie drobnych zmarszczek, co potwierdzają przeprowadzone badania[13]. Dodatkowo działa tonizująco i wspiera utrzymanie równowagi lipidowej skóry dłoni.

Ananas zawiera enzymy z grupy bromelain, które delikatnie rozpuszczają martwe komórki naskórka, wygładzając skórę i ułatwiając wchłanianie składników odżywczych. Enzymy te mają także właściwości przeciwzapalne i zmniejszające obrzęki. Owoc ten jest bogaty w witaminę C, która rozjaśnia przebarwienia, wzmacnia naczynka krwionośne i wyrównuje ton skóry, dzięki czemu dłonie wyglądają świeżo i promiennie[14].

Awokado dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E oraz kwasu oleinowego, które intensywnie nawilżają skórę i wspierają jej regenerację. Olej z awokado wzmacnia barierę lipidową, poprawia elastyczność naskórka i może zmniejszać widoczność drobnych zmarszczek.

eprasa.pl 70f6040603

Często wykorzystuje się go w naturalnych kremach i maskach do rąk. **Cytryna** ma właściwości rozjaśniające i wygładzające dzięki wysokiej zawartości witaminy C oraz naturalnym kwasom owocowym (AHA). Delikatnie złuszcza martwy naskórek, poprawia koloryt dłoni i redukuje przebarwienia. Wykazuje działanie antybakteryjne i lekko ściągające, co może pomagać przy nadmiernej potliwości dłoni. Ze względu na możliwość przesuszania skóry, po jej użyciu warto nałożyć krem nawilżający. **Miód** działa jak naturalny humektant, zatrzymując wilgoć w skórze i poprawiając jej miękkość oraz elastyczność. Ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, dlatego wspiera gojenie drobnych ran i łagodzenie podrażnień[15]. Obecne w nim antyoksydanty pomagają w regeneracji naskórka i ochronie przed wolnymi rodnikami odpowiedzialnymi za starzenie się skóry. **Oliwa z oliwek** zawiera zdrowe tłuszcze i witaminę E, które odbudowują barierę lipidową skóry, zabezpieczając ją przed przesuszeniem i utratą elastyczności. Działa ochronnie, odżywczo i nawilżająco, szybko się wchłania i pozostawia skórę gładką. Jest stosowana także w pielęgnacji skóry problematycznej, w tym przy atopowym zapaleniu skóry czy łuszczycy[16].

Ochrona przed starzeniem i zdrowe nawyki

Dłonie, podobnie jak twarz, wymagają ochrony przed słońcem. Kremy z filtrem UV zapobiegają powstawaniu przebarwień i spowolniają proces starzenia. Unikanie nadmiernego moczenia dłoni w gorącej wodzie, regularne stosowanie regenerujących balsamów i masaże poprawiające krążenie dodatkowo wspierają skórę. Nie bez znaczenia jest także dieta. Witaminy A, C, E, cynk i kwasy tłuszczowe omega-3 odżywiają skórę od środka, a odpowiednie nawodnienie organizmu zapewnia elastyczność i jędrność. Kolagen wspiera elastyczność i nawilżenie skóry, poprawia jej strukturę oraz opóźnia pojawianie się zmarszczek[17]. Probiotyki przyjmowane doustnie mogą zapobiegać egzemie[18]. Ograniczenie palenia oraz nadmiaru kawy również pozytywnie wpływa na kondycję dłoni.

Regularne stosowanie tych zasad sprawi, że dłonie będą miękkie, jędrne i promienne, a paznokcie zdrowe i mocne. To inwestycja w codzienny komfort i naturalne piękno, które zawsze będzie widoczne dla innych.

Nawilżająca maska z miodu i oliwy

Łyżkę miodu wymieszaj z łyżką oliwy i żółtkiem, aż powstanie gładka masa. Nałóż ją na dłonie i delikatnie wmasuj, a następnie owiń dłonie folią lub załóż foliowe rękawiczki. Pozostaw na ok. 20 min. Po tym czasie spłucz ciepłą wodą i nałóż lekki krem. Maska głęboko nawilży skórę, odżywi ją i przywróci jej miękkość.

Rozjaśniający peeling cytrynowo-cukrowy

2 łyżki cukru połącz z łyżką oliwy lub oleju migdałowego, dodaj łyżeczkę soku z cytryny. Wymieszaj dokładnie i nanieś na wilgotne dłonie, masuj je okrężnymi ruchami przez kilka minut, zwracając uwagę na suche miejsca. Pozostaw mieszankę na skórze jeszcze przez 2 min, a następnie dokładnie spłucz letnią wodą. Ten prosty zabieg wygładzi dłonie, usunie martwy naskórek i delikatnie rozjaśni przebarwienia.

Zmiękczający peeling lniany

Łyżkę mielonego siemienia lnianego wymieszaj z łyżką oleju lnianego i łyżeczką miodu. Nałóż na wilgotne dłonie i masuj przez 2-3 min. Następnie spłucz ciepłą wodą. Peeling usuwa martwy naskórek, natłuszcza dłonie i dostarcza im kwasów omega-3, które wzmacniają barierę lipidową skóry.

Kąpiel nagietkowa na spierzchnięte dłonie

Zalej 2 łyżki suszonych kwiatów nagietka szklanką gorącej wody i odstaw na 10 min. Do lekko przestudzonego naparu dodaj łyżeczkę oleju arganowego. Zanurz dłonie w kąpieli na ok. 15 min. Nagietek przyspiesza regenerację, a olej arganowy odżywia i wygładza skórę.

Regenerująca maseczka z awokado

Połowę dojrzałego awokado rozgnieć na gładką pastę i dodaj łyżeczkę oleju migdałowego. Wymieszaj i nałóż grubą warstwę na dłonie. Pozostaw na 15-20 min, a następnie spłucz letnią wodą. Maseczka dostarczy skórze zdrowych tłuszczów i witaminy E, intensywnie ją regenerując.

eprasa.pl 70160 9603

Wzmacniająca maseczka pietruszkowa

Garść świeżej natki pietruszki drobno posiekaj i wymieszaj z dwiema łyżkami jogurtu naturalnego oraz kilkoma kroplami soku z cytryny. Nałóż na dłonie na 10 min. Maseczka delikatnie rozjaśni skórę, dostarczy witaminy C i E oraz poprawi elastyczność naskórka.

Odżywcza kąpiel rumiankowa

Zaparz szklankę mocnego naparu z rumianku, lekko przestudź, dodaj do niego łyżkę miodu oraz 2 łyżki oliwy. Włóż dłonie do ciepłej mieszanki na 10-15 min. Taka kąpiel działa łagodząco, nawilżająco i przyspiesza gojenie podrażnień.

Rozświetlająca maseczka z ananasa i jogurtu

Dwie łyżki świeżego, drobno zblendowanego ananasa wymieszaj z łyżką jogurtu naturalnego. Nałóż na dłonie i pozostaw na 10 min. Enzymy bromelainy delikatnie złuszczą naskórek, a jogurt ukoi skórę i przywróci jej równy koloryt.

Ochronna kuracja cytrynowo-miodowa

Łyżkę miodu wymieszaj z łyżeczką soku z cytryny i kilkoma kroplami oleju jojoba. Nałóż cienką warstwę na dłonie i pozostaw na 10-15 min. Po spłukaniu skóra będzie jaśniejsza, gładsza i lepiej nawilżona dzięki naturalnym kwasom owocowym i właściwościom humektantów.

Maska kakaowo-jojoba na głębokie nawilżenie

Rozpuść łyżeczkę masła kakaowego w kąpieli wodnej i wymieszaj z łyżką oleju jojoba. Letnią mieszankę nałóż na dłonie i delikatnie wmasuj. Pozostaw na 15 min, a potem usuń nadmiar chusteczką. Masło kakaowe zabezpiecza przed utratą wilgoci, a olej jojoba wzmacnia barierę lipidową.

Ujędrniający okład z geranium

Kilka kropli olejku z geranium wymieszaj z 2 łyżkami oleju jojoba. Wmasuj w dłonie i owiń je ciepłym ręcznikiem na ok. 15 min. Po tym czasie nadmiar oleju wytrzyj delikatnie suchym ręcznikiem. Okład poprawia elastyczność skóry, wygładza ją i nadaje lekki, naturalny zapach.

Wzmacniająca oliwka do paznokci

2 łyżki oliwy lekko podgrzej, dodaj kilka kropli soku z cytryny i kapsułkę witaminy E. Wmasuj mieszankę w paznokcie i skórki, a nadmiar pozostaw do wchłonięcia. Zabieg odżywia płytkę paznokci, rozjaśnia ją i zapobiega łamliwości.

BIBLIOGRAFIA

1. J Trop Med. 2017:7092514
2. Indian J Dermatol. 2016;61(3):279-87
3. Lek w Polsce, 2022'7/8 | Vol. 32 (374/375)
4. Pharmaceutics. 2021 Nov 12;13(11):1919
5. Wound Repair Regen. 2019 Sep;27(5):548-561
6. Postępy Fitoterapii 2002; 3:50
7. Food Chem. 124 (2011) 833–841
8. Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987
9. Med. Plants.2014;4(5):590-609
10. Shai A.,Maibach H., Baran R.,Handbook of Cosmetic Skin Care, Marftin Dunitz, London 2002
11. Nutrients 2017, 9(8), 866
12. N. Z. Med. J. 2012, 125, 107-9
13. Int J Cosmet Sci. 2011 Apr;33(2):157-63
14. Biochem Eng J 2010; 52: 205-11
15. Post Fitoter 2018; 19(1): 58-64
16. J Cosmet Sci. 2013 Jan-Feb;64(1):59-66
17. Gerontology. 2015;61(5): 427-34
18. Am J Clin Dermatol 2008; 9:93-103

eprasa.pl 70f6040603

Kosmetyki bez chemii

Liliann Kristinn Elmborg

Firma Medi-Flowery poleca ręcznie robione, bazujące na starych recepturach, stworzone wyłącznie z naturalnych składników kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała. Wychodzimy z założenia, że nakładane na cerę kosmetyki powinny być tak samo bezpieczne dla organizmu jak to, co nadaje się do spożycia.

Nowatorstwo i skuteczność naszych produktów polega na tym, że zawarte w nich naturalne olejki i wyciągi roślinne poddawane są działaniu kryształu górskiego, co wzmacnia ich właściwości tonizujące, ujędrniające i regenerujące skórę. Ponadto wibracje kryształu, wchodząc w rezonans z naturalnymi wibracjami ciała, przynoszą odczucie spokoju, ciepła, lekkości i pewności siebie. W rezultacie otrzymujemy wartość najpiękniejszą: radość życia.

Kryształowe propozycje Medi-Flowery

Serum regenerujące do twarzy z olejem arganowym, olejkiem z pestek granatu, ekstraktami ziołowymi (m.in. rozmaryn, tymianek, lawenda, melisa, pokrzywa) i witaminami (A, E i C). Doskonale odżywia cerę. Delikatnie nawilża i natłuszcza. Rewitalizuje. Wspomaga regenerację skóry i przeciwdziała procesom starzenia. Wygładza zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych. Dobre dla każdego wieku i każdego rodzaju cery.

Tonik ziołowy regenerujący do skóry twarzy i ciała zawiera ekstrakty z rozmarynu, lawendy, pokrzywy, melisy, mięty, tymianku, bzu czarnego. Ujędrnia i głęboko nawilża skórę. Poprawia mikrokrążenie i kondycję cery.
Można go również stosować w formie okładów regenerujących i łagodzących na podrażnienia skóry. Oczyszcza i niweluje niedoskonałości cery trądzikowej. Doskonały do pielęgnacji skóry całego ciała po kąpieli.

Luksusowy olejek do pielęgnacji ciała - harmonijna kompozycja oleju arganowego i starannie wyselekcjonowanych ziół oraz olejku lawendowego. Dzięki bogatej zawartości kwasów tłuszczowych i antyoksydantów zwalcza wolne rodniki, niezwykle efektywnie pielęgnuje skórę i opóźnia jej procesy starzenia się. Stymuluje produkcję kolagenu, działa przeciwzmarszczkowo i antycellulitowo. Odmładza, regeneruje, energetyzuje i uelastycznia skórę. Odpowiedni dla każdego rodzaju cery.
Doskonały do wcierania w mięśnie i stawy. Pobudza krwiobieg i układ limfatyczny. Takie działanie najlepiej wykonać bezpośrednio po ciepłej kąpieli, kiedy pory skóry są otwarte.

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

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

Płyn ziołowy po goleniu z ekstraktem ziołowym (rozmaryn, lawenda, pokrzywa, melisa, mięta, tymianek i czarny bez), olejem arganowym i naturalnym olejkiem eterycznym. Wygładza, odżywia i nawilża cerę, przydając jej jędrności i gładkości. Łagodzi podrażnienia i uczucie pieczenia skóry. Przyspiesza gojenie mikrourazów i dezynfekuje. Pozostawia długotrwałe uczucie świeżości.

Spróbuj naturalnych kosmetyków firmy Medi-Flowery – im lepiej je poznasz, tym bardziej je polubisz.

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

eprasa.pl 70f6040603

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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Hemoroidy

Zupa bez fasoli, odwar i intrakt do przemywania oraz napary do picia pozwolą uśmierzyć stan zapalny, ból oraz zmniejszyć obrzęki

Guzki krwawnicze to naturalnie występujące u każdego człowieka struktury żylne wypełnione krwią o kształcie poduszeczek. Wraz ze zwieraczem zamykają odbyt i kontrolują oddawanie stolca oraz gazów. Gdy w ich obrębie stan zapalny i dochodzi do ich nadmiernego powiększenia, mówimy o chorobie hemoroidalnej lub żylakach odbytu. Jak się okazuje, hemoroidy w pewnym okresie życia dotykają nawet 75% populacji!

Na początku po prostu następuje ich uwypuklenie. Może pojawić się świąd w okolicy odbytu, dochodzi też do niewielkiego krwawienia z powiększonych guzków. W II stadium guzki krwawnicze stają się widoczne, ale wysuwają się jedynie podczas parcia i same wracają do naturalnego położenia. Dopiero w III etapie mogą wypadać nawet podczas kaszlu lub dźwigania cięższych przedmiotów, co wymaga ręcznego przywrócenia ich na miejsce. I wreszcie o IV stopniu mówimy wówczas, gdy po wypadnięciu hemoroidów nie da się ich odprowadzić. Dodatkowo często pojawiają się wtedy zakrzepica, ból lub krwawienie[1].

Roślinne kuracje na hemoroidy są stosowane od wieków – zarówno zewnętrznie do okładów i nasiadówek (kora dębu), jak i wewnętrznie w postaci naparów mieszanek ziołowych. Ich zadaniem jest zmniejszenie stanu zapalnego, obkurczenie nabrzmiałych guzków krwawniczych oraz ograniczenie krwawienia i uszczelnienie uszkodzonej tkanki.

Odwar braci Bonifratrów

Zmieszaj w równych proporcjach owoc jarzębiny, kwiat kasztanowca, ziele krwawnika, rdestu ostrogorzkiego, tasznika i skrzypu. 2 łyżki ziół zalej 2 szklankami wody, zagotuj i utrzymuj w stanie wrzenia nie dłużej niż 2 min. Odstaw na 20-30 min pod przykryciem i odcedź. Pij ciepły wywar po pół szklanki, 3 razy dziennie przed posiłkiem. Jeżeli przyjmujesz jakieś leki, pij zioła godzinę przed lub 1,5 godz. po ich zażyciu.

Składniki aktywne zawarte w mieszance uszczelniają naczynia krwionośne oraz działają przeciwkrwotocznie. Stosowanie odwaru daje także efekt przeciwobrzękowy, przeciwzapalny i rozkurczowy. Ograniczy też dyskomfort wywołany chorobą oraz ograniczy jej nawroty.

Przeciwwskazania:
Nadwrażliwość i alergie na składniki mieszanki. Niewydolność serca i nerek oraz związane z tym obrzęki. Nie stosować u dzieci oraz w okresie ciąży i karmienia piersią.

Duszony przetacznik wg św. Hildegardy

„Jeśli na skutek złych i rozwodnionych soków podrażnione hemoroidy zaczną krwawić, a krew pojawia się razem ze stolcem, wówczas człowiek nie powinien jej (na początku) wstrzymywać, bowiem krew ta przeczyszcza i działa jak (kuracja) przeczyszczająca. Jeżeli jednak wraz z trawieniem pojawia się jej za dużo, wówczas chory powinien dodać do warzyw przetacznika bobowniczka (*Veronica beccabunga*) oraz innych dobrych ziół, z których można zrobić coś do jedzenia (np. tych, które są jadalne, przyrządzając z nich, np. zimne sosy ziołowe). Niech uczyni to z umiarem, gdyż

eprasa.pl/7070040603

przetacznik zmniejsza takie krwawienie i hamuje je; warzywa i inne zioła (jako dodatki) sprawiają, że człowiek znów odzyskuje siły" – pisała święta.

Mięsiste, świeże listki dusić jak szpinak w małej ilości wody, następnie przyprawić do smaku czosnkiem i solą.

Zupa św. Hildegardy

Innym sposobem zalecanym przez mniszkę przeciw hemoroidom była specjalna zupa fasolowa. Mocno zagotuj w wodzie fasolę tyczkową, następnie wyjmij ją z garnka, a płyn spożyj wieczorem. Zdaniem Hildegardy częste picie takiej zupy, pozwoli pozbyć się hemoroidów[2].

Okłady ojca Klimuszko

Franciszkanin uważał, że zarówno leczenie czopkami, jak i operacje hemoroidów bywają zawodne, dlatego zalecał fitoterapię.

Zalej 0,5 l wody 3 łyżki siemienia lnianego i gotuj 10 min (wrzenie). Po zdjęciu z ognia wlej do odwaru 4 łyżki świeżego mleka, zamieszaj. Następnie nasącz wacik i przykładaj go do ujścia odbytu aż do wyczerpania płynu. Rób to co wieczór.

Mieszanka do picia – przepis ojca Klimuszko

Przygotuj też po 50 g kory kruszyny, kwiatu tarniny, liści melisy i mięty pieprzowej, koszyczków rumianku, ziela tasznika, krwawnika i rdestu ostrogorzkiego oraz owoców kopru włoskiego. Dobrze wymieszaj, a następnie kopiastą łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 2 razy po szklance rano i przed kolacją[3].

Maść skrytkowa dr. Różańskiego

Ten polski naukowiec, od lat specjalizujący się w ziołolecznictwie, w przypadku żylaków odbytu poleca ziele skrytka polnego (*Aphanes arvensis*). Dzięki bogactwu substancji czynnych (zawiera kwas galusowy, elagowy, nieco saponin, garbniki, procyjanidyny, kwercetynę, związki krzemu) roślina działa odkażająco i przeciwzapalne. Hamuje drobne krwawienia i przyspiesza gojenie ran.

Wypłucz świeże ziele skrytka, skrop spirytusem, dodaj nieco gliceryny i rozetrzyj w moździerzu lub zblenduj. Następnie na każdą 1 część papki roślinnej daj 0,5 części tranu (albo maści z witaminą A) i 3 części masła, ucieraj do jednolitej masy. Przechowuj w lodówce. Możesz dodać kilka kropel olejku herbacianego lub cedrowego dla wzmocnienia działania antyseptycznego. Maścią smaruj hemoroidy. Możesz też wprowadzać ją do odbytu przy wywołanym przez nie świądzie[4].

Intrakt glistnikowy wg receptury dr. Różańskiego

Wszechstronne i niezawodne właściwości tego zioła, sprawiły, że nazywano je „darem niebios". Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*) znany był już starożytnym.

Intrakt z niego może być wykorzystany do leczenia opryszki, kłykcin, brodawek, trudno gojących się ran i hemoroidów.

1 część świeżego zmielonego ziela lub korzeni zalej 5 częściami 40-50% gorącego alkoholu, odstaw na 7 dni; przefiltruj. Stosuj 2-3 razy dziennie po 5-10 ml w 100 ml wody. Pędzluj schorzałe miejsca[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Medycyna Ogólna 1996; 31:105-110
2. Dr Wighard Strehlow św. Hildegarda z Bingen „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Esprit
3. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm
4. dr Henryk St. Różański „Medycyna dawna i współczesna" (https://rozanski.li/1498/skrytek-aphanes-w-fitoterapii/)
5. dr Henryk St. Różański „Zioła w praktycznej terapii" (http://luskiewnik.strefa.pl/chelidonium.html)

REKLAMA

CZOPKI PROPOLISOWE

- na hemoroidy
- na infekcje intymne
- przeciwbakteryjnie
- przeciwgrzybiczo
- łagodząco
- na owrzodzenia
- na gojące się rany
- higiena intymna
- profilaktycznie

www.farmapia.pl
www.propolis.pl

eprasa.pl 70f6040603

Fotobiomodulacja w nowej erze: czas ma większe znaczenie niż dawka

Większość osób postrzega światło w prosty sposób: rano pobudza, a wieczorem niebieskie światło z ekranów zakłóca sen. To prawda, ale stanowi jedynie fragment znacznie większej układanki. Najnowsze odkrycia pokazują, że ta sama terapia światłem, znana jako fotobiomodulacja (PBM), może być potężnym narzędziem terapeutycznym o każdej porze dnia – jednak działa zupełnie inaczej w zależności od godziny.

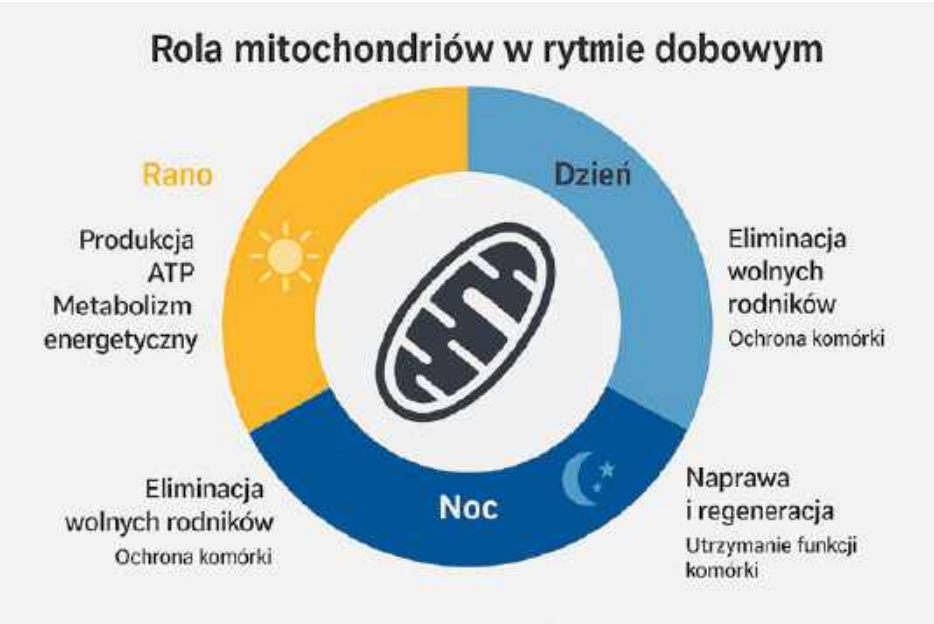
Fundamentalny nowy paradygmat: rytm zamiast dawki

Przez wiele lat zakładano, że skuteczność fotobiomodulacji zależy głównie od dawki – ilości energii dostarczonej do komórek[1]. Dziś wiemy, że to tylko połowa prawdy. Kluczowym elementem okazuje się czas, czyli rytm[2]. Skuteczność PBM zależy przede wszystkim od pory dnia, w której jest stosowana – to fundamentalna zmiana paradygmatu.

Sekret tkwi w chronobiologii. Każda komórka w ciele posiada swój wewnętrzny zegar biologiczny, regulowany przez geny zegarowe (takie jak *BMAL1, CLOCK, PER, CRY*), które dyktują jej aktywność metaboliczną w precyzyjnym cyklu dobowym[3].

- **Zmiana funkcji komórkowej:** rano komórki są nastawione na produkcję energii, natomiast wieczorem przechodzą w tryb naprawy i regeneracji[4].
- **Wpływ na terapię:** Prowadzi to do nowego paradygmatu, w którym to rytm, a nie dawka, ma największe znaczenie. Ten sam foton może mieć przeciwstawne działanie w zależności od wewnętrznego zegara organizmu. Na przykład, ten sam foton o długości 660 nm może rano zwiększać produkcję ATP, a wieczorem uruchamiać mechanizmy naprawcze.

Oznacza to, że terapia światłem musi być „inteligentna" – zsynchronizowana z wewnętrznym rytmem ciała, a nie działająca przeciwko niemu, aby była w pełni skuteczna.



Działanie zgodne z zegarem dobowym

Fotobiomodulacja, stosowana w ramach tego nowego podejścia zwanego „chronoterapią", pozwala na maksymalizację konkretnych korzyści metabolicznych i naprawczych:

1. Poranny zastrzyk energii (6:00 – 10:00)

Stosowanie PBM w godzinach porannych jest jak naciśnięcie przycisku turbo dla metabolizmu.

- **Rozgrzewka metaboliczna:** poranne światło aktywuje gen PGC-1α, który jest głównym regulatorem biogenezy mitochondriów, sygnalizując komórkom budowę większej liczby i bardziej wydajnych „elektrowni energetycznych"[5].
- **Wzrost wydolności fizycznej:** naświetlanie mięśni światłem z zakresu 810-850 nm przed wysiłkiem może poprawić ich wydolność nawet o 18-20% i jednocześnie ograniczyć gromadzenie się mleczanu[6].
- **Pobudzenie mózgu:** poranna sesja PBM zwiększa poziom BDNF (neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego), kluczowego białka

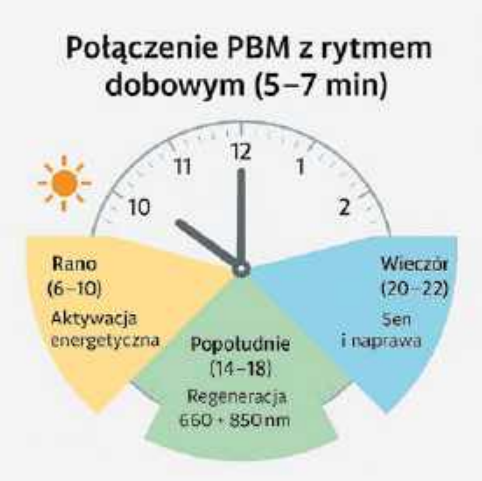
eprasa.pl 70f6040603

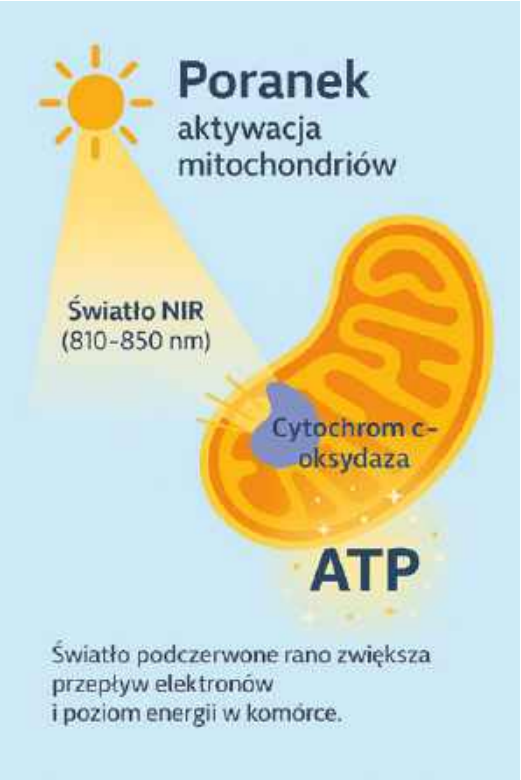
wspierającego neuroplastyczność[7]. To bezpośrednie wsparcie dla funkcji poznawczych, nauki i koncentracji. Poranna terapia światłem może pomóc rozpocząć dzień z maksymalną energią i skupieniem, bez konieczności sięgania po kawę.

2. Popołudniowy reset i tarcza przeciwzapalna (14:00 – 18:00)

Połowa dnia to czas kumulacji stresu metabolicznego i stanów zapalnych. Popołudniowa sesja PBM działa jak tarcza ochronna, która pomaga wyciszyć te procesy.

- **Redukcja zapalenia:** mechanizm polega na modulacji kluczowego szlaku zapalnego NF-κB. Światło czerwone i bliskiej podczerwieni redukuje produkcję cytokin prozapalnych, takich jak IL-6 i TNF-α[8], jednocześnie zwiększając poziom przeciwzapalnej cytokiny IL-10.
- **Regeneracja tkanek:** terapia poprawia również mikrokrążenie, co przyspiesza dostarczanie tlenu i składników odżywczych do tkanek. Jest to idealny moment na wyciszenie organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym lub stresującym dniu.





3. Wieczorna regeneracja i „sprzątanie mózgu" (20:00 – 22:00)

Stosowanie odpowiedniego rodzaju światła wieczorem nie tylko nie zakłóca snu, ale może go znacząco poprawić.

- Wsparcie snu: światło czerwone i bliskiej podczerwieni nie hamuje produkcji melatoniny, a badania sugerują, że może ją nawet stymulować[9]. PBM aktywuje również układ przywspółczulny, czyli gałąź nerwową odpowiedzialną za relaks i regenerację („odpocznij i traw").
- Oczyszczanie mózgu: wieczorna PBM (fotobiomodulacja) wspiera funkcjonowanie układu glimfatycznego, który aktywuje się podczas głębokiego snu. Układ glimfatyczny działa jak nocna ekipa sprzątająca, wypłukując metaboliczne odpady, w tym toksyczny amyloid-β[10] kojarzony z chorobami neurodegeneracyjnymi. To odkrycie otwiera nowe możliwości w profilaktyce neurodegeneracyjnej i poprawie jakości snu.

Przyszłość: zintegrowana chronoterapia

Prawdziwa rewolucja następuje, gdy PBM staje się częścią zintegrowanego protokołu, zsynchronizowanego z rytmem dobowym. Możliwa jest synergia terapii, takich jak łączenie PBM z tlenoterapią (EWOT) rano, aby zmaksymalizować produkcję energii w mitochondriach, lub uzupełnienie wieczornej sesji PBM oddychaniem wodorem w celu wzmocnienia neuroprotekcji[11].

Fotobiomodulacja wkracza w erę „chronoterapii", gdzie zrozumienie, że nasze komórki inaczej reagują na światło w zależności od pory dnia, pozwala na jego precyzyjne i skuteczne użycie.

Studio Sante Klinika Zdrowia, Warszawa

Rezerwacje: 22 417 90 94

www.terapiesante.pl

kontakt@terapiesante.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Hamblin, M. R. (2018). Photobiomodulation or low-level laser therapy. *Journal of Biophotonics*, 11(11)
2. Panda, S. (2016). Circadian physiology of metabolism. *Science*, 354(6315), 1008-1015
3. Bass, J., & Lazar, M. A. (2016). Circadian time signatures of fitness and disease. *Science*, 354(6315)
4. Peek, C. B. et al. (2013). Circadian regulation of mitochondrial dynamics. *PNAS*, 110(1), 203-212
5. Liang, H. L. et al. (2012). Photobiomodulation enhances mitochondrial biogenesis via PGC-1 . *Lasers in Medical Science*, 27(3), 509-516
6. Ferraresi, C. et al. (2016). Effects of PBM on muscle performance: Systematic review and meta-analysis. *Lasers in Medical Science*, 31(9), 1903-1911
7. Salehpour, F. et al. (2019). Brain photobiomodulation: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 102, 232-245
8. Hamblin, M. R. (2017). Mechanisms of low-level light therapy: Anti-inflammatory effects. *Seminars in Immunopathology*, 39(3), 267-278
9. Leung, M. C. et al. (2012). Infrared light exposure and melatonin production in athletes. *Journal of Athletic Training*, 47(3), 310-316
10. Yao, Z. et al. (2020). Near-infrared light promotes glymphatic clearance. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 601
11. Roenneberg, T., & Merrow, M. (2016). The circadian clock and human health. *Current Biology*, 26(10), R432-R443

eprasa.pl 70f6040603

Świąteczne

Zawsze trafiony prezent

Natura Wita Ewa Płachta
Zestaw Świąteczny: Herbata Świąteczna + Mleczna Kraina
Cena: 53.68 zł (75 g + 75 g)
https://sklepnaturawita.pl/pl/strona-glowna/661-zestaw-swiateczny-herbata-swiateczna-.html

Idealny duet na zimowe wieczory. Aromatyczna Herbata Świąteczna zachwyca korzennymi nutami, cytrusami i ciepłym, świątecznym charakterem — dokładnie tym, którego szukamy w grudniu. Obok niej delikatna, kojąca Mleczna Kraina, słynąca z łagodnego, kremowego smaku, który otula jak miękki koc. Razem tworzą zestaw, który sprawdzi się jako prezent dla każdego miłośnika herbacianych rytuałów. Elegancko zapakowany, gotowy, by podarować komuś chwilę słodkiego, zimowego relaksu.

Olśniewająco białe zęby

Curaprox
Manualna szczoteczka z pastą do zębów Black is white
Cena: 61,80 zł (dwupak) i 114 zł (90 ml)
www.curaprox.pl

Jeśli chcesz mieć białe zęby, Twoim ulubionym kolorem powinien stać się czarny! Węgiel aktywny działa na zęby wybielająco, gdyż jego porowata struktura pozwala mu pochłaniać cząsteczki osadów, bakterii i toksyn, co przywraca zębom ich naturalny kolor. W efekcie skutecznie usuwa osady po napojach, nie uszkadzając szkliwa. Pochłania też lotne związki zapachowe, eliminując nieświeży oddech. Manualna szczoteczka do zębów Black is white ma 8760 włókien Curen®, natomiast pasta prócz węgla zawiera hydroksyapatyt, który uszczelnia szkliwo.

W serii Black is white można jeszcze kupić soniczną szczoteczka Hydrosonic (755 zł), gumę do żucia (23 zł za 12 szt.) oraz zestaw podróżny (84 zł).

Wsparcie układu krążenia, zmniejszenie obrzęków, redukcja uczucia ciężkich nóg

VENONIX®
Ziołowa mieszanka, suplement diety
Cena: 89 zł (500 ml)
www.drlas.pl

VENONIX® to suplement diety oparty na synergii 8 ziołowych składników aktywnych i resweratrolu Veri-te™, wspierający prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i zapobiegający uczuciu ciężkich nóg. Naturalna formuła pomaga zmniejszyć widoczność obrzęków, wspiera mikrokrążenie i może być pomocna w profilaktyce żylaków. Standaryzowane ekstrakty roślinne – w tym z kasztanowca, ruszczyka i dzikiej róży – działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Dzięki zawartości moczopędnych ziół, preparat wspiera również pracę nerek oraz układu moczowo-płciowego. VENONIX® pozytywnie wpływa na regenerację organizmu i przywraca siły witalne. Nie zawiera alkoholu, sztucznych dodatków, barwników ani substancji słodzących. To 100% naturalne wsparcie dla krążenia i lekkości nóg – bez kompromisów dla zdrowia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 70f6040603

inspiracje

Wegańskie wsparcie zdrowia, urody i odporności

KENAY®
Orgen-Her EU®
Cena: 155 zł (120 kapsułek vege)
www.kenay.com.pl

Orgen-Her EU® to w pełni roślinna, certyfikowana formuła BIO stworzona specjalnie dla kobiet, łącząca moc organicznych ekstraktów z bazylii azjatyckiej, agrestu indyjskiego, gujawy, liści curry i cytryny. Witaminy i minerały uzyskane wyłącznie z naturalnych źródeł roślinnych wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego oraz pomagają utrzymać zdrową skórę, włosy i metabolizm. Produkt jest odpowiedni dla wegan, nie zawiera wypełniaczy ani sztucznych dodatków – to świadome wsparcie kobiet, które stawiają na naturalność w suplementacji.

Naturalna moc dla mężczyzn

KENAY®
Orgen-Him EU®
Cena: 155 zł (120 kapsułek vege)
www.kenay.com.pl

Orgen-Him EU® to w 100% roślinna, certyfikowana formuła BIO dla mężczyzn, oparta na naturalnych ekstraktach z bazylii azjatyckiej, agrestu indyjskiego, gujawy i cytryny. Dostarcza witamin i minerałów pochodzących wyłącznie z roślin, wspierających energię, odporność oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Zawarte w produkcie witaminy z grupy B pomagają w utrzymaniu metabolizmu energetycznego, witamina C wspiera ochronę przed stresem oksydacyjnym, a minerały takie jak cynk pomagają w zachowaniu prawidłowej odporności. Czysty skład bez wypełniaczy – idealny dla świadomej, naturalnej suplementacji.

Podaruj sobie naturalne piękno

gsm
Krem do twarzy i ciała
z Żywym Mumio
Cena: 99 zł (200 ml)
www.mumiozywe.gsm.pl

Poczuj na własnej skórze wspaniałą moc Żywego Mumio. Ta naturalna substancja ceniona jest za swoje właściwości regeneracyjne i pielęgnacyjne, szczególnie w kosmetykach dla cery wrażliwej. Żywe Mumio ma właściwości antyoksydacyjne i fotoprotekcyjne. Dzięki zawartości kwasu fulwowego działa antyalergicznie i przeciwzapalnie na skórę oraz oczyszcza ją. Aksamitny krem o lekkim, orzeźwiającym zapachu łagodzi podrażnienia i nawilża skórę. Wspiera naturalne procesy jej regeneracji. Szybko się wchłania. To wszystko sprawia, że doskonale nadaje się do codziennej pielęgnacji Twojej twarzy i całego ciała.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 70f6040603

PODARUJ KSIĄŻKĘ

Zapiszę panu kota. I będziemy obserwować

W jednej ze starych dzielnic Kioto kryje się tajemnicza klinika Kokoro. To poradnia, do której można trafić jedynie dzięki skomplikowanym wskazówkom, a tamtejsi specjaliści stosują odrobinę niekonwencjonalne metody leczenia: przepisują towarzystwo kota. Osłupiali pacjenci opuszczają poradnię z transporterami i lakoniczną instrukcją, nie spodziewając się, jaką rewolucję spowodują tymczasowi towarzysze.

Urocza Bii wywróci do góry nogami życie wyczerpanego pracą w korporacji Shūty i pomoże mu na nowo odnaleźć sens życia. Niezależna Marugo oczaruje pełnego gniewu Kogę i pozwoli mu naprawić relację z otoczeniem. A dzięki Mimicie – szkockiemu kotu zwisłouchemu z niewystarczająco oklapniętymi uszami – gejsza Abino zacznie leczyć złamane przed laty serce.

Pełne wdzięku koty wprowadzą w codzienności swoich opiekunów niemały chaos, ale zmiany, które w ten sposób zapoczątkują, wytyczą ścieżkę ku zdrowieniu, odkrywaniu siebie i nadziei.

Shō Ishida: „Zaleca się kota", cena: 38,40 zł, Wydawnictwo Marginesy, www.wydawnictwo.marginesy.com.pl

Nie tak bezwzględna, jak można by sądzić

Ta przepięknie wydana seria to idealny prezent dla miłośniczek fantasy w każdym wieku. W świecie rządzonym przez obdarzonych mocami Elitarnych Zwyczajnych czeka banicja albo śmierć. Ucieczka Paedyn i jej powrót z Kaiem, królewskim Egzekutorem, uświadomiła im obojgu, co do siebie czują. Cóż, jednak gdy po powrocie do królestwa Ilyii, Paedyn otrzymuję propozycję nie do odrzucenia. Teraz stoi przed największym życiowym dylematem. Jak wybrać między powołaniem a pragnieniem, praworządnością a pokusą, przeznaczeniem a pożądaniem. Dla swoich ludzi była gotowa oddać życie, ale czy dla dobra Królestwa będzie w stanie oddać rękę bratu ukochanego?

Lauren Roberts: „Bezwzględna" cena: 51,99 zł, Grupa Wydawnicza Foksal, www.gwfoksal.pl

Jak Wielka Brytania wygrała pod Trafalgarem

21 października 1805 r. flota brytyjska pod dowództwem admirała Nelsona zmierzyła się z napoleońską eskadrą złożoną z okrętów francuskich i hiszpańskich. Obie strony poniosły w walce ogromne straty, a bitwa odmieniła losy Europy i świata, dotykając bezpośrednio tysięcy ludzi, marynarzy i ich rodzin, często przypadkowych uczestników Wielkiej Historii.

Arturo Pérez-Reverte, jeden z najbardziej cenionych powieściopisarzy współczesnych, a zarazem żeglarz i pasjonat morza, kreśli własną wizję tamtych wydarzeń z niezwykłym rygorem historycznym i marynarską precyzją. Hiszpański prozaik nie boi się ryzyka i, sięgając po błyskotliwy, żywy język, tworzy zaskakującą – mimo że, jak wiemy, finał może być tylko jeden! – powieść akcji.

Arturo Pérez-Reverte: „Przylądek Trafalgar", cena: 28,32 zł, Wydawnictwo ArtRage, www.wydawnictwo.artrage.pl

eprasa.pl 70f6040603

Gdy krzyk dławi cisza

Kamel Daoud przejmująco opowiada o kraju, który zamyka usta każdemu, kto odważy się poruszyć temat wojny domowej, przybliżając czytelnikom „czarną dekadę" – czas naznaczony krwawą i bratobójczą wojną między ugrupowaniami islamskimi a algierską armią.

Aube musi zmierzyć się z pamięcią o algierskiej wojnie o niepodległość, której nie doświadczyła, i zapomnieć o wojnie domowej z lat 90. XX w., której padła ofiarą. Młoda dziewczyna, prowadząca zakład fryzjerski w Oranie, nosi w sobie brzemię dławionej i wypieranej pamięci zbiorowej. Tragiczne wydarzenia odcisnęły trwały ślad na jej ciele i zdrowiu – ma bliznę na szyi i zniszczone struny głosowe.

Aube marzy o odzyskaniu głosu, by opowiedzieć o okropnościach wojny i niemożliwości spełnienia się w patriarchalnym społeczeństwie, jednak swą historię może wyjawić tylko córce, którą nosi w łonie. Jednak czy ma prawo zachować ciążę i urodzić dziecko? Aube postanawia udać się do swojej rodzinnej wioski Had Chekala, gdzie wszystko się zaczęło i gdzie być może zmarli odpowiedzą na jej pytania. Powieść została uhonorowana Nagrodą Goncourtów w 2024 r.

Kamel Daoud: „Huryska", cena: 38,43 zł, Wydawnictwo ArtRage, www.wydawnictwo.artrage.pl

Święty? Nie, ale świetny

Oto fascynująca opowieść o człowieku, który pierwszy w Polsce przeszczepił serce i sprawił, że dziś na operacje kardiochirurgiczne nikt nie musi czekać w kolejce.

Prof. Zbigniew Religa – niewierzący, ale przylgnęło do niego słowo „święty". Dla wielu osób święta jest pamięć o nim. Lekarze dopowiedzą, że miał do chorych świętą cierpliwość. Pielęgniarki, że zawsze je szanował. I może święty to zbyt wiele, ale świetny był na pewno. Bezpośredni, szczery, pogodny. Ufny, za swoimi stawał murem. Chętnie się dzielił wiedzą, umożliwiał awans. Dlatego jest to książka o świętym, który za dużo pije, pali jak smok, klnie jak szewc, bywa niesprawiedliwy, wymaga za dużo, narzuca mordercze tempo, słucha złych podszeptów. Bywa próżny, ale jest szczery i nie zniósłby, gdyby mu ktoś stawiał pomnik z samych cnót.

Dariusz Kortko i Judyta Watoła: „Religa. Biografia najsłynniejszego polskiego kardiochirurga", cena: 38,49 zł, Wydawnictwo Agora, www.wydawnictwoagora.pl/

Zbrodnia i kara po japońsku

Smakowało wam dzisiaj mleko? Yūko Moriguchi po raz ostatni staje przed swoimi uczniami. To jej wyznanie: wśród was jest morderca mojej 4-letniej córeczki. Wiem, kim jest. Moja zemsta właśnie się dokonuje.

Kolejne postaci zabierają głos, żeby przekazać swoją wersję wydarzeń: dlaczego czteroletnie dziecko zginęło w basenie przy miejskim gimnazjum? Zagłębiamy się w mroczną psychikę bohaterów, a każda opowieść dostarcza nowych wskazówek. Komu możemy zaufać? Po czyjej stronie staniesz?

„Wyznania" to jeden z największych bestsellerów współczesnej literatury japońskiej. Debiut, który rozpoczął wielką literacką karierę Kanae Minato i rozbudził modę na psychologiczne thrillery. Wydane w 2008 roku *Wyznania* szturmem zdobyły listy bestsellerów i nagrodę Hon'ya Taishō (Booksellers Award), a Minato przyniosło tytuł królowej gatunku. Fantastyczna książka, pokazująca meandry ludzkiej psychiki i trzymająca w napięciu do ostatniego zdania.

Kanae Minato: „Wyznania", cena: 43 zł, Wydawnictwo Tajfuny, www.tajfuny.pl

prasa.pl 70160406603

UKRYTA PRZYCZYNA CHORÓB SERCA

Zapomnij o cholesterolu – badanie poziomu homocysteiny to dokładniejszy test ryzyka wystąpienia dziesiątek chorób, w tym zaburzeń naczyniowych i poznawczych. A jej stężenie można obniżyć bez leków – donosi Celeste McGovern.

Przypadek nr 19471, którego opis opublikowano na łamach czasopisma New England Journal of Medicine, dotyczy 8-letniego amerykańsko-irlandzkiego chłopca przyjętego w 1933 r. do Szpitala Ogólnego Massachusetts w USA. 4 dni wcześniej zaczął wymiotować, ale było jasne, że chorował już od jakiegoś czasu.

Pod jego bladą skórą było tak mało tkanki, że wyglądał na wyniszczonego. Soczewki obu jego oczu, które wydawały się niezwykle jasnoniebieskie na tle żółtej cery, przemieściły się. Matka chłopca uważała, że słaby wzrok jest przyczyną jego powolnej nauki – chodził do przedszkola, ale szkoła odmówiła mu przyjęcia do starszych klas.

Język chłopca wystawał na lewo, a badania sugerowały, że mógł on przejść udar mózgu. Jego oddech był płytki i nieregularny, a ciśnienie tętnicze okazało się niebotycznie wysokie – 150/92 mmHg. 4 dni później dziecko zmarło w wyniku udaru mózgu. Lekarze badający ten zagadkowy przypadek, przeglądając zdjęcia z protokołu z sekcji zwłok, zastanawiali się, jak to możliwe, że 8-latek mógł mieć całkowicie zablokowaną tętnicę szyjną, tak jak miewają starzy ludzie[1].

Ponad 30 lat później, w 196 r., 9-letnią dziewczynkę irlandzkiego pochodzenia zbadano w tym samym Szpitalu Ogólnym Massachusetts z powodu powolnego rozwoju umysłowego. Doszło u niej do przemieszczenia soczewki oka. Dziewczynka miała też inne objawy homocystynurii – rzadkiej choroby genetycznej, którą niedawno odkryto w Belfaście w Irlandii Północnej. Zaburzenie to charakteryzowało się wysokim poziomem aminokwasu o nazwie homocysteina w moczu i osoczu krwi.

Badania laboratoryjne potwierdziły gwałtowny wzrost poziomu homocysteiny we krwi dziewczynki. Lekarze, badając historię rodziny, dowiedzieli się, że wujek małej pacjentki zmarł w dzieciństwie na podobne schorzenie. Był to właściwie ten sam 8-latek, który 3 dekady wcześniej tajemniczo stracił życie z powodu udaru mózgu.

Rzadkie przypadki podstawą nowej teorii

W tym czasie dr Kilmer McCully, młody wykładowca patologii na Uniwersytecie Harvardzkim w USA, zainteresował się rzadkimi wynikami sekcji zwłok osób cierpiących na homocystynurię, w tym także raportem z autopsji 2-miesięcznego chłopca, który zmarł z powodu niewydolności serca. Tętnice dziecka wyglądały dokładnie tak samo, jak u bardzo starego pacjenta z zaawansowaną chorobą naczyniową.

Na podstawie innych badań, przeprowadzonych na zwierzętach, które wykazały, że homocysteina jest toksycznym pośrednikiem w metabolizmie, dr McCully opracował teorię dotyczącą patologii miażdżycy. Co, jeśli homocysteina jest głównym czynnikiem powodującym uszkodzenie tętnic? Co, jeśli to uszkodzenie, tak oczywiste i wyniszczające u tych rzadko spotykanych młodych osób, występuje również w bardziej subtelny sposób w populacji ogólnej, u ludzi z wysokim poziomem homocysteiny we krwi?

Dr McCully nie lekceważył znaczenia cholesterolu w rozwoju chorób naczyniowych. Podejrzewał jednak, że homocysteina jest przyczyną miażdżycy przez wyzwalanie utleniania cholesterolu, jego gromadzenia się i niszczących tętnice procesów zapalnych. Innymi słowy: metabolizm i biochemia homocysteiny determinują dalsze skutki przemian cholesterolu.

Niedawno wyjaśniono znaczenie witamin z grupy B w metabolizmie homocysteiny i jej rozkładzie na nieszkodliwe elementy skła-

eprasa.pl 70f6040603

dowe. Dr McCully wysunął hipotezę, według której niedobory witamin B6 (pirydoksyny), B9 (folianu) i B12 (kobalaminy) pozwalają na wzrost poziomu homocysteiny, która zazwyczaj jest nieszkodliwa, do toksycznego pułapu.

Na każdym kroku jego badania zdawały się potwierdzać tę teorię. Gdy wstrzykiwał homocysteinę królikom, w ciągu kilku tygodni w ich tętnicach wieńcowych pojawiała się blaszka miażdżycowa. Efekt ten był silniejszy, gdy w diecie zwierząt brakowało witaminy B6.

Kiedy jednak dr McCully podawał królikom witaminy, poziom homocysteiny gwałtownie spadał, czasami w ciągu kilku godzin. Inni badacze donieśli o podobnych odkryciach w przypadku pawianów. Następnie w 1976 r. australijscy naukowcy opublikowali wyniki własnego badania, które wykazało powiązanie choroby wieńcowej z podwyższonym poziomem homocysteiny we krwi również u ludzi[2].

Teoria dr. McCully'ego nie została jednak dobrze przyjęta na Uniwersytecie Harvardzkim i w środowisku medycyny głównego nurtu, która skupiła się wyłącznie na hipotezie dotyczącej związku cholesterolu z sercem. Jego założenia stanowiły również zagrożenie dla rozwijającej się produkcji leków obniżających poziom cholesterolu – w ciągu dekady środki te stały się największymi przebojami wszech czasów i do dziś generują ponad 30 mld dolarów zysku rocznie[3]. Nie było żadnego komercyjnego zainteresowania tanią i łatwo dostępną terapią dla potencjalnych ofiar zawałów serca i udarów mózgu z wykorzystaniem witamin z grupy B, których nie można opatentować.

Pod rządami nowego rektora Uniwersytetu Harvardzkiego w latach 70. ubiegłego wieku teorię dr. McCully'ego wyśmiano, jego fundusze się wyczerpały, a on sam został przeniesiony do piwnicy. Ostatecznie stracił stanowisko i wręczono mu wilczy bilet. W nowej pracy w Centrum Medycznym ds. Weteranów w Rhode Island spokojnie kontynuował swoje badania, podczas gdy inne laboratoria na całym świecie nadal badały cholesterol i potwierdzały jego kluczową rolę w rozwoju chorób układu krążenia[4].

Ostateczna rehabilitacja

Ostatecznie, prawie 2 dekady po zwolnieniu dr. McCully'ego, homocysteina powróciła na Uniwersytet Harvardzki. Prawie 15 tys. lekarzy płci męskiej w wieku 40-84 lat, bez historii wcześniejszego zawału serca lub udaru mózgu, oddało próbki osocza i było monitorowanych przez 5 lat. Badanie Physicians Health Study wykazało, że homocysteina była silnie skorelowana z chorobami serca. Uczestnicy, w przypadku których jej poziom mieścił

Co jest przyczyną wysokiego poziomu homocysteiny?

Poniżej przedstawiono powszechne czynniki powodujące wzrost poziomu homocysteiny:

Niedobory witamin z grupy B Wysoki poziom homocysteiny prawie zawsze idzie w parze z niskim stężeniem witamin B2, B6, B9 i B12[1].

Niedobór magnezu Bez tego pierwiastka organizmowi trudniej jest przekształcać homocysteinę w glutation lub SAMe.

Niedobór cynku Cynk, podobnie jak magnez, jest potrzebny do przekształcania homocysteiny w inne cząsteczki.

Niedobór trimetyloglicyny (betainy) Cząsteczka ta również jest używana do remetylacji homocysteiny i przekształcania jej w SAMe.

Dieta wegetariańska/wegańska Dieta wyłącznie roślinna grozi niedoborem metioniny i witaminy B12.

Dieta mięsożercy Ścisła dieta mięsna może prowadzić do wysokiego spożycia metioniny, a niskiego witaminy B9.

Niski poziom kwasu żołądkowego lub zaburzenia trawienia Jeśli nie jesteś w stanie dobrze trawić jedzenia, aby wydobyć składniki odżywcze, takie jak metionina, lub nie przyswajasz witamin z grupy B, może nie dochodzić do ich absorbcji z pożywienia, czego efektem jest np. niedobór.

Wysokie spożycie alkoholu Nadużywanie alkoholu może blokować wchłanianie i prowadzić do niedoborów witamin B1 (tiaminy), B6, B9 i B12, a także cynku. U osób uzależnionych od alkoholu wyższy poziom homocysteiny wiąże się z pragnieniem sięgania po napoje wyskokowe, napadami odstawiennymi i nasileniem nałogu, co stanowi śmiertelną pętlę sprzężenia zwrotnego, która powoduje również wzrost innych zagrożeń zdrowotnych[2].

Palenie Długotrwali palacze mają tendencję do niedoboru witamin B9 i B12 oraz wyższego poziomu homocysteiny[3].

Otyłość Osoby otyłe mają znacznie wyższy poziom homocysteiny[4].

Wysokie spożycie kawy Picie więcej niż 3 filiżanek kawy dziennie podnosi poziom homocysteiny, co wydaje się tylko częściowo związane z zawartością kofeiny[5].

Niewydolność nerek Wysoki poziom homocysteiny upośledza funkcjonowanie nerek, przyspiesza rozwój chorób nerek oraz zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu u osób z chorobami nerek[6].

Mutacja genu MTHFR Jest to gen kodujący reduktazę metylenotetrahydrofolianową (MTHFR) – enzym istotny dla metabolizmu folianu. W Europie i Ameryce Północnej 10-15% populacji ma jego wariant znacząco zakłócający metylację witamin z grupy B, a ok. 40% stanowią nosiciele tego wariantu, którzy nie są przezeń w dużym stopniu dotknięci.

Niektóre leki na receptę Metotreksat, kortykosteroidy, leki stosowane w leczeniu artretyzmu, metformina, lewodopa (przyjmowana w ramach terapii choroby Parkinsona), pochodne kwasu fibrynowego i cholestyramina (zażywane w przypadku wysokiego stężenia cholesterolu oraz chorób układu krążenia), teofilina (lek na astmę i inne schorzenia płuc) oraz fenytoina (środek przeciwpadaczkowy) mogą gwałtownie podnieść poziom homocysteiny[7].

Podtlenek azotu (gaz rozweselający) Stosowany w celu uspokajania zaniepokojonych pacjentów podtlenek azotu może „nieodwracalnie utleniać" witaminę B12 i prowadzić do poważnych problemów, zwłaszcza u osób z mutacjami genu MTHFR, jak w przypadku dziecka, które zmarło po przyjęciu go podczas zabiegu stomatologicznego[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Chem, 2003; 49(2): 295–302; JAMA, 1993; 270(22): 2693–8; Am J Epidemiol, 1996; 143(9): 845–59
2. Clin Nutr, 2018; 37(3): 1061–1065; Biomedicines, 2020; 9(1): 7
3. Clin Chem Lab Med, 2011; 49(3): 479–83
4. J Evid Based Med, 2021; 14(3): 208–217
5. Curr Pharm Des, 2023; 29(1): 30–36; Am J Clin Nutr, 2002; 76(6): 1244–8
6. Leenus Tafline AE, "Homocysteine and Renal Disease," May 20, 2024, icliniq.com
7. Drugs, 2002; 62(4): 605–616
8. N Engl J Med, 2003; 349: 45–50

eprasa.pl 70f6040603

Dlaczego warto obniżać poziom homocysteiny?

Spośród setki związanych z wysokim poziomem homocysteiny chorób i stanów dr Smith i dr Refsum wyróżnili 5 tych, którym można zapobiec dzięki obniżeniu jej całkowitego stężenia[1].

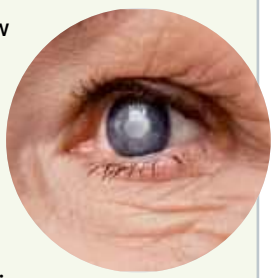
Wady cewy nerwowej

Te wrodzone malformacje mózgu, kręgosłupa lub rdzenia kręgowego ujawniają się na wczesnym etapie ciąży i są powiązane z niedoborem witaminy B9 i/lub B12[2]. Gdy agencje zdrowia publicznego w USA i Kanadzie wprowadziły obowiązkowe wzbogacanie żywności kwasem foliowym (syntetyczną witaminą B9) pod koniec lat 90. ubiegłego wieku, w latach 1995-2000 częstość występowania wad cewy nerwowej spadła w USA o 27%, a stężenie homocysteiny u kobiet z jej wysokim poziomem – powyżej 13 μmol/l – obniżyło się o 72%. Podobne wyniki odnotowano w Kanadzie. Sugeruje to, że spowodowany niedoborem folianu wysoki poziom homocysteiny u matek ma związek z tymi wadami[3].

Zaburzenia zdolności poznawczych w dzieciństwie

Badania wykazały, że przyjmowanie kwasu foliowego w czasie ciąży – 400 μg na dobę w tygodniach 15.-40. – poprawia funkcje poznawcze dzieci w wieku 3 lat i posługiwanie się mową w wieku 7 lat[4]. Jednak zażywanie wysokich dawek (powyżej 1 mg) przed poczęciem przynosi odwrotny skutek[5].

Zwyrodnienie plamki żółtej



Wykazano, że codzienne przyjmowanie suplementów diety z kwasem foliowym (2,5 mg) oraz witaminami B6 (50 mg) i B12 (1 mg) przez 7,3 roku zmniejszyło ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem o 34%. Prawdopodobieństwo rozwoju postaci choroby wpływającej na wzrok spadło o 41%[6].

Pierwszy udar mózgu

W przełomowym chińskim badaniu ponad 20 tys. pacjentów z nadciśnieniem tętniczym i wysokim poziomem homocysteiny, ale bez historii udaru mózgu lub zawału serca, losowo przydzielono po równo do 2 grup. Jedna przyjmowała środek hipotensyjny enalapryl (10 mg), a druga ten sam lek oraz dodatkowo kwas foliowy. Po 4 latach druga grupa była o 29% mniej narażona na wystąpienie udaru mózgu[7]. Ponieważ stężenie witaminy B12 w surowicy było niskie w całej chińskiej kohorcie, dr Smith i dr Refsum uważają, że „dodanie witaminy B12 do terapii doprowadziłoby do większego spadku całkowitego stężenia homocysteiny, a tym samym do większej redukcji ryzyka wystąpienia udaru mózgu".

Spadek funkcji poznawczych u osób starszych

Prawie połowa osób po 65. r.ż. ma wysoki poziom homocysteiny[8]. Z tego powodu są one 10 razy bardziej narażone na rozwój demencji[9]. Jednak połączenie witamin z grupy B i kwasów tłuszczowych omega-3 obniża poziom homocysteiny w mózgu, co redukuje utratę tkanki mózgowej nawet o 73%[10].

BIBLIOGRAFIA

1 J Intern Med, 2021; 290(4): 826–854
2 Ann N Y Acad Sci, 2018; 1414(1): 109–125; J Inherit Metab Dis, 2011; 34(1): 75–81
3 Clin Chem, 2008; 54(5): 801–13
4 BMC Med, 2019; 17(1): 196
5 Am J Clin Nutr, 2017; 106(3): 878–887
6 Arch Intern Med, 2009; 169(4): 335–41
7 JAMA, 2015; 313(13): 1325–35
8 Clin Chem, 2008; 54(5): 801–13
9 Front Aging Neurosci, 2022; 14: 868777
10 Am J Clin Nutr, 2015; 102(1): 215–21

się w górnych 5% normy, byli 3 razy bardziej narażeni na zawał serca[5]. To był punkt zwrotny w historii badań nad tym aminokwasem.

A historia też się rozrosła. W badaniu kohortowym przeprowadzonym w Norwegii prawie 5 tys. mężczyzn i kobiet w wieku 65-67 lat zrekrutowano w ramach krajowego programu badań przesiewowych układu sercowo-naczyniowego. Obserwowano ich przez 4 lata. Osoby z wyższym poziomem homocysteiny częściej umierały nie tylko z powodu chorób układu krążenia, lecz także z innych przyczyn.

5-punktowe podwyższenie poziomu homocysteiny przełożyło się na wzrost śmiertelności: ze wszystkich przyczyn (o 49%), z powodu chorób układu krążenia (o 50%), z powodu raka (o 26%) oraz z innych przyczyn (o 104%). „Wyniki te powinny zachęcić do badań [homocysteiny] w szerszej perspektywie niż tylko w odniesieniu do zaburzeń sercowo-naczyniowych" – podsumowali naukowcy prowadzący badanie Hordaland Homocysteine Study[6].

Gdy odkryto powiązania z zabójczym rakiem i chorobą Alzheimera, badania nad homocysteiną eksplodowały. W kilku randomizowanych próbach, takich jak HOPE i NORVIT, sprawdzano, czy obniżenie jej poziomu za pomocą suplementacji witamin z grupy B zmniejszy ryzyko rozwoju choroby naczyniowej po epizodzie naczyniowym, ale wyniki były rozczarowujące[7].

Prof. Harald Bønaa był głównym badaczem w badaniu NORVIT, które wykazało, że suplementacja witamin z grupy B nie zapobiegała drugiemu zawałowi serca.

– Hipoteza na temat homocysteiny jest martwa. Nie jest ona czynnikiem ryzyka przyczynowego, lecz niewinnym obserwatorem – ogłosił prof. Bønaa na konferencji prasowej Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego w 2005 r.

To, że witaminy z grupy B „nie działają" na choroby naczyniowe – ani jakiekolwiek inne – stało się niemal dogmatem medycyny konwencjonalnej. Wielu badaczy zauważyło jednak, że badania dotyczące osób, które przeszły zawał serca lub udar mózgu, były stronnicze i że próby powinny być prowadzone na ludziach bez wcześniejszych epizodów naczyniowych. Według krytyków obserwacje były zbyt krótkie, kwestionowano również zastosowane dawkowanie. Zauważono też, że suplementacja kwasu foliowego, obowiązkowa w niektórych krajach pod koniec lat 90. XX w., przyćmiła odnotowane w badaniach korzyści płynące z przyjmowania witamin.

W jednym z krytycznych opracowań zatytułowanym „Homocysteina: odwołaj pogrzeb", napisano, że w badaniu HOPE, które wykazało, że suplementacja nie zapobiegała zawałom serca, pominięto wszelkie wzmian-

eprasa.pl 70f6040603

4 razy B

Według Patricka Holforda dobrym punktem wyjścia do obniżenia poziomu homocysteiny jest suplementacja 4 najważniejszych witamin z grupy B: będących nośnikami metylu witamin B2, B6, B9 i B12, a także cynku, magnezu i trimetyloglicyny.

Witamina B2 (ryboflawina)

Do produktów bogatych w ryboflawinę zalicza się wątrobę, jaja, nerki wołowe i małże.
Zalecana dzienna dawka: 25 mg ryboflawiny-5'-fosforanu sodu.

Witamina B6 (pirydoksyna)

Im wyższy poziom homocysteiny, tym bardziej spada stężenie witaminy B_6 i innych witamin[1].
Zalecana dzienna dawka: 15 mg w postaci 5'-fosforanu pirydoksalu lub 25 mg w innych formach.

Witamina B9 (folian)

Ekspert w dziedzinie metylacji dr Ben Lynch, autor książki pt. „Dirty Genes" („Złe geny", wydanej przez HarperOne, 2020), zaleca rozpoczęcie suplementacji od 400 μg folianu w postaci metylofolianu lub kwasu folinowego zarówno osobom z mutacją genu MTHFR, jak i bez niej. Chociaż w większości badań klinicznych zastępuje się folian kwasem foliowym, dr Lynch nazywa go „śmieciową" syntetyczną wersją witaminy B9, którą organizmowi trudno wykorzystać.

– Kwas foliowy zakłóca naturalny poziom folianu w organizmie – mówi specjalista i przytacza 2 opisy przypadków, w których u kobiet przyjmujących duże dawki kwasu foliowego (5 mg) stężenie homocysteiny wzrosło do niebezpiecznego poziomu, a następnie drastycznie spadło w ciągu kilku dni od przejścia na 500 μg l-metylofolianu.

Dr Lynch odkrył, że w przypadku niektórych osób z mutacjami genu MTHFR lepiej tolerowaną wersją witaminy B9 może być kwas folinowy. Z kolei pastylki do ssania z kwasem folinowym lub folianem są dobrym sposobem na kontrolę dawkowania – można je wypluć, jeśli zaczną pojawiać się objawy niepożądane.
Zalecana dzienna dawka: Rozpocząć od 400 μg, w razie potrzeby zwiększyć do 800 μg.

Witamina B12 (kobalamina)

Chociaż związek ten jest niezbędny do metabolizowania homocysteiny do podstawowego przeciwutleniacza – glutationu – i głównego donora metylu – SAMe – w medycynie konwencjonalnej jego niedobór często bywa niezauważany. Dr Lynch radzi jednak, aby przygotować organizm na suplementację. Jeśli ludzie czują się gorzej podczas przyjmowania witaminy B12, jak mówi, „nie są gotowi" i najpierw muszą zrównoważyć poziom elektrolitów roztworami elektrolitów oraz zoptymalizować utlenianie. Do obniżania poziomu homocysteiny optymalna jest metylokobalamina, ale dla tych, którzy jej nie tolerują, hydroksykobalamina to wersja bezmetylowa. Pomocna jest suplementacja glutationu lub jego prekursora – N-acetylocysteiny (600 mg na dobę).
Zalecana dzienna dawka: 10 μg na dobę.

Trimetyloglicyna

Znana również jako betaina, jest pochodną choliny i głównym donorem metylu. Oznacza to, że jest niezbędna do funkcjonowania wątroby i detoksykacji, a także wspomaga konwersję homocysteiny z powrotem do metioniny.

Badania wykazały, że trimetyloglicyna szybko obniża wysoki poziom homocysteiny. W przeglądzie 5 randomizowanych i kontrolowanych badań z udziałem zdrowych dorosłych z 2013 r. stwierdzono, że „suplementacja co najmniej 4 g betainy dziennie przez co najmniej 6 tygodni może zredukować stężenie homocysteiny w osoczu"[2].
Zalecana dzienna dawka: 4-6 g.

Magnez

Jedno z ważniejszych badań wykazało, że magnez i homocysteina są znacząco odwrotnie skorelowane: im wyższy poziom homocysteiny, tym niższy magnezu. Niedobór tego pierwiastka jest powszechny. Ponadto osoby z niskim stężeniem magnezu i wysokim homocysteiny wykazują znacznie wyższą częstość występowania markerów uszkodzeń DNA niż te z odwrotną sytuacją[3]. Produkty bogate w magnez to m.in. ciemnozielone warzywa liściaste, brązowy ryż, kakao i pestki dyni.
Zalecana dzienna dawka: 150 mg lub więcej w formie chelatowanej, np. glicynianu magnezu.

Cynk

Ten pierwiastek jest kluczowym enzymem aktywującym witaminę B6 w metabolizmie metioniny. Jego lekki niedobór jest częsty zarówno w USA, jak i w Wielkiej Brytanii.

Wegetarianie potrzebują więcej cynku, ponieważ trudniej wchłonąć go ze źródeł roślinnych. Podobnie jest w przypadku diabetyków, osób z celiakią i przewlekłą chorobą nerek. Alkoholicy często mają niedobór cynku, ponieważ alkohol blokuje jego wchłanianie, a zwiększa utratę z moczem.
Zalecana dzienna dawka: Jeśli stężenie homocysteiny jest niższe (6-9 μmol/l), przyjmuj 10 mg cynku na dobę, jeśli umiarkowane (10-15 μmol/l) – 15 mg, a jeśli wysokie (powyżej 15 μmol/l) – 20 mg.

BIBLIOGRAFIA
1 Circulation, 1995; 92(10): 2825–30
2 J Chiropr Med, 2013; 12(1): 20–25
3 Eur J Nutr, 2024; 63(7): 2555–2565

eprasa.pl 70f6040603

ki na temat uzyskanych w nim danych wskazujących na przeciwdziałanie udarom mózgu. Autorzy publikacji argumentowali, że było po prostu zbyt wiele pozostawionych bez odpowiedzi pytań na temat homocysteiny, aby nazwać ją ślepą uliczką[8].

Mijają kolejne 2 dekady, a wiele z tych pytań nadal pozostaje bez odpowiedzi. Tymczasem teoria dotycząca cholesterolu trwa praktycznie niezakwestionowana przez medycynę konwencjonalną, a rynek leków hipolipemizujących to dalej żyła złota. Wielu badaczy twierdzi jednak, że nawet jeśli homocysteina jest kluczowa w przypadku zaledwie 10-15% incydentów naczyniowych, to jest to nadal zbyt wiele, by to ignorować, skoro tylko w USA codziennie dochodzi do 4,4 tys. zawałów serca i udarów mózgu. Dodajmy do tego inne choroby, może nawet częstsze, a żniwo homocysteiny wydaje się ogromne.

Setka chorób

– Przejrzeliśmy literaturę i zidentyfikowaliśmy ponad 100 chorób lub stanów, które są powiązane z podwyższonym stężeniem homocysteiny całkowitej w osoczu – mówią dr David Smith i dr Helga Refsum. On to honorowy profesor farmakologii na Uniwersytecie Oksfordzkim w USA, a ona – profesor żywienia na Uniwersytecie w Oslo w Norwegii i główna autorka badania Hordaland Homocysteine Study.

– Najczęstsze powiązania dotyczą chorób układu sercowo-naczyniowego i ośrodkowego układu nerwowego, ale duża liczba zaburzeń rozwojowych i związanych z wiekiem również należy do tej grupy. Niewiele innych biomarkerów ma tak wiele powiązań – twierdzą wspomniani lekarze.

Lista schorzeń i zaburzeń, z którymi wiąże się wysoki poziom homocysteiny, brzmi jak fragment z podręcznika patologii. Znajdują się na niej: nadużywanie alkoholu, choroby Alzheimera i Parkinsona, zaburzenia lękowe, autyzm, choroby układu krążenia, nowotwory, upośledzenie funkcji poznawczych, wady wrodzone, depresja, cukrzyca, choroby dziąseł, niska masa urodzeniowa, zespół policystycznych jajników, schizofrenia i inne problemy zdrowotne[9].

2 kluczowe ścieżki

Homocysteina znajduje się w centrum 2 kluczowych szlaków biochemicznych w organizmie: utleniania-redukcji (redoks) oraz metylacji. Ludzkie ciało stale produkuje wolne rodniki jako produkty uboczne normalnych procesów. Wytwarza ich jeszcze więcej, gdy człowiek za dużo ćwiczy, spożywa szkodliwe oleje lub przypalone potrawy, doznaje oparzeń słonecznych, oddycha zanieczyszczonym powietrzem lub żyje z chorobą zapalną.

Procesowi utleniania, który jest sednem starzenia się, przeciwdziałają przeciwutleniacze. Stężenie głównego przeciwstarzeniowego antyoksydantu w organizmie – glutationu – jest niskie, gdy poziom homocysteiny jest wysoki – coś blokuje układ przekształcający aminokwas w glutation, potrzebny do detoksykacji i utleniania, więc dochodzi do kumulacji homocysteiny. Zarówno

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 7016040603

wysoki poziom homocysteiny, jak i niskie stężenie glutationu są powiązane ze śmiertelnością ze wszystkich przyczyn.

Metylacja to kolejny kluczowy proces chemiczny, który zachodzi miliardy razy na minutę, ponieważ organizm wykonuje różne czynności, takie jak np. rozkład składników odżywczych na użyteczne cząsteczki, przekształcanie neuroprzekaźników albo hormonów czy usuwanie trucizn z pożywienia lub środowiska. Przeniesienie tzw. grupy metylowej (złożonej z 1 atomu węgla i 3 atomów wodoru), zwane metylacją, zachodzi w przebiegu wszystkich tych reakcji. Metylacja służy do naprawy uszkodzonego DNA oraz uruchamiania i dezaktywacji genów, w tym tych w aktywnych w przypadku wielu nowotworów.

– Poziom homocysteiny wzrasta, kiedy metylacja nie przebiega prawidłowo – mówi Patrick Holford, autor książki pt. „The Homocysteine Solution" napisanej wspólnie z dr. Jamesem Bralym („Homocysteinowe rozwiązanie", wydanej przez Piatkus Books, 2012).

Metionina, spożywana w produktach bogatych w białko, takich jak mięso i ryby, ulega metylacji do homocysteiny. Ta z kolei jest albo przekształcana w glutation, albo dochodzi do remetylacji. Homocysteina zmienia się wówczas w najważniejszą cząsteczkę dostarczającą metylu w organizmie, czyli S-adenozylometioninę (SAMe), która napędza inne niezliczone ważne reakcje metylacji.

Cała ta biochemia zależy od poziomu witamin z grupy B, a także składników odżywczych, takich jak cynk i magnez, które katalizują konwersje. Jeśli jest ich zbyt mało, dochodzi do nagromadzenia homocysteiny i rozpoczyna się niszczycielska kaskada, która zwiększa liczbę wolnych rodników, usztywnia naczynia krwionośne, uruchamia ścieżki zapalne[10] i dysfunkcję mitochondriów[11] oraz uszkadza białka[12], barierę krew-mózg[13] i DNA[14].

Jaki jest optymalny poziom homocysteiny?

W literaturze medycznej poziomy homocysteiny są zazwyczaj definiowane w następujący sposób[1]:

- **norma: 5-15 μmol/l,**
- **łagodne podwyższenie: 15-30 μmol/l,**
- **umiarkowane podwyższenie: 30-100 μmol/l,**
- **ciężkie podwyższenie: powyżej 100 μmol/l.**

Jednakże badanie Framingham Heart Study z 1995 r. wykazało, że stężenie 11,4 μmol/l lub wyższe oraz niskie poziomy witamin B9 i B12 zwiększają ryzyko wystąpienia choroby serca[2]. Wielu ekspertów uważa stężenia 6-7 μmol/l za optymalne, a wartości powyżej 11 μmol/l za niebezpieczne.

Może również wystąpić zbyt niskie stężenie homocysteiny (poniżej 5 μmol/l). Ponieważ odgrywa ona kluczową rolę w metabolizmie metioniny, może to powodować problemy, takie jak neuropatia obwodowa[3]. Niski poziom homocysteiny może być wynikiem diety o niskiej zawartości metioniny (wegetariańskiej) lub siarki bądź też przedawkowania metylowanych suplementów diety, takich jak metylokobalamina (B12) i metylofolian (B9). Ważne jest, aby po wprowadzeniu terapii witaminowej ponownie sprawdzić stężenie homocysteiny – zmiany zwykle następują w czasie krótszym niż 2 miesiące.

Badania wykonasz w prywatnych laboratoriach.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Aging Neurosci, 2018; 10: 350
2. N Engl J Med, 1995; 332(5): 286–91
3. Phys Med Rehabil Clin N Am, 2012; 23(1): 59–65

BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med, 1933; 209(21): 1063–1066
2. J Clin Invest, 1976; 57(4): 1079–82
3. "Lipid-Lowering Drugs Market," March 2023, transparencymarketresearch.com
4. N Engl J Med, 1991; 324(17): 1149–55
5. JAMA, 1992; 268(7): 877–881
6. Am J Clin Nutr, 2001; 74(1): 130-6
7. N Engl J Med, 2006; 354(15): 1567–77, 1578–1588
8. Stroke, 2006; 37(2): 282–3
9. J Intern Med, 2021; 290(4): 826–854
10. Int J Mol Sci, 2019; 20(4): 867; Can J Physiol Pharmacol, 2018; 96(10): 991–1003
11. J Biol Chem, 1998; 273(46): 30808–30817
12. Physiol Rev, 2019; 99(1): 555-604
13. Int J Mol Sci, 2019; 20(1): 231
14. Carcinogenesis, 1998; 19(7): 1163–71

eprasa.pl 70f6040603

Clean Label

Certyfikowana produkcja organiczna

AMILEK

Realizujemy małe zamówienia

KONTRAKTOWY PRODUCENT SUPLEMENTÓW DIETY

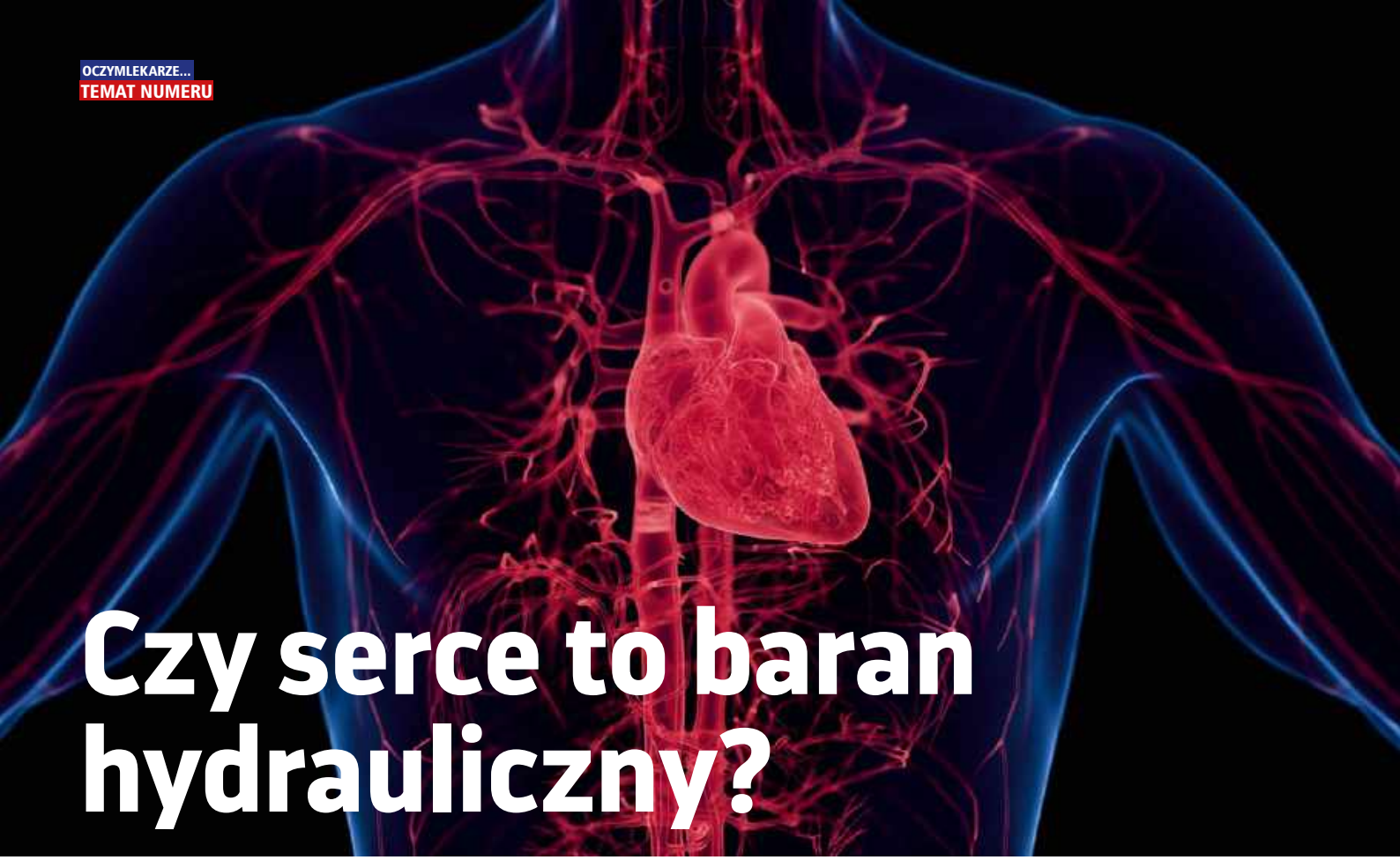
WWW.AMILEK.PL

Stwórz z nami swój suplement diety!

Napisz do nas na sprzedaz@amilek.pl

podaj hasło " ODPORNOŚĆ " aby uzyskać rabat!

eprasa.pl 70f6040603



Czy serce to baran hydrauliczny?

Thomas Cowan podważa wiele utartych przekonań medycznych, które legły u podłoża leczenia chorób układu krążenia. Czy inne spojrzenie na pracę serca może zdyskredytować stosowane obecnie terapie? Sami zobaczcie!

Serce jest pompą – ogłosił w 1628 r. William Harvey w swoim dziele *Exercitatio Anatomica de Motu Cordis et Sanguinis in Animalibus* (*De Motu Cordis*). To fundamentalne, mechanistyczne założenie do dziś stanowi podstawę – dogmat – współczesnej medycyny i fizjologii.

Tymczasem dr Thomas Cowan 5 wieków później odpowiada: „niekoniecznie".

Wątpiący Tomasz

Widzę siebie w wieku 16 lat, wyczerpanego i opadającego na ławkę w szatni. Moi koledzy z drużyny już dawno wzięli prysznic i poszli do domu. W końcu trener Callaway wsadził głowę do środka i warknął: „To nie może trwać cały dzień, Conwan! Muszę tu zamknąć", Nie bałem się, byłem tylko ciekawy.

Przy intensywnych treningach koszykówki przez 5 dni w tygodniu nie mogłem zrozumieć, dlaczego wciąż nie byłem w formie. Nasza drużyna plasowała się w pierwszej dziesiątce Michigan, a treningi były wyczerpujące, i to nawet w porównaniu ze szkołami miejskimi, które regularnie wysyłały graczy na najlepsze uczelnie lub czasami do NBA. […]

A jednak nawet długo po zakończeniu treningu moje serce przyspieszało – skacząc nagle z 72 uderzeń na minutę do 200 – i nie mogłem nic na to poradzić, poza czekaniem, aż minie. Nigdy nikomu o tym nie mówiłem – wstydziłem się swojej słabej kondycji i obawiałem, że stracę cenny czas gry, jeśli dam po sobie poznać, jak bardzo czuję się wyczerpany. Kiedy wszystko wracało do normy, maszerowałem już po ciemku do naszego domu na przedmieściach Detroit.

Być może ta nieuświadomiona wtedy tachykardia, stała się przyczynkiem, do zainteresowania Thomasa Cowana mechanizmem działania serca. Tym bardziej że od dziecka nie lubił on, gdy na jego pytania „dlaczego?", odpowiadano mu: „bo tak ktoś powiedział".

Pewnego dnia Thomas – wtedy już młody lekarz – zetknął się z idami Rudolfa Steinera, który głosił m.in., że ludzie powinni sobie zdać sprawę, że nie ma różnicy między nerwami czuciowymi a ruchowymi, oraz że ludzkie serce nie jest pompą.

Rzecz jasna najbardziej zaintrygowało go to ostatnie zdanie.

Tajemniczy ruch krwi

Jeśli przeanalizujesz względną prędkość krwi na różnych etapach krążenia, to zauważysz, że porusza się ona najszybciej w dużych tętnicach i żyłach, a najwolniej w naczyniach włosowatych. W tych ostatnich – w rzeczy samej – dochodzi do bardzo dziwnego zjawiska: krew się w nich zatrzymuje. Dosłownie przestaje poruszać, co jest niezbędne do skutecznej wymiany gazów i składników odżywczych oraz produktów przemiany materii. Potem krew zaczyna lekko

eprasa.pl 70f6040603

drgać, a następnie płynąć ponownie, wpływając do żył. Jeśli jednak krew przestaje się poruszać w połowie swojego przepływu, to co jest siłą, która nadaje krwi pęd ze stanu bezruchu? Czy możliwe, że siłą tą jest „pompowanie" serca? Czy w takim razie nie musiałaby istnieć jakaś pompa zlokalizowana w kapilarach napędzająca krew do przodu i do góry?

Geometria serca

Mnożące się wątpliwości sprawiły, że Cowan zaczął szukać badań dotyczących natury cieczy, napięcia powierzchniowego, konfiguracji molekularnej i ich struktury. Później doszły prace na temat grawitacji i lewitacji. W toku poszukiwań dr Thomas Cowan doszedł do wniosku, że serce, zamiast być tłoczącą pompą, działa jako rezonator i konwerter przepływu. Odrzucając model pompy, Cowan, idąc za sugestią Steinera, przyrównuje serce do barana hydraulicznego. Baran hydrauliczny gromadzi ciśnienie, by następnie wytworzyć ujemne ciśnienie (ssanie), które zwiększa pęd płynu

Klucz do zrozumienia tej funkcji leży w formie serca. Konwencjonalna anatomia pomija ten aspekt, koncentrując się na tkance mięśniowej i ciśnieniu. Jednak Frank Chester, zainspirowany steinerowskimi poglądami opisał wewnętrzną wnękę lewej komory serca za pomocą siedmiobocznej figury geometrycznej, nazwanej chestahedronem – składa się ona z 4 trójkątów równobocznych i 3 czworokątów w kształcie latawca.

Chester odkrył, że ten geometryczny kształt, umieszczony w wyobrażalnym sześcianie (klatce piersiowej), spoczywa pod kątem 36 stopni od centrum, co jest identyczne z kątem, pod jakim serce leży w klatce piersiowej.

Gdy chestahedron jest wprawiany w ruch wirowy, tworzy wir w wodzie. Lewa komora, w fazie skurczu, przekształca przepływ laminarny krwi w wir zorientowany pionowo.

Z kolei prawa komora ma kształt „dodatku" do lewej i tworzy wir zorientowany bardziej poziomo, kierując krew do płuc. To jest „krzyż wirów", który tworzy serce. W efekcie nie tyle tłoczy krew, ile nadaje jej pęd poprzez tworzenie zawirowań, co jest kluczowe dla bezwysiłkowego przepływu.

Dalszym dowodem jest zachowanie łuku aorty, który zgina się do wewnątrz podczas skurczu, co logicznie da się wytłumaczyć jedynie ujemnym ciśnieniem lub ssaniem, a nie siłą pchania pompy.

> “Glikoliza ta prowadzi do dramatycznego wzrostu produkcji kwasu mlekowego w komórkach *myocardium*, co jest obserwowane w niemal 100% zawałów.”

Ciało jako spójna całość

Spostrzeżenia Cowana dotyczące krążenia i funkcji serca prowadzą do głębszego, holistycznego zrozumienia funkcjonowania organizmu. Zgodnie z antroposofią Rudolfa Steinera, człowiek jest trójdzielnym organizmem: system nerwowy (głowa), system rytmiczny (serce i płuca) oraz system metaboliczny (jama brzuszna).

Serce, znajdujące się w systemie rytmicznym i pełni rolę dyrygenta, synchronizując rytmy innych organów i integrując ciało w spójny system.

Cowan sugeruje, że ta sama samoistna siła, która napędza krew, odpowiada za przewodnictwo nerwowe. Według niego impuls nerwowy to zjawisko koherencji kwantowej, czyli niemal natychmiastowego przepływu elektronów (podobnie jak w technologii bezprzewodowej).

Co zatem prowadzi do zawałów serca?

Każda teoria dotycząca przyczyny zawału mięśnia sercowego musi uwzględniać czynniki ryzyka najbardziej związane z chorobami serca i samymi zawałami. Są to: płeć męska, cukrzyca, palenie papierosów, przewlekły stress psychiczny/emocjonalny. Co istotne, żaden z tych czynników ryzyka nie jest bezpośrednio związany z patologią tętnic wieńcowych. Cukrzyca i palenie powodują choroby naczyń włosowatych, a nie dużych.

Ponadto w ciągu ostatnich 5 dekad główne leki współczesnej kardiologii – beta-blokery, azotany, aspiryna i statyny – przyniosły pewne korzyści pacjentom z chorobami serca, choć wszystkie mają również pewne wady.

Zdaniem dr. Cowana kłopoty sercowe mają związek z zaburzeniem równowagi autonomicznego układu nerwowego. Zawał jest manifestacją kosztów współczesnego, przemysłowego życia. Sekwencja wydarzeń przebiega następująco:

1. Przewlekłe osłabienie nerwu błędnego
U pacjentów z chorobą niedokrwienną serca występuje chronicznie obniżona aktywność parasympatycznego (przywspółczulnego) układu nerwowego, kontrolowanego przez nerw błędny.

2. Ostra aktywacja sympatyczna Nagły stres fizyczny lub emocjonalny (aktywacja układu „walcz lub uciekaj") uwalnia adrenalinę. Osoby ze zdrowym nerwem błędnym rzadko doznają zawału w wyniku ostrego stresu.

3. Zmiana paliwa metabolicznego
Adrenalina zmusza komórki serca do przejścia na mniej efektywne paliwo, tj. glukozę, w procesie glikoli-

eprasa.pl 7015040603

zy tlenowej, zamiast preferowanych ketonów i kwasów tłuszczowych.
4. Kwasica mleczanowa Glikoliza ta prowadzi do dramatycznego wzrostu produkcji kwasu mlekowego w komórkach *myocardium*, co jest obserwowane w niemal 100% zawałów.
5. Martwica Kwasica uniemożliwia wapniowi prawidłowe wnikanie do komórek, prowadząc do osłabienia kurczliwości, obrzęku tkanki, a ostatecznie do jej martwicy i zawału.

Powstanie blaszki miażdżycowej jest konsekwencją, a nie pierwotną przyczyną zawału. Miejscowy obrzęk tkanki w wyniku kwasicy mleczanowej zmienia hemodynamikę otaczających tętnic, co może prowadzić do pęknięcia niestabilnej blaszki i wtórnej zakrzepicy, pogarszając sytuację.

Tu powracamy do głównych czynników ryzyka. Cukrzyca, palenie, stres, płeć męska są silnie skorelowane z obniżeniem aktywności nerwu błędnego. Voila!

Co nie prowadzi do zawałów?

Dr Thomas Cowan kategorycznie odrzuca konwencjonalne dogmaty:

Do niedawna zakładano, że postępujące zwężenie tętnicy wieńcowej przez blaszkę prowadzi do niedotlenienia. Jest to błędne, ponieważ: duże, stabilne zwężenia (nawet >90%) są prawie zawsze kompensowane przez naturalnie rozwijającą się sieć małych naczyń krwionośnych zwanych naczyniami obocznymi. Badania patologiczne wykazały, że wystarczające zwężenie, by wywołać zawał, występowało jedynie w 20-41% przypadków zgonów.

Co najważniejsze, pomiary tlenu (pO2) w komórkach serca podczas zawału nie wykazały jego niedoboru.

Nowsza teoria mówi o pękających, miękkich blaszkach jako przyczynie, Cowan uważa, że zakrzepica jest konsekwencją zawału, a nie jego przyczyną; w 50% przypadków zgonów nie stwierdzono zakrzepicy, a w wielu innych rozwinęła się ona po zdarzeniu.

Medyk odrzuca też teorię cholesterolową. Uważa profil lipidowy za wysoce wątpliwe narzędzie. Chociaż statyny (leki obniżające LDL) mogą nieznacznie zmniejszać ryzyko zawału (o 7-10%), badania wykazały, że nie wpływają na ogólną śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny. LDL jest kluczowy dla obrony przed infekcjami, a ludzie z najniższymi poziomami LDL mają najwyższą śmiertelność ogólną. Ponadto statyny hamują produkcję G-strophanthin, hormonu kluczowego dla serca, wytwarzanego z cholesterolu.

Miej serce dla serca

Troska o serce jest równoznaczna z przywróceniem równowagi autonomicznego układu nerwowego (wzmocnieniem nerwu błędnego) i dostarczeniem *myocardium* właściwego paliwa i ochrony.

Dieta Cowana dla serca ma na celu odwrócenie zespołu metabolicznego (hiperinsulinemii) i redukcję stanu zapalnego. Lekarz wskazuje na istotne znaczenie jakości makroelementów oraz kluczowe interwencje dietetyczne.
Tłuszcze Serce preferuje tłuszcze i ketony jako paliwo, dlatego menu powinno być bogate w wysokiej jakości tłuszcze (masło klarowane – ghee, olej kokosowy), pochodzące od zwierząt karmionych zgodnie z naturą (np. karmione trawą).
Węglowodany Należy ograniczać te rafinowane, które prowadzą do hiperinsulinemii, otyłości, nadciśnienia i stanów zapalnych. Węglowodany powinny pochodzić z dużej różnorodności warzyw (5-10 rodzajów dziennie). Warto też ograniczyć cukry.
Białko Cowan zaleca umiarkowane spożycie – codziennie buliony oraz 1-2 jajka. Porcje mięsa, ryb czy podrobów powinny być wielkości talii kart (maksymalnie 2 razy dziennie).
Woda Należy pić czystą, zmineralizowaną i uporządkowaną wodę.

Ponadto w naszym pożywieniu lub jako suplementy powinna znaleźć się witamina K2. Jest ona absolutnie kluczowa dla odwrócenia miażdżycy, pozyskiwana z wysokiej jakości

> Badania patologiczne wykazały, że wystarczające zwężenie, by wywołać zawał, występowało jedynie w 20-41% przypadków zgonów

masła, kieruje wapń z tkanek miękkich (tętnic) do kości i zębów.

Dobrym rozwiązaniem dla serca może okazać się post przerywany. Powstrzymywanie się od jedzenia przez 12+ godzin (idealnie 17-18 godz.), 1-6 razy w tygodniu Zmienia to stan metaboliczny z anabolicznego (magazynowanie tłuszczu, insulina) na kataboliczny (spalanie tłuszczu, glukagon), redukując stan zapalny i odkładanie się blaszek.

Inne strategie

Aktywność fizyczna wspiera krążenie i tworzenie nowych naczyń włosowatych.

Intensywny trening siłowy raz w tygodniu stymuluje wzrost mięśni i tworzenie nowej, gęstej sieci naczyń włosowatych.

Chodzenie boso po ziemi, zwłaszcza po plażach, przez 30 min dziennie. Kontakt z polem elektromagnetycznym Ziemi jest jednym z głównych źródeł energii, które wspomaga nasze krążenie.

EECP (Enhanced External Counter Pulsation) to nieinwazyjna terapia, w której mankiety na nogach i miednicy synchronizują ucisk z fazą rozkurczu serca. To działa jak zewnętrzny bypass, stymulując wytwarzanie nowych naczyń obocznych w sercu i znacząco redukując dusznicę bolesną.

Dopieszczanie nerwu błędnego

Ponieważ chroniczny spadek aktywności nerwu błędnego jest główną przyczyną zawału, priorytetem jest budowanie zdrowego stylu życia

Relacje i bezpieczeństwo Układ przywspółczulny jest wzmacniany przez kontakt z naturą, relacje miłości, zaufanie, bezpieczeństwo ekonomiczne i bliskość (seks).

Teoria kowadła Terapia musi się rozpocząć od wysłuchania historii pacjenta. Zrozumienie życiowych stresorów, które stłumiły poczucie dobrostanu i aktywność parasympatyczną, jest pierwszym i często najbardziej terapeutycznym krokiem do uzdrowienia.

Serce jako siedlisko jaźni Serce jest postrzegane jako rdzeń naszego istnienia, strażnik naszej esencji. Zjawiska obserwowane u osób po przeszczepach serca (zmiana osobowości, przejęcie cech dawcy) sugerują, że serce przechowuje pamięć i istotę bytu, w przeciwieństwie do innych przeszczepianych organów. Prawdziwe uzdrowienie serca prowadzi do odzyskania lub pogłębienia zdolności do jego otwierania serca i odnalezienia prawdziwej jaźni.

Tekst powstał na podstawie książki Dr. Thomasa Cowana pt. „Ludzkie serce, kosmiczne serce" wydanej przez Wydawnictwo Biały Wiatr, Rzeszów 2025

REKLAMA

JESIENNY DETOKS 2025

Purity of nature

NATURALNY DUET DLA TWOJEJ ODPORNOŚCI

Candida • Drożdżaki • Pasożyty

RAZEM DZIAŁAJĄ SILNIEJ

Ekstrakt z pestek grejpfruta osłabia tarczę ochronną patogenów.

Olejek Oregano penetruje te patogeny i niszczy je od wewnątrz.

DLACZEGO TEN DUET?

✓ Niszczy biofilm
Przełamuje ochronną warstwę grzybów

✓ Szeroki zakres
Przełamuje ochronną warstwę grzybów

✓ Chroni mikrobiotę
Przełamuje ochronną warstwę grzybów

Oparcie w nauce, zakorzenione w tradycji

Działanie ekstraktu z pestek grejpfruta i olejku oregano potwierdza ponad 40 lat badań naukowych.

To nie jest moda – to sprawdzone rozwiązanie, które łączy mądrość ziołolecznictwa z wymaganiami współczesnej medycyny integratywnej.

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement nie ma właściwości leczniczych.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR HURTOWY GreenPort NATURA I ZDROWIE

eprasa.pl 70f6040603

Przyjaciele przynoszą korzyści

Celeste McGovern bada zabójcze skutki samotności oraz to, jak nasze nawyki społeczne mogą wydłużyć nam życie o wiele lat

W pewne słoneczne popołudnie latem 2020 r. zadzwonił mój telefon i zobaczyłam, że oto dzwoni mój syn z odległej prawie o 5 tys. km Alberty w Kanadzie. Zazwyczaj pogodny i wyluzowany, tym razem wydawał się poruszony. Po kilku minutach zapytał: „Mamo, czy pamiętasz, jak rozmawiałaś z doradcą szkolnym o moich tendencjach samobójczych?"

Przez chwilę myślałam – lub miałam nadzieję – że to dziwaczny żart. Takie zdarzenie nigdy nie miało miejsca.

W szkole średniej, do której uczęszczał wiele lat wcześniej, syn był bardzo lubiany i nigdy nie miał żadnych problemów. Nigdy nie popadał nawet w melancholię, nie mówiąc już o myślach samobójczych, i zawsze stał mocno na ziemi, był beztroski i całkiem dowcipny.

Ale tym razem nie żartował. Dzwonił z pokoju, w którym był zamknięty od tygodni, w izolacji wymuszonej przez surowe protokoły lockdownu wprowadzone przez rząd i gorliwie przestrzegane przez bezmyślnych urzędników.

Mieszkał w koledżu, pracując jako opiekun terenu i niepełnoetatowy pomocnik na jednym ze stoków narciarskich w popularnym górskim kurorcie. Wiele razy wcześniej prosiłam go, by wrócił do domu, ale był młody i optymistycznie wierzył, że lockdown skończy się „lada dzień".

Podczas pandemii covid w Albercie panowała podobno większa swoboda niż u nas, na wiejskim, wschodnim wybrzeżu Wielkiej Brytanii, gdzie nie było absolutnie nic do roboty. Wróciłby do rodziców i młodszej siostry, w miejsce, gdzie wszystkie siłownie, bary, kina, galerie handlowe i szkoły były zamknięte, i nie miałby żadnych widoków na znalezienie pracy.

Wtedy trzeba było rejestrować się w urzędzie państwowym nawet po to, by opuścić prowincję, a po powrocie obowiązywała 2-tygodniowa kwarantanna. Ludzie wysyłali donosy na rządowe gorące linie, jeśli zobaczyli dodatkowy samochód zaparkowany na wjeździe.

Syn przysłał mi filmiki z łosiami i górską scenerią, nakręcone podczas spacerów w parku narodowym. Nie powiedział mi jednak, że obsługa segregowała ludzi, gdy jedli na parterze, i patrolowała teren, by zapobiec kontaktom towarzyskim. Choć wydawał się zniecierpliwiony i znudzony, nie było to niczym nieoczekiwanym, biorąc pod uwagę absurdalność całej sytuacji.

Jednakże tamtego dnia nie wydawał się w dobrej formie. Wyszeptał, że nie może pozbyć się wrażenia, że są tam kamery, które śledzą każdy jego krok. Poczułam kamień w żołądku, gdy uświadomiłam sobie, że izolacja zaczęła wypaczać jego umysł.

– Słuchaj, zaraz skupisz się na pakowaniu walizek, dobrze, kochanie? – odrzekłam, starając się dodać mu odwagi, a jednocześnie czując, jak panika chwyta mnie za gardło.

Jak mogłam być tak głupia? Zadałam sobie to pytanie po raz pierwszy z tysięcy, które nastąpiły później. Dlaczego tego nie przewidziałam? Jak oni mogli nam to robić?

Znane niebezpieczeństwo

Gdybym tylko poszukała, znalazłabym tony badań poświęconych zagrożeniom płynącym z izolacji. Wiedziały o nich instytucje zdrowia publicznego narzucające lockdowny. Badania od dawna pokazują, że przedłużające się pozbawienie kontaktów społecznych może wyzwolić poważne dolegliwości psychiczne, włącznie z paranoją, halucynacjami i zniekształceniami poznawczymi.

eprasa.pl 70f6040603

Obok innych metod tworzy się zwierzęce modele ludzkiej psychozy poprzez izolowanie zwierząt od ich rówieśników[1]. Odizolowane gryzonie wykazują zmiany układu neuroprzekaźników, włącznie z deregulacją dopaminy, jak również zmiany neurochemiczne i farmakologiczne, odpowiadające schizofrenii i innym zaburzeniom psychotycznym[2].

Badania prowadzone zarówno na modelach ludzkich, jak i zwierzęcych pokazują, że izolacja społeczna zmienia funkcjonowanie mózgu, a szczególnie regulację stresu i percepcję rzeczywistości. Jednostki pozbawione normalnych interakcji wykazują wzmożoną aktywność mózgowych ośrodków wykrywania zagrożeń, nasilającą paranoję i wzmacniającą schematy myśli urojeniowych.

Ludzki mózg nastawiony jest na kontakty, a gdy kontakty zostają przerwane, konsekwencje mogą być wprost niszczycielskie. Już w 2011 r. Sprawozdawca Specjalny ONZ Juan E. Mendez stwierdził, że zamknięcie w odosobnieniu jest tak rujnujące psychicznie, że „nie może być usprawiedliwione z żadnego powodu, właśnie dlatego, że wywołuje ciężki psychiczny ból i cierpienie" i może być interpretowane jedynie jako „tortura".

Epidemia samotności

W ostatnim czasie izolacja społeczna i samotność trafiają na pierwsze strony gazet, po części dlatego, że strumieniem napływają badania o konsekwencjach pandemii, a także i dlatego, że problem ludzkiej samotności, pomimo hiperpołączonego świata cyfrowego, jest nadal aktualny.

Jak na ironię, te same instytucje, które żelazną ręką narzucały nakazy pozostawania w domu (i mogą to zrobić ponownie bez zapowiedzi), teraz nazywają samotność i izolację społeczną „znaczącym problemem zdrowia publicznego" z głębokimi implikacjami dla samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Np. w Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest teraz Komisja Kontaktów Społecznych, obiecująca rozwiązania typu „szerokich strategii narodowych" w celu zwiększenia ilości kontaktów międzyludzkich. W 2023 r. naczelny lekarz ówczesnego prezydenta Stanów Zjednoczonych Joe Bidena, Vivek Murthy, wydał zalecenia publiczne, dotyczące „epidemii samotności".

WHO szacuje, że 1 na 4 osoby w podeszłym wieku jest odizolowana społecznie, a 5-15% młodzieży odczuwa samotność[3]. Jednakże inne sondaże są bardziej pesymistyczne.

eprasa.pl 70f6040603

Pokolenie Z (urodzone w latach 1997-2012) spędza więcej czasu w świecie cyfrowym niż którakolwiek z pozostałych generacji, a ich życie społeczne zdominowane jest przez platformy takie jak TikTok, Snapchat i Instagram. Nazwano ich „najbardziej samotnym pokoleniem" z powodu rosnącego poziomu izolacji społecznej, spadku ilości kontaktów osobistych oraz powszechnych zmagań z problemami zdrowia psychicznego.

Osiągali oni pełnoletniość podczas obostrzeń pandemicznych, przez co odcięci zostali od kluczowych doświadczeń i możliwości życia społecznego, a teraz zgłaszają poczucie samotności częściej niż starzejące się pokolenie baby boomu. Sondaż z 2023 r. wykazał, że 61% osób z pokolenia Z stwierdza, że „często" czują się samotne lub odizolowane, w porównaniu do zaledwie 36% pokolenia ich dziadków[4].

Wpływ na zdrowie

Jak ujął to naczelny lekarz USA w swych zaleceniach, „samotność to coś znacznie większego niż przykre uczucie – wyrządza ona szkody zdrowiu zarówno jednostek, jak i społeczeństwa. Wiąże się z większym ryzykiem choroby wieńcowej, otępienia, udaru, depresji, lęku i przedwczesnej śmierci".

Murthy przytoczył badania pokazujące, iż izolacja społeczna związana jest z wyższą o 29% śmiertelnością. Porównał samotność do wypalania aż do 15 papierosów dziennie, co jest ryzykiem większym nawet niż to, jakie stwarza otyłość, brak aktywności fizycznej i zła jakość powietrza[5].

Eksperci wiedzą już od półwiecza, że izolacja i samotność są zabójcze. W przełomowym badaniu opublikowanym w 1979 r. przez 9 lat obserwowano 7 000 osób i stwierdzono, że najbardziej odizolowani mężczyźni z niedostatkiem lub brakiem powiązań społecznych byli 2-krotnie bardziej zagrożeni śmiercią w okresie trwania badania niż ci, którzy mieli silne związki społeczne, niezależnie od ich wcześniejszego stanu zdrowia.

Samotne i odizolowane kobiety radziły sobie jeszcze gorzej: ich prawdopodobieństwo zgonu było prawie 3-krotnie wyższe niż u ich rówieśniczek utrzymujących kontakty społeczne.

Wpływ więzów społecznych był silniejszy niż status społeczno-ekonomiczny uczestników badania, ich nawyki palenia i picia, waga, poziom aktywności fizycznej i dostęp do prewencyjnej opieki medycznej. Dla pozostania przy życiu większe znaczenie ma posiadanie znaczących przyjaźni i osób bliskich niż wszystkie te czynniki zdrowotne[6].

Od tamtej pory dekady badań potwierdziły to powiązanie. Rzeczywista lub subiektywna samotność podnosi ryzyko śmierci o 30%.

Osoby ze słabymi więzami społecznymi lub ich brakiem są o ok. 30% bardziej zagrożone chorobą wieńcową i udarem. Są też bardziej podatne na otyłość i cukrzycę typu 2[7].

Teraz wiemy, że izolacja może osłabiać odpowiedź immunologiczną organizmu, czyniąc nas bardziej podatnymi na infekcje (w tym świetle opuszczenie należących do grupy ryzyka osób w podeszłym wieku w domach opieki podczas pandemii wydaje się jeszcze bardziej okrutnym absurdem)[8].

W 2020 r. naukowcy z Wielkiej Brytanii i Chin opublikowali badanie oparte na danych z UK Biobank, pochodzących od 462 619 osób, obserwowanych przez ok. 12 lat. Badacze stwierdzili, że izolacja społeczna wiązała się z 26-procentowym wzrostem ryzyka otępienia i zmian w strukturze mózgu, włącznie z mniejszą objętością istoty szarej w niektórych jego obszarach[9].

Ci sami naukowcy kontynuowali swą pracę, prowadząc nowe badanie, które po raz pierwszy wyjaśnia, w jaki sposób izolacja powiązana jest z psychicznymi i fizycznymi problemami zdrowotnymi. Przeanalizowali oni 2 920 białek krwi, które mogą odgrywać rolę w patologii związanej z izolacją społeczną.

Wykorzystując ponownie dane z UK Biobank, tym razem od 42 062 osób, zbadali związek między białkami krwi a zgłaszaną przez uczestników samotnością i izolacją społeczną. Wskazali na obecność 5 białek (GFRA1, ADM, FABP4, THFRSF10A i ASGR1), które mogą być skutkiem izolacji. We wcześniejszych badaniach wykazano udział tych białek w stanach zapalnych, jak również w osłabieniu odpowiedzi przeciwwirusowej i immunologicznej.

Osoby, które czuły się bardziej samotne, wykazywały zazwyczaj wyższy poziom tych 5 białek niż te, które nie czuły się osamotnione, a badania prowadzone przez 14 lat powiązały te białka z chorobą wieńcową, infekcjami, cukrzycą, udarem i śmiercią[10].

> **„W PRZEŁOMOWYM BADANIU Z 1979 R. STWIERDZONO, ŻE MĘŻCZYŹNI Z NIEDOSTATKIEM LUB BRAKIEM POWIĄZAŃ SPOŁECZNYCH BYLI 2-KROTNIE BARDZIEJ ZAGROŻENI ŚMIERCIĄ NIŻ ICH POWIĄZANI SPOŁECZNIE RÓWIEŚNICY; SAMOTNE KOBIETY BYŁY PRAWIE 3-KROTNIE BARDZIEJ ZAGROŻONE ŚMIERCIĄ"**

Nieszczęśliwe jelita

Niedawne badania wskazują na mikrobiom jako wyjaśnienie mechanizmu, w jaki izolacja społeczna może powodować choroby psychiczne i fizyczne.

Badanie z 2020 r. wykazało, że osoby z większą siecią kontaktów społecznych mają zwykle bardziej zróżnicowaną kolekcję mikrobioty jelitowej, co jest korzystne dla zdrowia ogólnego. Lęk i stres powiązane są z mniejszą jej różnorodnością.

BIBLIOGRAFIA

Hum Microb J, 2020; doi: 10.1016/j.humic.2019.100069

eprasa.pl 70f6040603

„Nasze odkrycia wskazują, że posiadanie dobrych relacji społecznych i nieczucie się samotnym może sprzyjać zdrowiu poprzez obniżanie poziomu pewnych szkodliwych białek", podsumowali badacze swój artykuł, zauważając, że stres społeczny również może odgrywać tu rolę[11].

Ze wszystkich tych badań wynika coraz wyraźniej, że związki z innymi ludźmi mają decydujące znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

– Dekady badań dowiodły, że związki są równie niezbędne, jak jedzenie i woda, ale ta wiedza nie przedostała się jeszcze do głównego nurtu pojmowania zdrowia – a bez niej cierpimy – mówi Kasley Killam, autorka „The Art and Science of Connection: Why Social Health Is the Missing Key to Living Longer, Healthier, and Happier" (Sztuka i nauka związków: Dlaczego zdrowie społeczne jest brakującym kluczem do dłuższego, zdrowszego i szczęśliwszego życia, wydanej przez HarperOne, 2024).

Killam przytacza liczby pokazujące, że za epidemią samotności kryje się społeczeństwo ludzi, którzy świadomie lub nieświadomie oddalają się od siebie. W ciągu ostatnich 20 lat długość czasu, jaki spędzamy w samotności, wzrosła średnio o 24 godziny miesięcznie[5]. W ostatniej dekadzie uczestnictwo w społecznościach takich jak kościół, kluby czytelnicze, ligi sportowe i stowarzyszenia sąsiedzkie spadło o blisko 20%.

Wprawdzie kobiety mają najwyraźniej więcej kłopotów z izolacją społeczną, ale to mężczyźni są bardziej odizolowani niż dawniej. 30 lat temu większość mężczyzn (55%) zgłaszała posiadanie co najmniej 6 bliskich przyjaciół. Obecnie ta liczba zmniejszyła się o połowę. Niewiele więcej niż 1 na 5 mężczyzn (27%) ma dziś 6 lub więcej bliskich przyjaciół, a 15% nie utrzymuje w ogóle bliskich przyjaźni – 5-krotnie więcej niż w 1990 r.

Narodowy sondaż z 2019 r. (sprzed pandemii) przyniósł smutny rezultat: ok. 50% dorosłych Amerykanów miało poczucie, że nikt nie zna ich dobrze[12].

– Nie można być w pełni zdrowym, jeśli nie możesz podać żadnego nazwiska jako osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku – stwierdza Killam.

Ale *dlaczego* ludzie oddalają się od siebie? I co możemy zrobić, by zahamować to zjawisko i pielęgnować nasze przyjaźnie i związki społeczne?

Postaw związki na pierwszym miejscu

Kasley Killam wskazuje na naszą nowoczesną „zajętość", czyli fakt, iż więcej ludzi w coraz młodszym wieku czuje się popędzanych i przymuszanych do zarabiania pieniędzy lub osiągania celów. Jako przykład podaje słynny eksperyment z lat 70., w którym 40 studentów teologii wysłano do pewnego budynku, by wygłosili tam prezentację na temat dobrego Samarytanina (biblijnej przypowieści o udzieleniu pomocy obcemu, choremu człowiekowi napotkanemu po drodze) lub na temat możliwości zdobycia pracy.

Na drodze do budynku badacze umieścili aktora udającego chorego bezdomnego, który kaszlał i jęczał. Co zadziwiające, niezależnie od tego, czy studenci mieli przygotować historię dobrego Samarytanina, czy też nie, nie miało to wpływu na ich reakcję na „bezdomnego". Wpłynęły na nią ich ograniczenia czasowe.

Spośród 40% studentów, którzy w jakiś sposób udzielili mu pomocy, tylko 10% pochodziło z grupy, której powiedziano, że „są już spóźnieni", w porównaniu do 45% tych, którzy byli „na czas" i 63% tych, którzy nie musieli się śpieszyć[13].

Związki społeczne nie znajdują się już w naszym polu zainteresowań, które zapchane jest teraz wciąż rosnącymi presjami bieżącego dnia.

– Jeżeli jesteś zaabsorbowany swymi zadaniami, masz mniej przepustowości psychicznej, by zwracać uwagę na otaczających Cię ludzi, nie mówiąc już o nawiązywaniu z nimi znaczących kontaktów – mówi Killam. – Jeżeli często lub

Zasada 5-3-1

Więcej przyjaciół i znajomych – większa sieć ludzi – przyczynia się do lepszego zdrowia społecznego i dłuższego, szczęśliwszego życia. Jednak jak wygląda szczęśliwe życie społeczne? Kasley Killam w swej książce *The Art and Science of Connection* stwierdza, że dane krajowego sondażu z Kanady stanowią dobre wskazówki życia towarzyskiego osób o najwyższym wskaźniku szczęścia, które ona nazwała zasadą 5-3-1:

1. **W każdym tygodniu nawiąż kontakt z 5 osobami, czy to z rodziny, czy z pracy, czy też spośród znajomych.**
2. **Utrzymuj ogólnie co najmniej 3 bliskie relacje. Osoby z Twego najbliższego kręgu mogą obejmować małżonka, rodzinę i przyjaciół.**
3. **Spędzaj co najmniej 1 godz. każdego dnia, angażując się z kimś w kontakt towarzyski.**

– Pamiętaj o zasadzie „jakość ponad ilością" – dodaje Kasley Killam. – Kilka minut znaczącego kontaktu może być bardziej satysfakcjonujące niż kilka godzin spędzonych z ludźmi, których niespecjalnie lubisz, lub poświęconych powierzchownym kontaktom w mediach społecznościowych.

Nie wahaj się przed rozszerzaniem tej zasady. Im więcej czasu poświęcisz kontaktom towarzyskim, niezależnie od tego, czy początkowo masz na to chęć, czy też nie, i im głębsze będą wasze rozmowy, tym szczęśliwiej prawdopodobnie się poczujesz.

eprasa.pl 70f6040603

Udawaj, aż Ci się uda

Biorąc pod uwagę znaczenie kontaktów społecznych dla zdrowia i szczęścia, trudno być zaskoczonym, że badania wykazują, iż ekstrawertycy są szczęśliwsi[1].

Introwertycy, którzy z natury preferują samotność i spokój, mogą czuć się wyczerpani przez dłuższe interakcje towarzyskie. Jednak badania pokazują, że już wyjście ze strefy komfortu, by zrobić coś, co zrobiłby naturalny ekstrawertyk – jak zapisanie się na lekcje tańca lub do grupy networkingowej – może znacznie podnieść ich nastrój. Zmuszenie się do większej otwartości towarzyskiej może poprawić samopoczucie emocjonalne, dodać szczęścia, a nawet zmniejszyć stres.

Badacze z University of California stwierdzili, że gdy introwertycy zachowują się w sposób bardziej ekstrawertyczny, np. uczestnicząc w rozmowach, wyrażając entuzjazm i będąc bardziej asertywnymi, doświadczają więcej pozytywnych emocji i satysfakcji życiowej. Robienie tego choćby przez tydzień sprawiało, że czuli się szczęśliwsi i bardziej energiczni[2].

Związek między nasileniem interakcji społecznych i wydzielaniem oksytocyny („hormonu miłości") został dobrze udowodniony. Spędzanie czasu w towarzystwie i pozytywne kontakty społeczne mogą stymulować produkcję oksytocyny, pomagając regulować stres i poprawiać nastrój.

Tak jak w przypadku ćwiczeń fizycznych, wygląda na to, że nawet jeśli introwertycy nie mają chęci robić czegoś ekstrawertycznego, i tak mogą odczuć płynące z tego korzyści. Jak ujął to słynny psycholog z Harvardu Jerome Bruner, jest bardziej prawdopodobne, że działaniem wprawisz się w odczucia, niż że odczuwaniem skłonisz się do działania.

Praktykowanie ekstrawertyzmu może nawet pomagać w utrzymaniu funkcjonowania mózgu, zapobiegając spadkowi zdolności poznawczych z upływem lat[3].

Jeżeli jesteś introwertykiem, nie musisz z dnia na dzień stać się duszą towarzystwa. Zacznij od inicjowania krótkich rozmów, wstąp do grupy zainteresowań lub więcej przebywaj z przyjaciółmi. Z biegiem czasu te drobne kroki mogą poprawić samopoczucie zarówno psychiczne, jak i fizyczne, sprawiając, że poczujesz się bardziej związany z ludźmi, szczęśliwszy i zdrowszy.

BIBLIOGRAFIA

1. J Res Pers, 2013; 47(6): 687–697
2. Collabra: Psychology, 2021; 7(1): 29931
3. Am J Public Health, 2008; 98(7): 1215–20

zawsze czujesz się zajęty, warto zrobić przerwę, by zadać sobie pytanie: w imię czego – lub kogo – jesteś tak zabiegany?

Inwestuj czas w przyjaźń

Nawiązywanie przyjaźni wymaga czasu i kontaktów. Dr Jeffrey Hall z Kansas University stwierdził, że potrzeba 40-60 godz. interakcji w ciągu ok. 3 miesięcy, by nawiązać luźną przyjaźń – taką, w której pozostaje się na poziomie powierzchownych rozmów, ale od czasu do czasu robi się razem różne rzeczy.

90 godz. kontaktu z kimś, kogo lubimy, prowadzi do umiarkowanie bliskiej relacji, pozwalającej na głębsze rozmowy. Zdobycie bliskiego lub „najlepszego" przyjaciela wymaga przeciętnie 200 godz. spędzonych razem[14].

Jeśli zależy od tego Twoje zdrowie i dobre samopoczucie, jest to wartościową inwestycją czasu, który mógłby zostać zmarnotrawiony na rzeczy mniej cenne niż dar przyjaźni.

Mnóstwo badań pokazało, że osobiste spędzanie razem jakościowego czasu przyspiesza nawiązywanie przyjaźni. Zajęcia takie jak uprawianie wspólnego hobby, wspólne posiłki lub chodzenie razem na imprezy kulturalne sprzyja tworzeniu silniejszych więzi.

Nie jest zaskoczeniem, że osoby mieszkające razem, jak np. rodzeństwo lub studenci w akademiku, oraz te, które razem podróżują w nowe miejsca (np. na szkolenia grupowe) lub przechodzą razem przez przykre doświadczenia, zazwyczaj szybciej tworzą więzi. Odległość nie sprzyja podgrzewaniu sympatii. Tym, co szybciej buduje wzajemne porozumienie, jest ujawnianie swego wnętrza, śmiech i wspólne przeżycia.

Niektórzy z nas czują się bardziej komfortowo, wyjawiając swe uczucia lub doświadczenia za pośrednictwem internetu, a dzielenie się wrażliwymi szczegółami pomaga w rozwijaniu przyjaźni. Ale badania pokazują, że interakcje cyfrowe (SMS-y, rozmowy wideo, media społecznościowe) muszą zwykle trwać dłużej niż interakcje osobiste, by umożliwić rozwój bliskości i zaufania, i są przy tym słabsze.

Nie zapominając o powyższym, dodajmy, że gdy zostanie już nawiązana przyjaźń osobista, wymiana SMS-ów może pomagać ją wzmacniać, o ile będzie odbywała się pomiędzy spotkaniami osobistymi[15].

Ogranicz czas ekranowy

W 2021 r., gdy psychiczne spustoszenie wywołane przez pandemię stawało się zbyt oczywiste, by można było je ignorować, brytyjska minister do spraw samotności (taki urząd istnieje też w Japonii) ogłosiła wyasygnowanie milionów na walkę z izolacją podczas Tygodnia Świadomości Samotności. Utrzymane w typowo rządowym duchu, wydatki te obejmowały sponsorowanie usługi czatbota (programu symulującego rozmowę) oferowanej przez giganta technologicznego WhatsApp oraz partnerstwo z platformą mediów społecznościowych TikTok, przedstawianą jako społeczność „wspólnej radości i kontaktów".

I znów rządy nie nadążały za badaniami, pokazującymi, że aplikacje i media społecznościowe bardziej przyczyniają się do samotności niż ją łagodzą (pisaliśmy o tym szerzej w poprzednim numerze). Dziesiątki badań potwierdzają, że im więcej czasu spędzamy przewijając media społecznościowe, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będziemy przygnębieni, niespokojni i samotni. W jednym z badań donoszono, iż u nastolatków spędzających więcej niż 5 godz. dziennie z urządzeniami cyfrowymi o 70% wyższe jest ryzyko myśli lub czynów samobójczych niż u tych, które spędzają z nimi mniej niż godzinę dziennie[16].

I odwrotnie, ograniczenie czasu korzystania z mediów społecznościowych przynosi korzyści dla zdrowia psy-

eprasa.pl 70f6040603

chicznego. Badacze z Iowa State University stwierdzili, że studenci ograniczający używanie mediów społecznościowych do 30 min dziennie uzyskiwali znaczniej mniej punktów w skali lęku, depresji, samotności i „strachu przed byciem pominiętym" niż grupa kontrolna.

Zdobywali oni za to więcej punktów za „pozytywne uczucia", czyli „tendencję do doświadczania pozytywnych emocji, opisywanych słowami takimi jak „podekscytowany" i „dumny". Krótko mówiąc, mieli pogodniejsze spojrzenie na życie.

– Zaskoczyło mnie odkrycie, że samopoczucie uczestników poprawiło się nie tylko w jednym wymiarze, ale we wszystkich – przyznała Ella Faulhaber, główna autorka artykułu z roku 2023[17].

Korzyści odczuwali nawet ci, którzy czasem przekraczali granicę 30 min.

– Płynie stąd nauka, że znaczenie ma wkładanie wysiłku, a nie osiąganie perfekcji. Sądzę, że tajemniczymi składnikami są raczej samoograniczanie się i zwracanie na to uwagi, niż przestrzeganie limitu 30 min – mówi Faulhaber.

Uczestnicy badania z Iowy, podobnie jak wiele osób próbujących „cyfrowego detoksu", opowiadali, że ograniczenie czasu korzystania z mediów społecznościowych sprawiało im trudność przez kilka pierwszych dni, ale później zauważali, że stają się bardziej produktywni. Inni dostrzegali, że lepiej sypiają i spędzają więcej czasu z ludźmi w kontaktach osobistych.

Urządzeniom cyfrowym może też towarzyszyć negatywna pętla sprzężenia zwrotnego. W niedawnym badaniu wykazano, że osoby ze słabszymi więzami społecznymi są bardziej zagrożone uzależnieniem się od swoich smartfonów[18].

Uzależnienie od smartfonów odciąga ich następnie od doświadczania prawdziwego życia, sprawiając, że mają mniej więzów społecznych. W ten sposób powstaje błędne koło samotności.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Behav Neurosci Rep, 2014; 1(2): 100–116
2. Schizophr Bull, 2023; 49(5): 1112–1126
3. WHO, "WHO Commission on Social Connection," 2024, who.int
4. Daniel A. Cox et al., "Generation Z and the Transformation of American Adolescence: How Gen Z's Formative Experiences Shape Its Politics, Priorities, and Future," Nov 9, 2023, americansurveycenter.org
5. Vivek H. Murthy, *Our Epidemic of Loneliness and Isolation* (US Dept of Health and Human Services, 2023), 25, hhs.gov
6. Am J Epidemiol, 1979; 109(2): 186–204
7. Perspect Psychol Sci, 2015; 10(2): 227–37; CDC, "Health Effects of Social Isolation and Loneliness," May 15, 2024, cdc.gov
8. National Institute on Aging, "Social Isolation, Loneliness in Older People Pose Health Risks," Apr 23, 2019, nia.nih.gov; Int J Environ Res Public Health, 2021; 18(22): 12162
9. Neurology, 2022; 99(2): e164–e175
10. Nat Hum Behav, 2025; 9(3): 569–583
11. Barbara Jacquelyn Sahakian et al., "Loneliness and Social Isolation Are Linked to Specific Proteins—New Research," Jan 6, 2025, theconversation.com
12. Daniel A. Cox et al., *May 2021 American Perspectives Survey* (Survey Center on American Life, 2021), americansurveycenter.org
13. J Pers Soc Psychol, 1973; 27(1): 100
14. J Soc Pers Relat, 2018; 36(4): 1278–96
15. Cyberpsychol Behav, 2007; 10(6): 831–5; Cyberpsychol Behav Soc Netw, 2016; 19(5): 299–307
16. Psychiatr Q, 2019; 90(2): 311–331
17. Technol Mind Behav, 2023; doi: 10.1037/tmb0000111
18. BMC Psychiatry, 2025; 25: 167

Pandemia covid: studium samotności

Mimo iż zamknięcie w odosobnieniu zakwalifikowano do tortur, podczas pandemii osoby rzekomo dbające o zdrowie publiczne gorliwie narzucały podobne warunki milionom ludzi na świecie.

Mój brat, psychiatra pracował w 2020 r. w dużym szpitalu na południu Stanów Zjednoczonych. – Oddział covidowy jest niemal pusty – mówił mi przez telefon – ale nasze skrzydło jest przepełnione. Mamy mnóstwo młodych dzieciaków w wieku dwudziestu paru lat. Ich szkoły są zamknięte. Ich plany zostały zatrzymane na czas nieokreślony. Nie pracują. Są odizolowani od przyjaciół. To jest katastrofa.

Zaburzenia psychiczne[1] i przedawkowania narkotyków[2] wystrzeliły w górę. Badacze z Boston College stwierdzili, że odsetek lęku i depresji wzrósł do listopada 2020 odpowiednio o 39 i 32%, czyli 4-krotnie bardziej niż w roku 2019[3].

W badaniach zaobserwowano wzrost ilości nowych przypadków psychozy lub manii podczas początkowej fazy pandemii, wynoszący 45,5% w porównaniu do roku 2019[4]. U niektórych osób wystąpiły objawy uderzająco podobne do tych, jakie notowano w badaniach nad zamknięciem w odosobnieniu.

Szokowały nas historie takie jak przypadek Haydena Hunstable'a, który powiesił się w swej sypialni podczas covidowego lockdownu, 3 dni przed swymi 13. urodzinami.

– Nie lubił izolacji. Nie lubił być w domu – powiedział jego załamany ojciec, Brad Hunstable[5].

Z badań wynika, że takie przypadki nie były rzadkością. Ilość samobójstw i prób samobójczych na świecie wzrosła podczas pandemii o dziesiątki tysięcy na skutek ścisłego przestrzegania kwarantanny, rosnącego odsetka przemocy domowej, strat finansowych, depresji i lęku[6].

Oprócz ludzi młodych także osoby w podeszłym wieku dotknięte zostały negatywnymi skutkami, takimi jak długotrwałe upośledzenie funkcji poznawczych[7].

Jednakże im młodsi byli dorośli, tym większe było prawdopodobieństwo, iż ucierpią w wyniku szkodliwego wpływu restrykcji wymuszających pozostanie w domu. Pokolenie Z (46%) najczęściej przyznawało, że jego zdrowie psychiczne pogorszyło się od czasu sprzed pandemii. Drugie miejsce pod tym względem zajmowało pokolenie X (33%), millenialsi (31%), pokolenie baby boomu (28%) i starsi dorośli (9%)[8].

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA, 2020; 324(12): 1130; WHO, "Covid-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide," Mar 2, 2022, who.int
2. American Medical Assoc, "Issue Brief: National Snapshot of Overdose Epidemic," Nov 2024, ama-assn.org
3. Public Health Rep, 2022; 137(6): 1217–1226
4. Sci Rep, 2021; 11(1): 21002
5. Kelly-Ann Mills, "Dad's Heartbreak as Son, 12, Takes His Own Life After Struggling During Lockdown," May 27, 2020, mirror.co.uk
6. Depress Anxiety, 2021; 38(7): 739–748; BMC Psychiatry, 2022; 22(1): 506
7. Sci Rep, 2023; 13(1): 9708
8. American Psychological Assoc, *Stress in America: One Year Later, a New Wave of Pandemic Health Concerns* (APA, 2021), apa.org

eprasa.pl 70f6040603

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.

Obniżona odporność

Pytanie: Mamy dwoje dzieci – 4 i 7 lat – i praktycznie każdej jesieni rozpoczyna się u nas sezon chorobowy, który trwa niemal do lata. Dzieci przynoszą infekcje ze szkoły i z przedszkola, my z mężem – z pracy. Bardzo mnie to niepokoi, że wszyscy jesteśmy tak podatni na choroby. Staramy się zdrowo odżywiać, ale być może popełniamy jakieś błędy lub może nasza obniżona odporność ma inne przyczyny. Co możemy zrobić, by ją poprawić? Jakie suplementy mógłby nam Pan polecić?

Odpowiedź: Pod zbiorczym terminem „odporność" rozumiemy cały szereg różnorodnych mechanizmów, zapewniających nam ochronę przed czynnikami chorobotwórczymi. Uczestniczą w niej zarówno wyspecjalizowane komórki układu odpornościowego, jak i narządy wewnętrzne, mikrobiom jelitowy, enzymy, płyny ustrojowe, skóra i błony śluzowe.

Od urodzenia wyposażeni jesteśmy w cztery bariery chroniące nas przed atakami patogenów. Są to bariery fizyczne, takie jak skóra i śluzówki wyścielające jelita i drogi oddechowe; bariery fizjologiczne, czyli kwas w żołądku, ślina w ustach i łzy zwilżające oczy; bariery komórkowe, tworzone przez różne typy białych krwinek, takie jak neutrofile, monocyty i komórki NK (naturalni zabójcy) we krwi oraz makrofagi w tkankach; a także bariera w postaci białek układu dopełniacza, czyli zestaw ok. 30 białek uczestniczących w rozkładaniu drobnoustrojów oraz uszkodzonych komórek własnych organizmu.

Z biegiem czasu rozwijamy również odporność nabytą. W wyniku stykania się z rozmaitymi patogenami wytwarzamy coś w rodzaju biblioteki przeciwciał specyficznych dla każdego patogenu. Ta pamięć immunologiczna zapewnia nam odporność, a przynajmniej ułatwia skuteczną walkę w przypadku ponownego zetknięcia się z określonym drobnoustrojem. Nabytymi odpowiedziami odpornościowymi zarządzają przede wszystkim 2 rodzaje limfocytów B i T. Te pierwsze mają za zadanie wytwarzanie przeciwciał specyficznych dla każdego antygenu produkowanego przez czynniki chorobotwórcze. Przeciwciała te, należące do immunoglobulin, chronią nas na różne sposoby: strzegą punktów wnikania patogenów (np. w ślinie lub łzach), uczestniczą w inicjowaniu odpowiedzi odpornościowej, zabijają bakterie, lub też służą jako marker, pomagający innym komórkom odpornościowym rozpoznać wrogów, z którymi mają walczyć. Działanie produkowanych przez limfocyty B przeciwciał, rozpoznających i niszczących antygeny (czyli obce białka) określa się mianem odporności humoralnej.

Wśród limfocytów T możemy także wyróżnić kilka typów o odmiennych funkcjach: niektóre współpracują z innymi komórkami i stymulują limfocyty B do produkcji dodatkowych przeciwciał, inne pomagają rozpoznawać i eliminować wirusy, odszukując ich fragmenty na powierzchni zarażonych komórek, a jeszcze inne dają hasło do zakończenia walki, gdy przeciwnik zostanie całkowicie pokonany. Działanie limfocytów T, a także makrofagów i granulocytów, które bezpośrednio rozpoznają i niszczą zakażone lub chore komórki, stanowi tzw. odporność komórkową.

Co może obniżać odporność?

Wśród najważniejszych czynników obniżających odporność wymienić należy niewłaściwe odżywianie, powodujące niedobory makro- i mikroskładników odżywczych, brak aktywności fizycznej (ale też i zbyt wyczerpujące treningi), otyłość, będącą przyczyną chronicznego stanu zapalnego niskiego stopnia, przewlekły stres lub przemęczenie, niedostatek snu, zbyt rzadkie przebywanie na słońcu i świeżym powietrzu, a także stosowanie używek takich jak alkohol i tytoń. Odporność obniża się również w starszym wieku, a także na skutek stosowania pewnych leków, m.in. antybiotyków, zaburzających skład mikroflory jelitowej, inhibitorów pompy protonowej (hamujących wydzielanie kwasu żołądkowego), leków steroidowych, opioidowych leków przeciwbólowych, no i – rzecz jasna – leków immunosupresyjnych, stosowanych np. po przeszczepach. Obniżenie odporności towarzyszy też niektórym chorobom, takim jak schorzenia autoimmunologiczne, cukrzyca, HIV/AIDS, choroby nerek i wątroby, białaczka i inne choroby nowotworowe. Odporność spada także w wyniku radio- i chemioterapii.

Zdrowa dieta to połowa sukcesu

Nie sposób przecenić znaczenia odżywiania dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Wszystkie rodzaje komórek tego układu potrzebują witamin, składników mineralnych i niezbędnych kwasów tłuszczowych, by dobrze pełnić swe funkcje. Podstawą profilaktyki chorób powinna więc być zdro-

eprasa.pl 70f6040603

wa dieta, zapewniająca w szczególności odpowiedni poziom wymienionych poniżej składników.

Witamina A odgrywa ważną rolę w utrzymaniu i regeneracji bariery skórnej oraz błon śluzowych, stanowiących pierwszą linię obrony przed wnikaniem drobnoustrojów do organizmu. Jest też niezbędna dla wzrostu i różnicowania komórek odpornościowych oraz dla regulacji ich funkcjonowania. Zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne powodowane przez reaktywne formy tlenu. Jej niedobór może spowodować m.in. obniżenie liczby limfocytów T i B oraz osłabienie funkcjonowania makrofagów.

Witaminy z grupy B działają przede wszystkim jako kofaktory enzymów biorących udział w procesach produkcji energii, zasilającej także wysoce aktywne komórki odpornościowe. Uczestniczą też w syntezie DNA i RNA wszystkich komórek oraz biorą bezpośredni udział w stymulowaniu aktywności komórek NK, w produkcji przeciwciał oraz w ochronie bariery jelitowej. Niedobór tych witamin może osłabiać odporność humoralną, a także zmniejszać produkcję i aktywność wielu rodzajów komórek odpornościowych.

Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, chroniącym błony komórkowe przed wpływem wolnych rodników, co ma znaczenie zarówno dla funkcjonowania komórek odpornościowych, jak i dla szczelności barier skórnych i śluzowych. Ułatwia migrację limfocytów do miejsca infekcji, a także wspomaga wytwarzanie przeciwciał. Jej niedobór osłabia funkcjonowanie fagocytów, jak również nasila przebieg infekcji w wyniku zwiększenia stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego. Suplementacja witaminy C znacząco skraca czas trwania i ciężkość infekcji.

Witamina D odgrywa ważną rolę zarówno w odporności wrodzonej, jak i adaptacyjnej. Receptory tej witaminy występują w błonach komórkowych większości komórek odpornościowych. Poprawia ona aktywność makrofagów i wzmacnia bariery skórne i jelitowe. Uczestniczy w aktywacji limfocytów T, a jej niski poziom wiąże się z niższą liczbą limfocytów, zmniejszoną aktywnością komórek NK i makrofagów, pogorszeniem funkcjonowania bariery śluzowej dróg oddechowych i jelit. Badania potwierdzają, że niedobór witaminy D związany jest ze wzrostem ryzyka infekcji dróg oddechowych[1], podczas gdy suplementacja tej witaminy w dawce od 400 do 1000 j.m. dziennie przez 12 miesięcy (lub krócej) zmniejsza ryzyko ostrych infekcji dróg oddechowych[2].

Witamina E zapobiega uszkodzeniom komórek w wyniku stresu oksydacyjnego, jest też niezbędna do produkcji i wzrostu komórek odpornościowych oraz przeciwciał. Reguluje aktywność komórek NK, wzmacnia bariery ochronne organizmu. Jej niedobór może upośledzać funkcjonowanie limfocytów B i T, a tym samym obniżać odporność adaptacyjną. Suplementacja witaminy E przynosi szczególnie dobre efekty u osób starszych, u których

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

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

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

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

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

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

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 70f6040603

Badanie parametrów krwi 15 zdrowych osób po przepłynięciu 150 m w wodzie o temperaturze 6°C z ich wynikami z dnia poprzedniego, wykazało, żę znacząco wzrosła u nich liczba krwinek czerwonych, krwinek białych i płytek krwi, a także neutrofilów, limfocytów i monocytów

spada aktywność komórek T. W badaniu przeprowadzonym z udziałem ponad 600 pensjonariuszy domów opieki suplementacja 200 j.m. witaminy E dziennie przez rok obniżyła ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych[3].

Żelazo jest składnikiem enzymów niezbędnych dla funkcjonowania komórek odpornościowych, zwiększa też aktywność neutrofilów. Jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, przenoszącej tlen w krwiobiegu. Jego niedobór zmniejsza liczbę limfocytów T i obniża aktywność komórek NK, a także pogarsza odpowiedź przeciwciał.

Cynk jest kofaktorem enzymów w bardzo wielu reakcjach, m.in. związanych z replikacją DNA oraz z zachowaniem prawidłowej struktury bariery skórnej i jelitowej. Bierze udział w rozwoju limfocytów T i pomaga zachować równowagę pomiędzy ich różnymi podgrupami. Zwiększa aktywność komórek NK oraz monocytów i makrofagów. Jego niedobór powoduje zmniejszenie liczebności komórek odpornościowych i zwiększa podatność na infekcje.

Zacznijmy od tego, że cynk dba o kondycję skóry, która jest pierwszą barierą dla patogenów. Pośredniczy też we wrodzonej odporności (komórki NK i neutrofile), jednocześnie wpływając na nabytą odporność poprzez aktywację i regulację limfocytów T, produkcję cytokin Th1, limfocyty B. Suplementacja cynku zmniejsza stres oksydacyjny i wytwarzanie przewlekłych cytokin zapalnych. Ponadto makrofagi wykorzystują ten pierwiastek do fagocytozy, zabijania wewnątrzkomórkowego oraz produkcji cytokin. Cynk wzmacnia też zaprogramowaną śmierć komórki poprzez apoptozę. Zatem wyraźnie widać, jego niedobór może prowadzić do osłabienia odpowiedzi immunologicznej.

Jak pokazuje metaanaliza 7 randomizowanych badań, które objęły 575 uczestników, codzienne podawanie 80-92 mg cynku (w postaci tabletek do ssania) może zmniejszyć długość przeziębienia nawet o 33%. Co więcej, wiele prac naukowych potwierdza spadek poziomu Zn wraz z wiekiem. W związku z tym doustna suplementacja tego pierwiastka może poprawić odporność i skutecznie regulować przewlekłe odpowiedzi zapalne u osób starszych. Jedno badanie z 2007 r. wykazało, że 45 mg cynku elementarnego może zmniejszyć częstość infekcji u osób starszych o prawie 66%.

Selen pomaga chronić komórki odpornościowe przed uszkodzeniami oksydacyjnymi w wyniku infekcji. Jego niedobór upośledza zarówno odporność humoralną, jak i komórkową.

Badania interwencyjne, w których suplementowano ten pierwiastek w dawce 200 mcg dziennie w postaci seleninu sodu, wykazały wzrost aktywności limfocytów T i ich przekształcanie się w limfocyty cytotoksyczne, aktywację komórek typu NK i ich zwiększoną odpowiedź na antygeny oraz niszczenie komórek nowotworowych. Mechanizmu działania upatruje się w zdolności selenu do zwiększania ekspresji receptorów dla interleukiny 2, będącej najważniejszym czynnikiem wzrostu dla limfocytów T, zwłaszcza cytotoksycznych, oraz komórek NK.

Miedź wspiera funkcjonowanie różnych rodzajów komórek odpornościowych, uczestniczy też w wielu reakcjach enzymatycznych i w produkcji przeciwciał. Jej niedobór zmniejsza aktywność neutrofilów oraz liczebność limfocytów T.

Magnez jest niezbędny dla replikacji i naprawy DNA i RNA, reguluje też funkcjonowanie komórek odpornościowych. Odgrywa rolę w wiązaniu antygenów z makrofagami, a także chroni przed stresem oksydacyjnym. Niedobór magnezu nasila stany zapalne i uszkodzenia oksydacyjne, a także powoduje zmniejszenie liczby monocytów i limfocytów T oraz spadek aktywności komórek NK.

Ponieważ wszystkie wymienione wyżej witaminy i składniki mineralne odgrywają istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, a nierzadko działają też synergistycznie, polecałbym w przypadku wyraźnego osłabienia odporności, mogącego wynikać z ich niedoborów, przyjmowanie wysokiej jakości multiwitaminy. Przede wszystkim należy jednak zadbać o dostarczanie tych składników w postaci naturalnej w dobrze skomponowanej, pełnowartościowej diecie.

Uwaga na cukier!

Wysoka zawartość cukru w diecie wpływa negatywnie na mikrobiotę jelitową, sprzyjając przerostowi szkodliwych bakterii i osłabiając barierę jelitową. Cukier może przyczyniać się do powstawania i zaostrzania stanów zapalnych. Jak stwierdzono w jednym z badań, osoby spożywające słodkie napoje częściej niż trzy razy w tygodniu były znacznie bardziej narażone na infekcje górnych dróg oddechowych niż te, które spożywały takie napoje o wiele rzadziej. Tę samą zależność odnotowali

eprasa.pl 70f6040603

badacze także w przypadku słodkich deserów i ogólnej zawartości cukru w diecie[4].

Eliminuj stres

Długotrwałe napięcie może w znacznym stopniu upośledzać funkcjonowanie układu odpornościowego. Pod wpływem stresu wydzielane są hormony, takie jak adrenalina, noradrenalina, kortyzol i kortykosteron, oddziałujące na niemal każdą komórkę naszego ciała, gdyż prawie każda posiada receptory jednego lub kilku z nich. Hormony stresu mają działanie immunosupresyjne, znacząco tłumiąc funkcjonowanie komórek odpornościowych, m.in. makrofagów, neutrofilów, komórek NK oraz limfocytów T i B. Wpływają także na produkcję cytokin, regulujących funkcje odpornościowe i odpowiedź zapalną. Przewlekły stress może często prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego.

Metaanalizy badań potwierdzają, że techniki umysłu-ciała, obniżające poziom stresu i pomagające sobie z nim radzić, takie jak joga, qigong, tai-chi, medytacja uważności, integracyjny trening ciała i umysłu (IBMT), ćwiczenia kontrolowanego oddechu i in., dzięki regulowaniu psychicznej i fizjologicznej reakcji na stresory znacząco obniżają poziom markerów zapalnych, zwiększają natomiast poziom czynników przeciwwirusowych i aktywujących układ odpornościowy[5].

Ruch to zdrowie

Regularna aktywność fizyczna ma udowodniony wpływ na układ odpornościowy: zwiększa skuteczność nadzoru immunologicznego wobec atakujących patogenów, a także obniża poziom układowego stanu zapalnego. Badania potwierdzają istnienie odwrotnego powiązania pomiędzy ćwiczeniami o umiarkowanej intensywności a częstością występowania infekcji, szczególnie górnych dróg oddechowych[6]. Ćwiczenia aerobowe trwające krócej niż 60 min powodują wzrost aktywności makrofagów oraz zwiększenie poziomu krążących immunoglobulin, cytokin przeciwzapalnych, neutrofilów, komórek NK, limfocytów T i niedojrzałych komórek B, z których wszystkie pełnią ważne role w immunologicznych mechanizmach obronnych. Ćwiczenia sprzyjają też wymianie leukocytów pomiędzy krwiobiegiem a komórkami. Nowe badania pokazują nawet, że ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na różnorodność mikrobioty jelitowej, zwiększając ilość pożytecznych bakterii[7]. Wprawdzie podczas wysiłku fizycznego wydzielane są też hormony stresu, mające potencjalne zdolności tłumienia układu odpornościowego i zwiększania poziomu cytokin prozapalnych, to jednak nie osiągają one odpowiednio wysokiego poziomu, jeżeli ćwiczenia trwają stosunkowo krótko, czyli mniej niż 60 minut. Dłuższy i bardziej intensywny wysiłek, jak np. start w zawodach sportowych, może istotnie przejściowo obniżać odporność, podwyższać poziom markerów zapalnych i zwiększać stres oksydacyjny oraz ryzyko infekcji.

Dbaj o sen

Zarówno odpowiednia ilość snu, jak i zachowanie prawidłowego rytmu dobowego ma wielkie znaczenie dla odporności. Naturalny sen zwiększa ekspresję cytokin regulujących mechanizmy odpornościowe. Sprzyja też wytwarzaniu pamięci immunologicznej poprzez zwiększanie liczby komórek

REKLAMA

eprasa.pl 7016040603

prezentujących antygeny. Niedostatek snu prowadzi natomiast do zmniejszonego wytwarzania limfocytów oraz obniżenia aktywności komórek NK. Wpływa też bezpośrednio na osłabienie odporności komórkowej w wyniku pogorszenia funkcjonowania limfocytów T[10]. Jego skutkiem jest również wzrost markerów zapalnych, świadczący o istnieniu stanu zapalnego niskiego stopnia.

Nie bój się zimnej wody

Nie namawiam do tego, by od razu oddać się kąpielom w przeręblach (bo nie należy tego robić bez odpowiedniego przygotowania), ale kończenie porannego prysznica 30-sekundowym polaniem ciała zimną wodą może przynieść dużo korzyści zdrowotnych.

Zanurzenie w zimnej wodzie obniża poziom markerów stresu oksydacyjnego, podwyższając za to ilość komórek odpornościowych, a także wrażliwość na insulinę[11]. Ciekawe rezultaty przyniosło badanie, w którym porównano parametry krwi 15 zdrowych osób po przepłynięciu 150 m w wodzie o temperaturze 6°C z ich wynikami z dnia poprzedniego. Jak się okazało, znacząco wzrosła u nich liczba krwinek czerwonych, krwinek białych i płytek krwi, a także neutrofilów, limfocytów i monocytów[12]. Naprzemienne prysznice poprawiają też krążenie krwi, przyspieszają metabolizm, ułatwiają spalanie tkanki tłuszczowej, wspomagają przepływ limfy, przeciwdziałają depresji, zwiększają poziom energii, poprawiają samopoczucie, a także pomagają regulować wydzielanie hormonów.

Wyjdź na zewnątrz!

Badania potwierdzają to, o czym wiedziały nasze mamy i babcie, wysyłając nas „na powietrze". Przebywanie na świeżym powietrzu w naturalnym otoczeniu ma pozytywny wpływ na szereg parametrów odpornościowych. Oddziałuje przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i przeciwastmatycznie, zwiększa też aktywność komórek NK. Kontakt z naturą wpływa korzystnie na naszą mikrobiotę, zwiększając jej bioróżnorodność, co może mieć znaczenie immunomodulacyjne[8]. Przebywając w pobliżu zbiorników wodnych, wdychamy naładowane jony i aerozol wodny, poprawiający odpowiedź immunologiczną śluzówki dróg oddechowych[9]. Spacerując po lesie, wdychamy natomiast fitoncydy, czyli lotne związki organiczne wydzielane przez drzewa, a działające przeciwzapalnie i przeciwdrobnoustrojowo, a także zwiększające aktywność komórek NK. Poza tym kontakt z naturą jest doskonałym sposobem obniżania stresu, a na ogół wiąże się też z aktywnością fizyczną i ekspozycją na światło słoneczne, uzupełniającą nasz poziom witaminy D.

Colostrum wzmacnia odporność

Jako uzupełnienie zdrowego trybu życia mogę polecić kilka suplementów wspierających funkcjonowanie układu odpornościowego. Jednym z najważniejszych jest colostrum, czyli siara bydlęca, Jest to pierwsze mleko, czyli wydzielina gruczołów mlecznych przez ok. 72 godz. po porodzie, zawierająca kilkadziesiąt razy więcej związków aktywnych niż mleko dojrzałe. Colostrum jest bogate w składniki odżywcze, a także w czynniki immunologiczne i czynniki wzrostu. Znajdują się w nim m.in. immunoglobuliny, czyli białka odpornościowe funkcjonujące jako przeciwciała, które mogą wiązać się z antygenami, zmniejszając ich toksyczność, lub z układem dopełniacza, poprawiając odporność i chroniąc przed inwazjami patogenów. Zawarty w colostrum naskórkowy czynnik wzrostu (EGF) chroni barierę jelitową, a TGF-β odgrywa rolę w rozwoju i przeżyciu limfocytów. Colostrum zawiera też enzymy i białka o działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Jak pokazują badania, już 6 tygodni suplementacji colostrum u dzieci (przez pierwsze 2 tygodnie 2 x 500 mg dziennie, później 1 x 500 mg dziennie) zapobiega infekcjom górnych dróg oddechowych lub łagodzi ich przebieg, a efekt ten utrzymuje się nawet do 20 tygodni[13]. Colostrum skutecznie łagodzi też biegunki zakaźne u dzieci. Również u osób dorosłych suplementacja colostrum, nawet w dość niskiej dawce 0,5-1 g dziennie, może zmniejszać ryzyko infekcji oddechowych[14].

Suplementacja laktoferyny

To glikoproteina występująca we wszystkich płynach ustrojowych, a przede wszystkim w wydzielinach błon śluzowych. Jest uważana za białko pierwszej linii obrony, chroniące zarówno przed infekcjami drobnoustrojów, jak też odgrywające centralną rolę w odpowiedzi zapalnej. Ma działanie bakteriostatyczne i bakteriobójcze, zwiększa też fagocytozę i reguluje wydzielanie cytokin prozapalnych. Działa przeciwwirusowo, przeciwpasożytniczo i przeciwgrzybiczo, a także blokuje wiązanie się patogenów z receptorami komórkowymi. Laktoferyna wywiera też znaczący wpływ na odporność adaptacyjną, sprzyjając dojrzewaniu komórek prekursorowych T do kompetentnych komórek T pomocniczych (Th), a także wspomagając różnicowanie niedojrzałych komórek B w komórki skutecznie prezentujące antygeny. Ogólnie, laktoferyna moduluje proliferację, różnicowanie, dojrzewanie, aktywację, migrację i funkcjonowanie komórek odpornościowych (oprócz limfocytów T i B także neutrofilów, makrofagów i in.). Wspomaga też infiltrację leukocytów w miejscu stanu zapalnego. Ma wpływ modulujący zarówno na odporność wrodzoną, jak i adaptacyjną.

Suplementacja laktoferyny bydlęcej w dawce 100 mg przez 7 dni, a następnie 200 mg przez kolejne 7 dni zwiększała aktywację limfocytów T ogółem, a szczególnie limfocytów T pomocniczych i cytotoksycznych, jak również wpływała pozytywnie na status antyoksydacyjny u zdrowych osób[15].

Probiotyki – zawsze pożyteczne

Modulowanie układu odpornościowego jest jedną z najważniejszych funkcji probiotyków w naszym organizmie. Mobilizują one limfocyty B do produkowania immunoglobulin IgA, czyli przeciwciał pełniących zasadniczą funkcję w odporności miejscowej, czyli w lokalnej obronie tkanek, a szczególnie w ochronie błon śluzowych przed wnikaniem patogenów. IgA wydzielane są w dużych ilościach w świetle jelita w celu zapobiegania jego kolonizacji przez szkodliwe bakterie. Barierę jelitową wzmacnia też zwiększanie wydzielania śluzu pod wpływem probiotyków. Probiotyki zapobiegają przywieraniu i proliferacji szkodliwych patogenów w warstwie śluzowej, wspomagając jednocześnie wzrost pożytecznych bakterii jelitowych. Dobrze udokumentowana jest skuteczność probiotyków w zwiększaniu odporności na rotawirusy, a także w le-

eprasa.pl 70f6040603

czeniu biegunek i innych dolegliwości żołądkowo-jelitowych u dzieci[16].

Beta-glukany i zdrowe grzyby

Beta-glukany to naturalnie występujące węglowodany, wchodzące w skład ścian komórkowych grzybów, drożdżaków, niektórych bakterii i zbóż. Mają zdolność stymulowania układu immunologicznego i zwiększania odporności organizmu na ataki wirusów, bakterii, pierwotniaków i grzybów, a nawet wykazują pewne własności przeciwrakowe. Są silnymi aktywatorami odporności wrodzonej, w tym makrofagów, neutrofilów i komórek NK. Mają też pozytywny wpływ na odporność adaptacyjną, czyli na reakcje limfocytów T i B. W badaniach prowadzonych na zwierzętach niektóre beta-glukany okazywały się skuteczne przeciwko niemal wszystkim patogenom[17].

W beta-glukany obfitują grzyby maitake i shiitake, które na dodatek działają synergistycznie, czyli ich kombinacja okazuje się skuteczniejsza niż każdy ze składników stosowany osobno[18]. Silnie stymulują one reakcje obrony immunologicznej, a przy krótkotrwałym (2-tygodniowym) przyjmowaniu doustnym mają zdolność wzmacniania zarówno odporności komórkowej, jak i humoralnej.

Również grzyby reishi mają szerokie własności modulujące odporność. Zwiększają fagocytozę, czyli niszczenie patogenów przez makrofagi. Zawarte w tych grzybach polisacharydy spokrewnione z beta-glukanami, wspierają dojrzewanie i funkcjonowanie komórek dendrytycznych, prezentujących antygeny i w ten sposób aktywizujących limfocyty. Reishi mogą też znacząco zwiększać aktywność komórek NK. Zwiększają również odporność komórkową, modulując funkcjonowanie limfocytów T.

Propolis

Nazywany też kitem pszczelim jest mieszaniną żywic roślinnych używaną przez pszczoły do ochrony ula przed drobnoustrojami. Ma silne własności przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, a także silne działanie immunomodulujące, stymulujące tworzenie większej ilości przeciwciał i sprzyjające proliferacji limfocytów. Bardzo skutecznie pobudza też aktywność przeciwdrobnoustrojową makrofagów i ich namnażanie[19].

Zioła wspomagające odporność

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*), to pochodząca z Ameryki Północnej roślina o własnościach immunostymulujących. Zawarte w niej alkilamidy zwiększają aktywność makrofagów i komórek NK, wzmacniając mechanizmy odporności wrodzonej. Jeżówka nasila fagocytozę, czyli pochłanianie i eliminowanie przez makrofagi patogenów, obcych cząstek lub martwych komórek. Zwiększa mobilność leukocytów. Poprawia także odporność nabytą, aktywując limfocyty T i zwiększając prezentację antygenów tym komórkom. Jeżówka ma też własności przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*) należy do rodziny bobowatych, a jego najważniejszym związkiem czynnym jest heteropolisacharyd APS, aktywujący makrofagi i limfocyty B. Traganek zmniejsza też uszkodzenia bariery jelitowej i zapobiega dysbiozie bakteryjnej, czyli niekorzystnym zmianom mikrobioty jelitowej, odgrywającej istotną rolę w odporności organizmu. Ma również silne działanie hamujące wzrost komórek rakowych.

Nieświeży oddech

Pytanie: Od dłuższego czasu mam krępujący problem – śmierdzi mi z ust. Zwróciła mi na to uwagę przyjaciółka, która zapytała, czy ostatnio zmieniłam dietę, bo już kolejny raz czuje nieprzyjemny zapach, gdy mówię. Ponoć jest on tak mocny, że gdy prowadzę samochód, czują go nawet osoby siedzące z tyłu. Podobno przyczyną może być próchnica, ale dentysta nie zauważył żadnych nowych ubytków. Gdy zaś poprosiłam o radę, zasugerował, że powinnam częściej używać płynu do płukania ust. Mam jednak świadomość, że to będzie tylko maskować problem. Poza tym, skąd mam wiedzieć, że zapach płukanki już przestał działać? Doszło do tego, że boję się otworzyć usta, żeby nie zniechęcać ludzi do siebie. Co mogę zrobić, by pozbyć się tej przypadłości?

Odpowiedź: Faktycznie najczęstszą przyczyną halitozy, bo tak fachowo określa się nieświeży oddech, jest brak odpo-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

COLOSTRUM LIOFILIZOWANE

Suplement diety Colostrum liofilizowane Singularis Superior zawiera siarę bydlęcą (*colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G (30%). Są to przeciwciała chroniące przed czynnikami chorobotwórczymi.

W składzie produktu jest też lakotza, która dostarcza energii i reguluje aktywność flory bakteryjnej jelit, oraz działająca przeciwzapalnie i antywirusowo laktoferyna.

Młodziwo jest płynem wydzielanym przez gruczoły mleczne samic ssaków: krów, kóz, owiec, koni itp., dlatego też często nazywa się je mlekiem pierwszej laktacji. Stymuluje odporność i chroni przed infekcją. Pomaga przywrócić prawidłowy stan mikrobiomu po antybiotykoterapii oraz ułatwia regenerację organizmu i rekonwalescencję.

Produkt nie zawiera wypełniaczy. Jest zamknięty w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian bez dodatku barwników.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP12-15
Kod ważny do: 31.12.2025 r.

eprasa.pl 70f6040603

Aldehyd cynamonowy znajdujący się w korze cynamonu ma właściwości przeciwgrzybicze. To właśnie ten związek odświeża oddech i redukuje ilość bakterii w jamie ustnej.

wiedniej higieny jamy ustnej. Dotyczy to aż 87% przypadków. Na niedomytych zębach gromadzi się kamień nazębny, a urzędujące tam bakterie wydzielają toksyny, które odpowiadają za nieprzyjemny zapach. Niewłaściwa higiena może dotyczyć również protez. Materiał, z którego są one wykonane, jest porowaty, co ułatwia rozwój bakterii na jego powierzchni[2]. Naszą jamę ustną zasiedlają głównie bakterie beztlenowe. Większość z nich metabolizuje białka. Produkty ich rozkładu nierzadko potrafią być cuchnące. Należą do nich: siarkowodór, merkaptan metylu oraz skatol, siarczek dimetylu, kwas izowalerianowy, kwas masłowy i propionowy, a także kadaweryna i putrescyna. Siarkowodór ma zapach zgniłych jaj. Merkaptan metylu, znany też jako metanotiol, śmierdzi zgniłą kapustą. Skatol (3-metyloindol) jest z reguły obecny w kale ssaków i daje odór fekaliów. Kadaweryna większości z nas znana jest pod nazwą trupi jad. Z kolei putrescyna ma charakterystyczną woń gnijącego mięsa. Warto pamiętać, że oprócz zębów i dziąseł źródłem niemiłego zapachu są tylna część języka oraz krypty migdałów, które słabiej oczyszcza ślina. Tu w wygodnych zakamarkach mikroby mają idealne warunki do ucztowania i mnożenia się. Wiemy też, że u pacjentów z halitozą występuje specyficzny rodzaj bakterii – *Solobacterium moorei*. Jak sugerują wyniki badań, osoby, których problem nieświeżego oddechu nie dotyczył, były ich pozbawione[3]. Zmianę zapachu rzeczywiście może wywoływać też postępująca próchnica. Wtedy niezbędne jest leczenie stomatologiczne, które najczęściej polega na usunięciu zepsutej części zęba i uzupełnieniu go wypełnieniem.

Bywa jednak, że przyczyna jest banalna – złe nawyki żywieniowe lub stosowanie drakońskiej diety, która sprzyja odwodnieniu organizmu.

Jeśli jednak jesteś pewna, że to nie jest przyczyną Twoich kłopotów, zwróć się do laryngologa. Halitoza występuje u osób, które często miewają anginy, alergiczny nieżyt nosa lub zapalenie zatok. Wiąże się to z faktem, że przy nawracających infekcjach w migdałkach tworzą się nisze, w których zalegają resztki jedzenia. Podczas procesu ich rozkładania bakterie beztlenowe wytwarzają duże ilości związków siarki. W tych zakątkach może gromadzić się też wydzielina, która spływa z chorych zatok i nosa.

Bywa też, że nieświeży oddech jest pokłosiem refluksu, wrzodów, zapalenia błony śluzowej żołądka, nietolerancji laktozy lub zbyt małej ilości enzymów trawiennych wydzielanych przez trzustkę i wątrobę. Czasem zaś winna halitozy jest masywna grzybica przewodu pokarmowego[5] lub dróg oddechowych.

Jeśli zły zapach z ust utrzymuje się, nie lekceważ go – może być bowiem efektem poważnych chorób, takich jak cukrzyca6. Zdarza się też, że towarzyszy przewlekłym schorzeniom jako skutek uboczny stosowanych farmaceutyków. Tak jest np. przy nadciśnieniu tętniczym, terapiach zaburzeń hormonalnych oraz nowotworach. Stosowane w tym czasie leki mogą powodować nieprawidłową pracę ślinianek.

Jak łatwo się domyślić, brzydkiego zapachu najłatwiej się pozbyć, usuwając jego pierwotną przyczynę. Dlatego, choć sama dolegliwość nie jest groźna, nie lekceważ jej i wybierz się do lekarza. Tymczasem, oto co można zrobić, by doraźnie zaradzić problemom.

Dbaj o zęby

Myj je 2 razy dziennie minimum przez minutę (wzorowe szczotkowanie powinno trwać 3 min). Jak dowodzą badania, usuwa to 53% cuchnących związków siarki. Używaj szczoteczek do zębów z tarką do mycia języka lub zaopatrz się w specjalne skrobaczki[6]. Dane z 2 niewielkich, ale dobrze zaprojektowanych badań wskazują, że urządzenie to lepiej usuwa resztki jedzenia niż szczoteczka[7]. Nićmi dentystycznymi i tzw. wyciorkami starannie czyść natomiast przestrzenie między zębami, bo tam często zbierają się resztki jedzenia, które gnijąc, wydzielają brzydki zapach. Oderwij ok. 30 cm nici, owiń wokół środkowych palców większość, a między nimi pozostaw ok. 3-5 cm. Napnij nitkę i przesuwaj łagodnie w górę i w dół między zębami. Szczególnie delikatnie trzeba nitkować zęby w okolicy dziąseł i zawsze używać czystego kawałka nici przy czyszczeniu kolejnego zęba.

Rozsądnie wybierz pastę

Środki do mycia zębów mogą niwelować nieświeży oddech dzięki zawartości takich substancji aktywnych jak cytrynian lub chlorek cynku, chlorheksydyna i triklosan. Jak się jednak okazuje, mają one i ciemną stronę. Triklosan, dwutlenek tytanu i dietanolaminę podejrzewa się o działanie kancerogenne, laurylosiarczan sodu, który odpowiada za pienienie się past, o związek z rzutami aft nawrotowych. Z kolei chlorheksydyna może powodować odbarwienia zębów oraz zmiany w odczuwaniu smaku. Natomiast gliceryna pokrywa zęby warstwą bloku-

eprasa.pl 70f6040603

jącą dostęp śliny do ich powierzchni, co uniemożliwia mineralizację szkliwa. Nie dość na tym – losowo przeprowadzone testy wykazały, że w wielu pastach do zębów zawartość toksycznych substancji nawet przekracza dopuszczalne, bezpieczne limity. Jeśli chcesz uniknąć takich problemów, warto poddać się sugestii irlandzkich badaczy z Athlone Institute of Technology i... zrobić własną pastę. Wymieszaj w równych proporcjach sodę oczyszczoną i olej kokosowy. Soda jest zasadowa, neutralizuje kwasy w jamie ustnej i łagodnie czyści zęby. Odświeża też oddech. Olej kokosowy ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz wybielające. Jak dowiedli Irlandczycy, poddany działaniu enzymów zatrzymuje rozwój bakterii *Streptococcus* – głównej przyczyny próchnicy zębów[8].

Ziołowa pasta Zmieszaj tyle samo szałwii, rumianku, melisy i goździków. Zmiel je na drobny proszek i dodaj olej kokosowy, by uzyskać pożądaną konsystencję. Mieszanka ziół zapewni działanie antybakteryjne i antygrzybicze, a także odświeży oddech.

Słona pasta 0,5 łyżeczki drobno zmielonej soli morskiej zmieszaj z 2 kroplami olejku eterycznego, np. miętowego, dodaj kilka kropli wody. Wymieszaj.

Cynamonowa pasta Łyżeczkę zmielonego cynamonu połącz z 2 łyżeczkami sody oczyszczonej i łyżeczką wody mineralnej.

Uważaj na płyny do ust

Nie ma żadnych potwierdzeń naukowych, że stosowanie płynów do higieny jamy ustnej wyleczyło kogoś z halitozy[5]. Co prawda badacze z Holandii zaobserwowali, że emisja związków siarki w wydychanym powietrzu spadła o 50% u ochotników, którzy 2 razy dziennie przez 2 tygodnie płukali gardło i jamę ustną płynem zawierającym chlorheksydynę, chlorek cetylpirydyny i mleczan (cynku w porównaniu do grupy kontrolnej). Jednak należy podkreślić, że płukanki z alkoholem wysuszają jamę ustną i niszczą bakterie, także te dobre. W efekcie wyjałowiona jama ustna jest szybko zasiedlana złymi bakteriami, co może tylko pogłębić problem. Poza tym część dostępnych płynów jedynie maskuje brzydki zapach.
To nie koniec. Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Sao Paulo w Brazylii codzienne używanie płynu do płukania ust zwiększa erozję szkliwa oraz zagrożenie rakiem jamy ustnej. Szukaj więc płukanek niezawierających alkoholu lub ziołowych.

Przepłucz usta

Zawsze miej przy sobie butelkę niegazowanej wody mineralnej i popijaj kilka łyków od czasu do czasu. W ten sposób nawilżysz błony śluzowe i wypłuczesz bakterie z jamy ustnej. Najlepiej wybierać wodę bogatą w jony wodorowęglanowe – zobojętni ona kwaśne środowisko jamy ustnej, co utrudni rozwój mikrobów.

Ziołowe płukanki

Odwar z jeżówki usuwa przykry zapach z ust spowodowany stanem zapalnym. 2 łyżeczki rozdrobnionego korzenia zalej szklanką wody i zagotuj. Gdy zacznie

REKLAMA

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

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

Oferujemy certyfikowane urządzenia, dostawę i instalację.
Nasze komory są komfortowe w codziennym użytkowaniu, łatwe w obsłudze, mobilne.
Ponad 8 lat doświadczenia w technologii, która wspiera zdrowie!
Zapraszamy do naszego salonu w Łodzi!
Nowe Technologie od 2017 roku w Polsce!

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

wrzeć, gotuj na małym ogniu jeszcze 10 min, a następnie przecedź. Kiedy ostygnie, płucz jamę ustną 2 razy dziennie po umyciu zębów lub po posiłkach. Podobne działanie ma wyciąg z arniki. Łyżeczkę ziela zalej połową szklanki wody. Płucz usta kilka razy dziennie.

Możesz też dodać 2 łyżki octu jabłkowego do szklanki ciepłej wody i tak przygotowaną mieszanką płukać jamę ustną nawet przed umyciem zębów albo gdy chcesz szybko odświeżyć oddech. Ocet jabłkowy uzyskasz, zalewając wodą z cukrem skórki jabłek i odstawiając na ok. 3 tygodnie.

Niezawodna mięta

Starożytni Egipcjanie z liści mięty przyrządzali olejek do pielęgnacji jamy ustnej, bowiem mają one właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, skutecznie odświeżając oddech. Możesz żuć świeże listki, wypić miętową herbatkę albo zrobić sobie płukankę – w tym celu liście zalej wrzątkiem i odstaw do wystygnięcia. Poza tym warto je wrzucać do wody lub herbaty.

Postaw na mastyks

To stara metoda pochodząca z Dalekiego Wschodu. Mastyks jest żywicą z drzewa pistacjowego i możesz go kupić w aptece. Nie tylko zwiększa wydzielanie śliny, ale również działa bakteriobójczo. Połącz go z proszkiem z prażonych nasion kozieradki pospolitej (możesz go również kupić w aptece) i żuj.

Odkażające ziółka

Lukrecja zapobiega powstawaniu nieświeżego zapachu, bo łagodzi stany zapalne błony śluzowej żołądka. Przygotuj herbatkę z lukrecji i mniszka lekarskiego: do garnuszka wsyp po pół łyżeczki rozdrobnionych ziół. Zalej szklanką wody, zagotuj i trzymaj pod przykryciem na małym ogniu jeszcze pół godziny. Przecedź.

Podobny efekt osiągniesz, pijąc napar z szałwii (*Salvia officinalis*). Łyżeczkę zioła zmieszaj z 2 łyżeczkami mięty i zalej wrzątkiem. Odstaw na kwadrans, aż naciągnie. Pij po pół szklanki 4 razy dziennie.

Cytrusy

Obecna w cytrynie witamina C hamuje rozwój bakterii, przez co chroni przed powstawaniem przykrego zapachu. Przygotuj sobie mieszankę wody z cytrynowym sokiem i przepłucz nią jamę ustną.

Podobne działanie ma pomarańcza. Zawiera ona kwas cytrynowy, który stymuluje ślinianki do pracy, a napływ śliny do ust sprawia, że oddech staje się świeższy. Również w tym przypadku dużą rolę gra obecność kwasu askorbinowego, który zabija odpowiedzialne za przykry zapach z ust drobnoustroje.

Co ciekawe badania wykazały, że zjedzenie pomarańczy lub 2 mandarynek odświeży oddech na dłużej niż guma do żucia.

Wiwat chlorofil

W 1950 r. Dr Howard Westcott opublikował wnioski z obserwacji, które przeprowadził wśród chorych na niedokrwistość. Wynikało z nich, iż chlorofil łagodzi brzydkie zapachy wydzielane przez organizm. Badacz stwierdził, że płukanie jamy ustnej chlorofilem zmniejsza znacząco brzydki zapach wydzielany przez osoby pijące dużo soku z cebuli. Dalsze badania wykazały, że usuwa on zapachy w jamie ustnej oraz w gardle, a dzięki temu, że jest alkaliczny, odkwasza organizm.

Ma też działanie przeciwzapalne. Barwnik ten można znaleźć we wszystkich zielonych warzywach, algach oraz herbacie maté. Sporo zawiera go też łatwo u nas dostępna nać pietruszki. Dlatego jedzenie jej odświeża oddech. Dodawaj ją do dań, kanapek czy sałatek.

Możesz też sięgnąć po suplementy diety na bazie chlorofilu: standardowa dawka to 1 łyżeczka proszku lub tabletka 100 mg dziennie, po posiłku. Jeśli wybierzesz suplement zawierający chlorofil w formie płynnej (np. wyciąg z lucerny), zażywaj łyżkę stołową dziennie.

Imbir

Działa odkażająco i odświeżająco. Aby pozbyć się przykrego zapachu z ust, ukrój plasterek i żuj go przez parę minut. Niewielką ilość świeżego imbiru możesz też dodać do herbaty albo wody.

Cynamon

W jego korze znajduje się aldehyd cynamonowy, mający właściwości przeciwgrzybicze. To właśnie ten związek odświeża oddech i redukuje ilość bakterii w jamie ustnej. Sproszkowany cynamon warto zatem dodać do kawy czy posypać nim ulubione ciastko.

Żuj!

Problemy z halitozą mieli już ludzie żyjący w I w. n.e. Wtedy grecki lekarz Dioskurides na poprawę trawienia i odświeżenie oddechu zalecał żucie ziarenek anyżu. Zwyczaj ten przejęli Hindusi i stosują go do dziś.

Obecnie naukowcy potwierdzają słuszność rady starożytnego medyka. Olejki eteryczne zawarte w nasionach anyżu, kopru włoskiego, goździków lub kardamonu hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za powstawanie nieświeżego oddechu. Jeśli chcesz szybko zlikwidować brzydki zapach z ust, rozgryź kilka nasion jednej z tych przypraw. Dodatkowo poprawią one trawienie.

Oczyść ciało

Pozbądź się toksyn i resztek zalegających w jelitach. W tym celu co rano na 10 min przed śniadaniem pij szklankę wody. To pobudzi perystaltykę i pracę nerek. Jedz też więcej błonnika rozpuszczalnego, np. babkę płesznik.

BIBLIOGRAFIA

OBNIŻONA ODPORNOŚĆ

1. Hormones (Athens) 18: 353-363
2. Lancet Diabetes Endocrinol. 2021 May;9(5):276-292
3. JAMA 292: 828-836
4. DOI:10.38124/ijisrt/25aug273
5. Healthcare 2025, 13, 952
6. J Sport Health Sci. 2019 May;8(3): 201-217
7. Microbiome. 2016 Aug 8;4(1):42
8. Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 3;18(4):1416
9. J Physiol Anthropol. 2017 Jan 13;36(1):10.
10. Biomedicines 2022, 10, 2159
11. Int J Circumpolar Health. 2022 Dec;81(1):2111789
12. Biochem Med (Zagreb). 2011;21(1): 71-8
13. Nutrients 2023, 15, 3626
14. Nutrients 2023, 15, 1925
15. Nutr Res. 2008 Sep;28(9):583-9
16. Cells 2023, 12, 184
17. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 13:656–661
18. Ann Transl Med. 2014 Feb;2(2):14
19. Post Fitoter 2019; 20(2): 126-135

NIEŚWIEŻY ODDECH

1. Scientifi c American 286 (4): 72-9
2. Winkel EG (2008). „Chapter 60: Halitosis Control". In Lindhe J, Lang NP, Karring T (editors). Clinical periodontology and implant dentistry (5th ed.). Oxford: Blackwell Munksgaard. pp. 1324-1340. ISBN 1405160993 Compend Contin Educ Dent. 2011 Jan-Feb;32(1):22-4, 26-8, 30-1; quiz 32, 34
3. JADA 2007;138(8):1113-20
4. Journal of periodontology 48 (1): 13-20
5. Cochrane database of systematic reviews (Online) (4): CD006701. doi:10.1002/14651858.CD006701.pub2
6. Scientific American 286 (4): 72-9
7. J Periodontol. 2004 Jul;75(7):1009-12
8. Society for General Microbiology. "Coconut oil could combat tooth decay" ScienceDaily, 2 September 2012
9. Journal of Clinical Periodontology [01] May 2003, 30(5):427-434
10. J. Agric. Food Chem. 2007, 55, 23, 9465-946
11. J Food Sci. 2016 Oct;81(10):C-2425-C2430

eprasa.pl 70f6040603

Jedna łyżka stołowa rozpuszczona w wodzie rano i wieczorem wystarczy, aby oczyścić Twoją okrężnicę.

Pokochaj probiotyki

Aby Twój przewód pokarmowy mógł dobrze funkcjonować, potrzebuje dobrej flory jelitowej. Hoduj więc pożyteczne bakterie. Zażywaj regularnie suplement *Lactobacillus acidophilus*, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, lub spożywaj produkty, które go zawierają, np. kefir. Naukowcy z Fukuoki docenili również działanie szczepu *Lactobacillus salivarius*. Podczas testów osobom cierpiącym na halitozę podawano tabletki zawierające te bakterie oraz ksylitol. Po 2 tygodniach okazało się, że nasilenie fetoru z ust znacząco zmalało.

Pij zieloną herbatę

W czasopiśmie *Archives of Oral Biology* opublikowano wyniki badania polifenoli znajdujących się w zielonej herbacie. Zdaniem uczonych jeden z nich – galusan epigalokatechiny (EGCG) – poprzez modyfikację lotnych związków siarki może usuwać halitozę.

Ponadto naukowcy odkryli, że polifenole obecne w zielonej herbacie hamują rozwój raka jamy ustnej i ograniczają osadzanie się płytki nazębnej, która również może powodować przykry oddech. Co więcej, udowodniono, że regularne picie tego naparu chroni przed próchnicą i wzmacnia zęby[9].

Ekspresowe odświeżenie

Inną opcją są tabletki z cynkiem organicznym. Pierwiastek ten wchodzi w reakcję ze związkami siarki, likwidując ich nieprzyjemny zapach. Dodatkowo ma działanie bakteriobójcze. Dzięki tym właściwościom pastylki pozwalają utrzymać świeży oddech nawet przez kilka godzin.

Zdaniem Naukowców z Uniwersytetu Stanowego Ohio skuteczne jest zjedzenie surowego jabłka lub sałaty. Badacze podawali ochotnikom do żucia przez 25 s 3 g czosnku. Tuż potem dostawali oni wodę (grupa kontrolna), zieloną herbatę, surowe lub podgrzane jabłko albo sok jabłkowy, surową bądź podgrzaną sałatę, a także surowe liście mięty bądź wyciśnięty z nich sok. Poziom lotnych związków w wydychanym powietrzu oceniano przez godzinę za pomocą spektrometrii mas z jonizacją w strumieniu wybranych jonów. Okazało się, że w porównaniu do grupy kontrolnej przez pierwsze 30 min surowe jabłko i sałata zmniejszały stężenie lotnych substancji o co najmniej 50%. W przypadku wszystkich mierzonych związków tylko liście mięty wykazywały silniejsze właściwości dezodorujące niż jabłka i sałata[10].

Nadzieja w magnolii

Ekstrakt z kory tego drzewa jest od stuleci wykorzystywany w medycynie chińskiej. Współczesne badania ujawniły, że skutecznie niszczy bakterie, wspiera leczenie wrzodów i daje niewiele skutków ubocznych. Idąc tym tropem, naukowcy pracujący dla znanej marki gum do żucia postanowili sprawdzić, czy poradzi sobie z halitozą. Okazało się, że dodanie dosłownie szczypty kory magnolii do miętusów lub gumy do żucia eliminuje większość drobnoutrojów odpowiedzialnych za nieświeży oddech. Niestety na lecznicze gumy będziemy musieli jeszcze poczekać[11].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

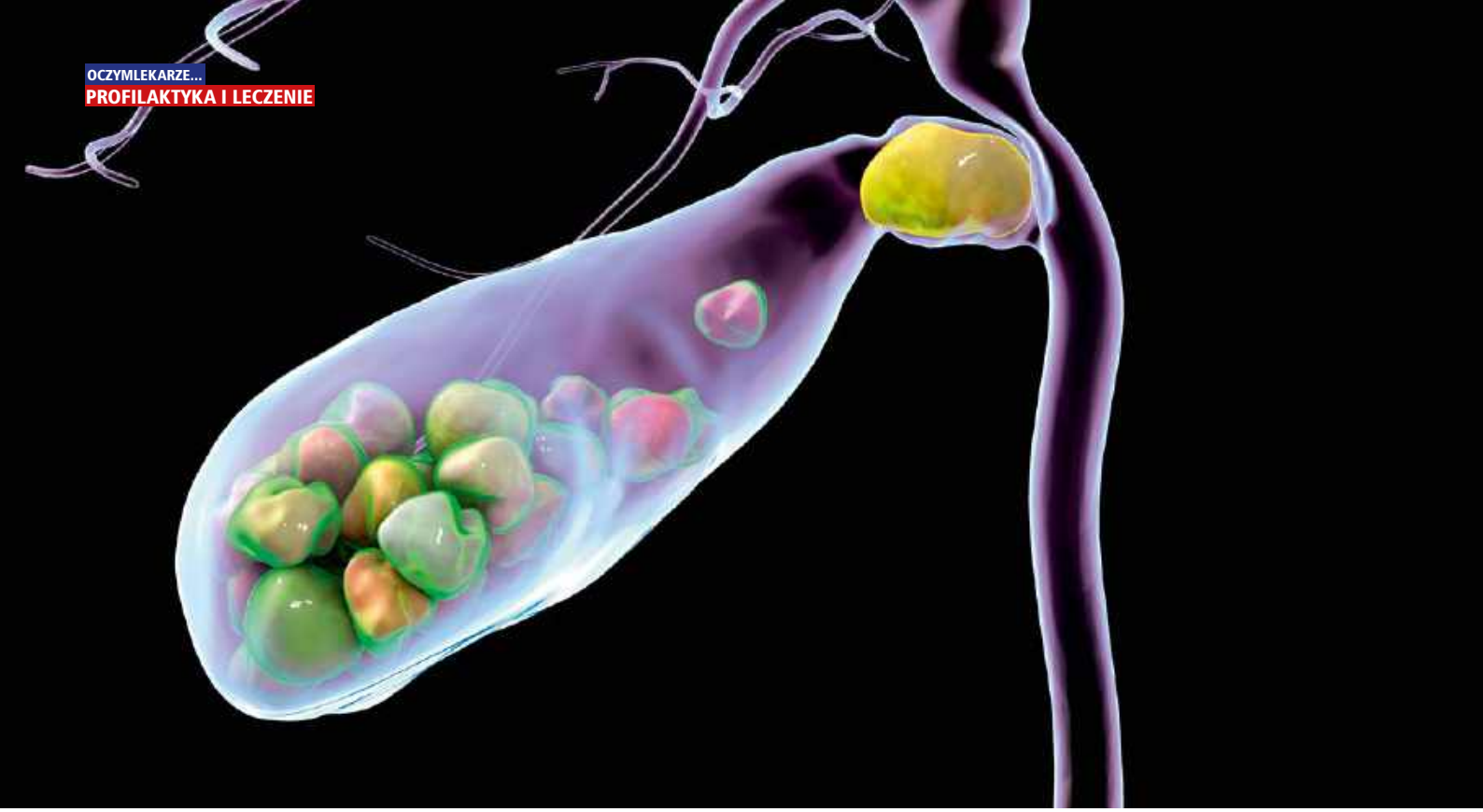
Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl 7016040603



W Boże Narodzenie zadbaj o pęcherzyk żółciowy!

Okres świąteczny to ciężki czas dla układu pokarmowego. Jednym z organów szczególnie obciążonych skutkami nadmiernego obżarstwa jest woreczek żółciowy. Na szczęście są sposoby na to, aby zminimalizować te negatywne efekty i tym samym uniknąć przykrych dolegliwości, mogących w skrajnym przypadku zaprowadzić nas na stół operacyjny.

Już w XVII w. badania na zwierzętach wykazały, że pęcherzyk żółciowy nie jest niezbędny do życia[1]. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy traktować go lekceważąco. Ten niepozorny organ ma bowiem kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

Pęcherzyk żółciowy kształtem zbliżony jest do gruszki. Ma ok. 10 cm długości i 4 cm szerokości, a szukać należy go w prawym podżebrzu nieopodal wątroby. Narząd o pojemności ok. 30-50 ml magazynuje żółć wydzielaną przez wątrobę. Od wewnątrz wyściełany jest pofałdowaną błoną śluzową, mającą zdolność wchłaniania wody, dzięki czemu zalegająca w nim żółć ulega zagęszczeniu. Odpowiednie mięśnie, tworzące ścianę pęcherzyka, kurczą się, opróżniając go z zawartości.

Skąd nasz organizm wie, że nadszedł czas na wydalenie żółci z pęcherzyka? Otóż dzieje się to w chwili, gdy zawierający tłuszcze pokarm, po wstępnym trawieniu w żołądku, trafia do dwunastnicy. Pojawienie się tłuszczu w tym fragmencie przewodu pokarmowego jest sygnałem dla wątroby, że powinna dostarczyć żółć niezbędną do jego strawienia[2].

Niebezpieczna (i nieprzyjemna) kamica

Jedną z najpowszechniej występujących dolegliwości pęcherzyka żółciowego jest kamica. Dotyka ona nawet 20% Polaków i należy do najczęstszych przyczyn hospitalizacji pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego. Dobra wiadomość jest taka, że złogi nie gromadzą się w pęcherzyku z dnia na dzień, a ich rozwój jest zazwyczaj efektem długotrwałych zaniedbań. Sprowadzają się one, z grubsza rzecz biorąc, do niewłaściwej diety i braku aktywności fizycznej.

Jednym z pierwszych sygnałów alarmowych może być zbyt wysoki poziom cholesterolu. Gdy wątroba wytwarza go za dużo, dochodzi do przesycenia żółci tą substancją i zaczynają tworzyć się kamienie[3]. Ryzyko to dotyczy nie tylko osób z nadwagą oraz otyłych, ale także tych, które w błyskawicznym tempie pozbyły się zbędnych kilogramów.

W grupie podwyższonego ryzyka są również chorzy na insulinoopor-

eprasa.pl 70f6040603

ność, anemię sierpowatą i niektóre schorzenia autoimmunologiczne. Przyczyną spowolnionego przepływu żółci, który sprzyja krystalizacji jej składników, mogą być też uwarunkowania genetyczne – większe ryzyko kamicy żółciowej występuje u osób, których rodzice lub dziadkowie chorowali na tę chorobę. Wreszcie, może to być efekt uboczny zaburzeń hormonalnych lub stosowania niektórych leków.

Ryzyko rozwoju kamicy pęcherzyka żółciowego wzrasta po 40. roku życia. Paradoksalnie jest ono wyższe u osób przyjmujących leki na obniżenie poziomu cholesterolu z grupy fibratów. Dotyczy to także pacjentów, którzy leczą się onkologicznie.

Nie od razu kamień zbudowano

Wszystkie wymienione czynniki mogą działać pojedynczo lub w różnych kombinacjach. Pierwszym etapem procesu powstawania kamieni jest wytrącenie się pojedynczych kryształów, które – o ile nie zostaną w porę wypłukane wraz z żółcią do przewodu pokarmowego – rosnąc, przybierają formę piasku. Dopiero w kolejnym etapie tworzą się kamienie mające owalne lub kuliste kształty, czasem przypominające też kości do gry lub nieregularne wielościany. Ich powierzchnia może być gładka lub chropowata – w tym drugim przypadku ostre krawędzie mogą ranić pęcherzyk i prowadzić do dodatkowego zaostrzenia bólu[4].

Początkowymi objawami kamicy żółciowej są wzdęcia, niestrawność, ucisk po prawej stronie pod żebrami i tkliwość brzucha. Mogą się też czasami pojawić nudności lub wymioty. Chory może odczuwać również nietypowe objawy, takie jak ból prawego ramienia czy pleców między łopatkami. Dzieje się tak w wyniku podrażnienia nerwów przeponowych, które oddziałują właśnie na te okolice.

O tym, że w jego pęcherzyku żółciowym zgromadziły się kamienie, pacjent dowiaduje się często przypadkiem, podczas badania USG jamy brzusznej związanego z innymi dolegliwościami. To dlatego, że kamica pęcherzyka może przez długi czas nie dawać żadnych niepokojących objawów. Kiedy jednak już się pojawią, nie należą one do przyjemnych – w zaawansowanym stadium choroby jest to ostry, kłujący i zapierający dech ból, zlokalizowany w prawym podżebrzu i centralnie, pod mostkiem, kojarzący się z nożem wbijanym w brzuch.

> “Ryzyko rozwoju kamicy pęcherzyka żółciowego wzrasta po 40. roku życia. Paradoksalnie jest ono wyższe u osób przyjmujących leki na obniżenie poziomu cholesterolu z grupy fibratów.”

Jak zapobiegać?

Ogólna zasada jest prosta: to, co dobrze działa na wątrobę, służy również pęcherzykowi, ponieważ zdrowa wątroba produkuje prawidłową żółć. Powinniśmy zatem dbać o regularność spożywanych posiłków i najlepiej zrezygnować ze smażonych potraw na rzecz tych gotowanych na parze.

Podstawą profilaktyki jest ograniczenie w diecie tłuszczów, produktów ciężkostrawnych oraz smażonych potraw. Zamiast tego na naszych talerzach powinny na stałe zagościć gotowane warzywa, takie jak kalafior, szpinak, kukurydza czy buraki. Nie zapominajmy też o pomidorach i oliwie z oliwek, która stymuluje produkcję żółci i zmusza pęcherzyk żółciowy do usuwania nieczystości.

Do przygotowywanych potraw warto dodawać zioła pobudzające wydzielanie soków żołądkowych. W tej grupie znajdują się m.in. majeranek, tymianek, jałowiec, mięta i kminek. Dobrze działa też ostropest plamisty. Jest on źródłem zbawiennej dla układu pokarmowego i dróg żółciowych sylimaryny, która poprawia skład żółci. Łyżka nasion dziennie wystarczy, by oczyścić wątrobę z toksyn i zmniejszyć poziom cholesterolu.

W diecie powinny znaleźć się również kwasy omega-3, obecne w rybach, nasionach słonecznika oraz oleju lnianym. W ramach suplementacji można skorzystać z wyciągu z pędów kwiatowych karczocha zwyczajnego, działającego żółciotwórczo i żółciopędnie. Natomiast miazga ze świeżych korzeni rzodkwi zwyczajnej łagodzi stany zapalne pęcherzyka, wzmaga wydzielanie żółci i poprawia trawienie.

Sięgnij po rośliny

Mięta pieprzowa Już starożytni Rzymianie używali jej w charakterze przyprawy oraz środka poprawiającego apetyt. To niezwykle zioło szczególnie poprawia trawienie tłuszczów. Pomaga na ból żołądka, niestrawność, nudności, wymioty, zapalenie jelit, zapalenie żołądka. Zapobiega kamicy żółciowej i kolce jelitowej, pobudzając wydzielanie żółci oraz soku żołądkowego[5].

Mięta pieprzowa pomaga też w leczeniu zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych oraz w dolegliwościach wątroby. Działa rozkurczowo na mięśnie w przewodzie pokarmowym, więc stosowana jest także jako środek wiatropędny. Reguluje i wspomaga perystaltykę jelit.

Bylica piołun Jako przyprawa znana była już w starożytnym Egipcie, a w XIX-wiecznej Francji modne było

eprasa.pl/p/f6040603

Kamienie grożą... udarem?

Z wcześniejszych doniesień naukowych wiadomo, że kamica żółciowa wiąże się z podwyższonym ryzykiem udaru. Autorzy nowego studium, które ukazało się na łamach *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, odkryli, że usunięcie pęcherzyka żółciowego może to ryzyko obniżyć.

Naukowcy analizowali ryzyko udaru wśród 310 712 pacjentów z kamicą żółciową z Tajwanu; połowa z nich przeszła operację usunięcia pęcherzyka (cholecystektomię).

Między 2000 a 2012 r. udar wystąpił u 19 096 osób, których nie poddano operacji i u 11 913 osób po cholecystektomii.

Akademicy wyliczyli, że u chorych po cholecystektomii ryzyko udaru było nawet o 40% niższe; obniżone ryzyko obserwowano niezależnie od wieku i innych chorób[1].

BIBLIOGRAFIA
1. J Gastroenterol Hepatol. 2019 Nov;34(11):1992-1998

picie absyntu – alkoholu na bazie piołunu i anyżu. W medycynie ludowej stosowano ją w chorobach żołądka, wątroby i układu moczowego.

Ziele piołunu poprzez swoją gorycz pobudza działanie przewodu pokarmowego. Zawiera m.in. gorzkie glikozydy, związki kumarynowe, olejki eteryczne, garbniki, flawonoidy i żywice. Pobudza łaknienie, pomaga rozkurczać mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i usuwać wzdęcia. Piołun ma również korzystny wpływ na wydzielanie żółci, a zawarte w nim związki wspierają procesy oczyszczania wątroby oraz odprowadzanie żółci z woreczka żółciowego do dwunastnicy[6].

Kuracja piołunem wspomaga leczenie kamicy żółciowej oraz umożliwia likwidację zaburzeń pracy pęcherzyka żółciowego. Powinna jednak być prowadzona pod nadzorem lekarza.

Karczoch zwyczajny Stosowany był jako roślina lecznicza od średniowiecza. Badania wyciągów z różnych części karczocha potwierdzają jego korzystne działanie na układ pokarmowy, wątrobę i drogi żółciowe. Zawarte w nim polifenolokwasy działają żółciotwórczo i żółciopędnie. Ekstrakt z liści karczocha ma właściwości antyoksydacyjne, hepatoprotekcyjne, przeciwdrobnoustrojowe oraz redukujące poziom cholesterolu[7].

Karczoch zawiera także cynarynę o bardzo silnych właściwościach regeneracyjnych. Znacznie zwiększa ona wytwarzanie żółci i pomaga w jej transportowaniu. Oprócz tego działa ochronnie na komórki wątroby.

Wyciąg z karczocha może być stosowany w leczeniu zapalenie pęcherzyka żółciowego, stanów po cholecystektomii oraz w dyskinezie dróg żółciowych. Jest również wykorzystywany jako środek przeczyszczający oraz poprawiający trawienie.

Kurkuma zawiera kurkuminoidy mające korzystny wpływ na przewody żółciowe, działające pobudzająco na wydzielanie żółci, wpływające na kurczliwość pęcherzyka i zapobiegające tworzeniu się kamieni żółciowych.

Badania przeprowadzone na psach dowiodły, że dożylne podanie im ekstraktu z kłącza kurkumy stymulowało wydzielanie w ich organizmach kwasów żółciowych. Najsilniejszy efekt powodował kurkuminian sodu, który zwiększał całkowite wydzielanie kwasów żółciowych, bilirubiny oraz cholesterolu[8].

W innych badaniach dożylne podanie kurkuminy szczurom spowodowało 2-krotny wzrost przepływu i wydzielania żółci. Co więcej, wydzielanie bilirubiny w żółci zwiększyło się o 50%, a cholesterolu o 13%.

Czarna rzepa znana również jako czarna rzodkiew, od stuleci była używana w leczeniu kamieni żółciowych w tradycyjnej medycynie Meksyku i Indii. Właściwości lecznicze ma korzeń czarnej rzepy, który zawiera rozmaite substancje aktywne (m.in. związki siarki, rafaninę, rafanol, witaminę C, PP, prowitaminy z grupy B oraz liczne składniki mineralne, takie jak potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor.

Wyciąg z korzenia czarnej rzodkwi wzmaga wydzielanie soków trawiennych, pobudza trawienie i perystaltykę jelit, działa żółciopędnie i żółciotwórczo, ułatwia przepływ żółci do dwunastnicy. Pomaga w stanach zapalnych wątroby oraz dróg żółciowych, niedostatecznym wytwarzaniu i zastoju żółci oraz biegunce, niestrawności, nudnościach, w nieżytach żołądka, dwunastnicy, zaparciach, bolesnych wzdęciach i braku łaknienia[9].

Wpływa również korzystnie na występujące naturalnie w błonie komórkowej oraz wątrobie fosfolipidy, których obecność zaburza ciężkostrawna dieta, picie alkoholu oraz przyjmowanie leków. Działają one przy okazji na woreczek żółciowy, poprawiając rozpuszczalność cholesterolu w żółci i zapobiegając wytrącaniu się kamieni żółciowych.

Dymnica lekarska To zioło może przynieść dużą ulgę w przypadku dolegliwości pęcherzyka żółciowego. Ma właściwości amfocholeretyczne, tzn. zwiększające lub zmniejszające wytwarzanie żółci stosownie do potrzeb organizmu. Z kolei właściwości cholecystokinetyczne dymnicy sprawiają, że jej spożywanie pobudza procesy skurczowe pęcherzyka żółciowego i ułatwia przepływ żółci do dwunastnicy. Jej stosowanie zalecane jest w przypadku konieczności zwiększenia przepływu żółci lub złagodzenia uczucia pełności i wzdęć[10].

Dymnica lekarska przywraca prawidłową perystaltykę jelit i wspomaga regularne wypróżnienia. Stosowana

eprasa.pl 70f6040603

> Zawarte w kurkumie związki czynne mają korzystny wpływ na przewody żółciowe, działają pobudzająco na wydzielanie żółci, wpływają na kurczliwość pęcherzyka i zapobiegają tworzeniu się kamieni żółciowych

jest także przy migrenie spowodowanej zaburzeniami wydzielania żółci. W badaniu klinicznym wykazano, że już po dwóch tygodniach stosowania wyciągu z tego zioła u pacjentów znacznie zmniejszyły się bóle brzucha, wzdęcia, nudności i wymioty. Zniknęły także problemy ze snem oraz bóle głowy.

Kolendra Ta popularna przyprawa ma szerokie działanie prozdrowotne. Olejek pozyskiwany z nasion kolendry zawiera duże ilości linalolu, który działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, stymulując w ten sposób trawienie i perystaltykę jelit.

Kolendra pomaga przy zapaleniu błony śluzowej żołądka i biegunkach, ma właściwości żółciopędne, wspomaga wydzielanie enzymów i soków trawiennych. Ułatwia przepływ żółci i soku trzustkowego do dwunastnicy, czego konsekwencją jest lepsze trawienie. Polecana jest w diecie oczyszczającej wątrobę. Zawiera również wiele składników odżywczych (m.in. witaminę C, niacynę, ryboflawinę, tiaminę, magnez, cynk i mangan) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania żołądka i wątroby[11].

Ostropest plamisty Roślinę tę ceniono już w starożytności. Zawarty w niej kompleks flawonolignanów, określanych wspólnym terminem sylimaryna, wykazuje działanie ochronne, przeciwzapalne i odtruwające względem uszkodzonych komórek wątroby. Ułatwia wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, a także neutralizuje toksyny w przypadkach ostrych zatruć, np. alkoholem lub trującymi grzybami.

Ostropest pomaga też w stymulowaniu produkcji żółci. Łyżka nasion dziennie oczyści i odciąży wątrobę, poprawi jej funkcjonowanie, a także zapobiegnie nadmiernym wyrzutom żółci do pęcherzyka żółciowego[12].

Zdrowy pęcherzyk żółciowy – vademecum

Aby zwiększyć szansę, że Twój magazyn żółci będzie działał bezproblemowo przez długie lata, przestrzegaj następujących zaleceń:

- Jedz regularnie, unikaj przejadania się i długich przerw między posiłkami – nieregularność i obfitość posiłków sprzyja zastojowi żółci i powstawaniu kamieni.
- Stawiaj na dietę bogatą w błonnik – warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, fasola, groch. Błonnik usprawnia pracę jelit, poprawia przepływ żółci i zmniejsza wchłanianie cholesterolu[13].
- Wybieraj białkowe pokarmy o niskiej zawartości tłuszczu – chude mięso (kurczak bez skóry, indyk, królik), chude ryby (dorsz, mintaj), odtłuszczony nabiał.
- Unikaj smażonych, tłustych i ciężkostrawnych potraw, zrezygnuj z fast foodów.
- Ogranicz do minimum słodycze, cukier, tłuste ciasta oraz syropy – proste cukry zaburzają skład żółci i sprzyjają powstawaniu kamieni.
- Ogranicz spożycie alkoholu.
- Pij regularnie odpowiednią ilość płynów (najlepiej wody), by usprawnić przepływ żółci i wspierać filtrację wątroby. Nie zaszkodzi wypijać codziennie rano szklankę wody z sokiem z cytryny. Taki napój działa oczyszczająco na drogi żółciowe[14].
- Wprowadź do diety oliwę z oliwek i oleje roślinne – nienasycone tłuszcze pomagają utrzymać prawidłowy skład żółci.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała i unikaj nagłych, drastycznych redukcji wagi – szybkie chudnięcie zwiększa ryzyko kamieni żółciowych.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej – codzienny, umiarkowany ruch pobudza pracę przewodu pokarmowego i poprawia metabolizm tłuszczów.
- Możesz korzystać z dobroczynnego działania kawy – niektóre badania wykazują związek między spożyciem kawy (w umiarkowanych ilościach) a zmniejszonym ryzykiem kamieni żółciowych.
- Dbaj o zapewnienie organizmowi odpowiedniej ilości witaminy C, która może wspomagać metabolizm cholesterolu i ograniczać powstawanie kamieni.

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Surg 2004; 66: 97-100
2. World J Gastroenerol 2009; 15 &): 804-16
3. Journal of Digestive Diseases 10 (2): 149-51
4. Channa, Naseem A.; Khand, Fateh D.; Khand, Tayab U.; Leghari, Mhhammad H.; Memon, Allah N. (2007).
5. Food Control , 2011, 22(11): 1707-4
6. W. Strehlow, Żywność, która leczy. Terapia żywieniowa św. Hildegardy z Bingen. Przepisy, lekarstwa, diety, Wydawnictwo Esprit, 2011
7. BioMed Research International, 2019, DOI: 10.1155/2019/4851279
8. Sec Ed. Stuttgart, 2003, 107
9. Phytother Res, 19(7): 587-91
10. British Herbal Medicine Association, Bournemouth, 1992: 102-4
11. Rawal Medical Journal, 2019, vol.44, no.2: 350-2
12. Biochem Pharmacol.,2000, 15;59(8): 1015-22
13. https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/dieta-w-profilaktyce-kamicy-pecherzyka-zolciowego/
14. Michał Tombak „Jak żyć długo i zdrowo", Wydawnictwo Serwis Firma Księgarska 2010

Onkolodzy integracyjni na całym świecie zaczynają uznawać terapię jemiołą za jedną z najbardziej obiecujących alternatywnych metod leczenia raka – donosi Cate Montana

Jemioła nie tylko od święta

Na wspomnienie o jemiole większość ludzi pomyśli o namiętnych pocałunkach w drzwiach podczas przyjęć świątecznych. Jednak ile osób byłoby romantycznie skłonnych całować się pod „gałązką gnoju" (takie jest pierwotne znaczenie anglosaskiego słowa *misteltan*)?

Jemiołę zaczęto postrzegać jako mistyczną roślinę zdolną przywrócić równowagę psychiczną, fizyczną i duchową oraz zdrowie. W starożytnej medycynie stosowano ją głównie w leczeniu dolegliwości układu nerwowego, takich jak epilepsja, drżenie, drgawki i histeria, a także problemów z nerkami i chorób serca.

Obecnie terapia ekstraktem z jemioły (tzw. VAE od łacińskiej nazwy rośliny – *Viscum album*) jest jedną z najgruntowniej przebadanych metod leczenia komplementarnego w Europie[1]. Jest znana ze swoich silnych właściwości immunomodulacyjnych oraz zdolności do aktywacji białych krwinek i innych elementów układu odpornościowego niezbędnych do zwalczania wielu stanów chorobowych, zwłaszcza nowotworów.

Preparaty wykonane z jemioły pospolitej (*Viscum album Loranthaceae*) należą do najczęściej przepisywanych pacjentom onkologicznym w Europie[2]. Pomimo to jemioła jako terapia komplementarna i część zintegrowanego podejścia do leczenia raka jest wciąż na wczesnym etapie akceptowalności.

– Istnieje ponad 3,8 tys. publikacji z całego świata, które pokazują różne korzyści płynące ze stosowania jemioły, w tym w zwalczaniu nowotworów, ale dopóki amerykańskie władze nie nazwą jej bezpieczną, nie możemy nawet o niej mówić – wyjaśnia naturopata dr Nasha Winters (drnasha.com) z Durango w stanie Kolorado w USA.

Na szczęście ta sytuacja się zmienia, a dr Winters jest częścią tej zmiany.

– W 2014 r. przemawiałam na International Mistletoe Meeting w Niemczech, a kilka miesięcy później odebrałem telefon od dr. Luisa Diaza, który w tym czasie był szefem wydziału onkologii Akademii Medycznej Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa w USA. Powiedział: „Słuchaliśmy, co mówiłaś w Niemczech, obserwowaliśmy cię i zdaliśmy sobie sprawę, że nie zabijasz ludzi jemiołą, więc właściwie chcielibyśmy porozmawiać o powtórzeniu naszego badania dotyczącego jej dożylnego stosowania w leczeniu wszystkich typów nowotworów litych, które nie odpowiedziały na pierwszy cykl chemioterapii". I to mnie trochę podekscytowało – wspomina dr Winters.

Badanie objęło 21 osób z zaawansowanymi opornymi na leczenie nowotworami różnego typu. Jego wyniki, ostatecznie opublikowane w lutym 2022 r., wykazały, że jemioła może być bezpiecznie tolerowana przez pacjentów onkologicznych. Guzy 3 uczestników zmniejszyły się, a wszyscy zgłosili ogólną poprawę jakości życia w trakcie leczenia[3].

– Uzyskano dobre wyniki, mimo że wszystkim chorym podawano identyczne dawki dożylne tej samej formy ekstraktu z jemioły, co jest zupełnie sprzeczne z tym, co zrobiłby jakikolwiek przeszkolony specjalista w tej dziedzinie w rzeczywistej sytuacji. Nadal przynosiło to wystarczające korzyści, by FDA (*Food and Drug Administration*, amerykańska Agencja Żywności i Leków) zatwierdziła II i III fazę badania – mówi dr Winters.

Mechanika

Jemioła pomaga pacjentom onkologicznym dwutorowo: fizjologicznie i duchowo. Chociaż większość profesjonalnych dostawców usług zdrowotnych, takich jak dr Winters, może podkreślać (i robi to) duchowe i obejmujące jakość życia zalety terapii jemiołą bardziej niż jej rzeczywiste fizyczne właściwości lecznicze, istnieją solidne mechanizmy, które pokazują, dlaczego jest ona skuteczna. Roślina ta jest prawdopodobnie najbardziej znana z tego, że wywołuje ostre uwalnianie cytokin (niewielkich białek ważnych w sygnalizacji komórkowej), i ze swego zastosowania w kuracji przeciwgorączkowej. Oczywiście działania te są ogólnie uważane za efekty prozapalne.

Jednak w przypadku podawania jemioły są one oznaką aktywności

Historie pacjentów

Bob

Mężczyzna zmagał się z niedrobnokomórkowym rakiem płuca w IV stadium. Badania obrazowe wykazywały ciągły postęp choroby. Chociaż remisje tego nowotworu są rzadkie, Bob nie znał alternatywnych metod leczenia, a jego dieta składała się głównie z produktów typu fast food i przetworzonej żywności, postanowił przerwać chemioterapię i skierować się na komplementarną ścieżkę terapeutyczną.

Jego podstawową terapią były wysokie dawki podawanej dożylnie witaminy C (75 g 3 razy w tygodniu przez 8 tygodni) oraz podskórne wstrzyknięcia ekstraktu z jemioły co drugi dzień. Następnie stosowano jemiołę dożylnie 2 razy w tygodniu przez 8 tygodni – cykl ten powtórzono 2-krotnie.

Dodatkowo Bob przyjmował suplementy diety, w tym produkt na bazie kadzidłowca, kwercetynę i ekstrakt z zielonej herbaty, oraz leki homeopatyczne: Stibium, Plumbum, Formica oraz wspomagające funkcjonowanie wątroby. Miał silny kaszel, często z krwią, więc zgodził się również na eksperymentalny protokół z Helleborus Niger D12 (homeopatycznym preparatem z róży bożonarodzeniowej) podawanym w nebulizacji codziennie przez 8 tygodni.

Jego konwencjonalny onkolog nadzorował leczenie przez cały czas. Po 6 miesiącach badania z wykorzystaniem pozytronowej tomografii emisyjnej i tomografii komputerowej wykazały całkowitą remisję według standardów RECIST (*Response Evaluation Criteria in Solid Tumors*). Rok później Bob był nadal wolny od raka.

Jane

W prawej piersi kobiety zdiagnozowano słabo zróżnicowanego inwazyjnego raka przewodowego w III stadium. Wyniki testu Oncotype wskazywały na agresywny nowotwór podatny na chemioterapię. Jednak Jane nie tolerowała dobrze tej metody i zakończyła leczenie po 4 cyklach, a jednocześnie kontynuowała radioterapię przez 28 dni.

Oprócz konwencjonalnej opieki Jane była leczona ekstraktem z jemioły Viscum Mali Series 1. Dawkę zwiększano stopniowo do 50 mg w zastrzykach podskórnych podawanych 3 razy w tygodniu przez 3 lata. Jane przyjmowała też pregnenolon (endogenny steryd), D-glukaran wapnia, diindolylmetan (DIM, substancję zawartą w warzywach krzyżowych), witaminę D i ziołowy produkt przeciwzapalny.

Podczas leczenia podjęła również kroki, aby „pozbyć się fizycznego i emocjonalnego bałaganu". Rak ustąpił, a po 3 latach Jane nadal nie wykazywała żadnych oznak choroby.

eprasa.pl 70f6040603

układu odpornościowego, a także wskaźnikiem przyspieszonego metabolizmu, a zatem roślina ma bezpośrednie działanie terapeutyczne u pacjentów onkologicznych[4]. Niefermentowany ekstrakt z jemioły, abnobaVISCUM®, powoduje uwalnianie cytotoksycznych ziarenek – małych woreczków wypełnionych substancjami, które zabijają zainfekowane lub rakowe komórki. Stymuluje również rodzaj limfocytów T, który wyszukuje i niszczy komórki nowotworowe[5]. Wykazano, że lektyny i polipeptydowe wiskotoksyny – 2 grupy białek roślinnych zawartych w ekstrakcie z jemioły – usuwają komórki rakowe i regulują układ odpornościowy[6].

Ponadto ekstrakt z jemioły zawiera węglowodany, które stymulują limfocyty T pomocnicze i zwiększają aktywność komórek NK[2]. Są w nim obecne również flawonoidy, takie jak kwercetyna, która jest znana z wywoływania zdrowej apoptozy (śmierci komórki), a także kilka triterpenów (węglowodorów), które wspomagają apoptozę i zapobiegają rozprzestrzenianiu się nowotworów[4].

– W mojej praktyce obserwowałam, jak terapia jemiołą może łagodzić zmęczenie, nudności i immunosupresję, które zwykle towarzyszą konwencjonalnym metodom leczenia raka. Pacjenci stosujący jemiołę często zgłaszają większą witalność, mniej działań niepożądanych i ogólnie lepsze samopoczucie, co pozwala im zachować odporność przez cały okres kuracji. Jest to szczególnie obiecujące dla chorych zmagających się z osłabioną odpornością, ponieważ może pomóc przywrócić funkcje odpornościowe bez konieczności przyjmowania dodatkowych leków, które mogłyby zagrozić zdrowiu – wyjaśnia dr Winters.

Jak twierdzi specjalistka, jemioła jest również wyjątkowa, ponieważ działa holistycznie i ma wpływ na ukryty „teren" ciała – podstawowe pojęcie w metabolicznym podejściu do raka. Ta perspektywa uznaje, że wewnętrzne

środowisko organizmu, na które oddziałują dieta, styl życia, toksyny i stres, odgrywa znaczącą rolę, jeśli chodzi o podatność na choroby. Według dr Winters jemioła pomaga przywrócić równowagę tego terenu dzięki harmonizacji naturalnych rytmów ciała i kondycji układu odpornościowego.

Holistyczny taniec

Pomimo oczywistego wpływu jemioły na różne rodzaje nowotworów, dr Winters podkreśla, że nie jest to uniwersalny protokół leczenia onkologicznego.

– Wszystko zależy od pacjenta. Uczymy się pytać: „Opowiedz mi o sobie. Jakie są Twoje kondycja zdrowotna, postawa, etos? Jesteś gorący czy zimny, okrągły czy chudy, mężczyzną czy kobietą? Jakie jest umiejscowienie guza?". To w zasadzie homeopatyczny proces określania zakresu – mówi specjalistka. Znajomość pacjenta to tylko połowa drogi. Drugą jest wybór odpowiedniego ekstraktu z jemioły. Właściwości fitochemiczne rośliny różnią się w zależności od czasu jej zbiorów, rodzaju drzewa, na którym rośnie, i miejsca jego występowania, a także gleby i klimatu regionu.

Kolejną kwestią są metody przetwarzania.

– Części roślin mają znaczenie, podobnie jak właściwe sekwencjonowanie lub proces miareczkowania, termin podania, dawka, czas trwania leczenia, kombinacja oraz prawidłowe metody oceny postępu terapii. Kiedy powoli zwiększać dawkę? Kiedy musimy znaleźć inne drzewo żywicielskie? Jaką drogę podania należy zastosować i kiedy? Infuzję dożylną, wstrzyknięcie podskórne, śródguzowe, dożylne? Roślinę i człowieka łączy związek, a my podążamy za ich wskazówkami, jak pielęgnować tę relację dla obopólnej korzyści. Podsumowując: nie leczymy raka. Leczymy ludzi. Tak, istnieje wiele badań pokazujących, że lektyny i wiskotoksyny wykazują bezpośrednie działanie cytotoksyczne na komórki rakowe. Jednak nie do tego ich używam. Działanie przeciwnowotworowe to jak szczęśliwy efekt uboczny. Stosuję jemiołę, aby wzmocnić ekosystem, wzmocnić organizm, aby stawić czoła rakowi w inny sposób – wyjaśnia dr Winters.

Czym jest VAE?

Ekstrakty z jemioły (nazywane również VAE, wyciągi z *Viscum album*) to roztwory na bazie wody lub wykonane z wody i alkoholu. Mogą być fermentowane lub niefermentowane bądź przygotowane jako wysoce rozcieńczony środek homeopatyczny. Każdy ekstrakt jest kategoryzowany i etykietowany zgodnie z drzewem żywicielskim, na którym został wyhodowany. Oto kilka przykładów:

Iscador to fermentowany ekstrakt z jemioły rosnącej na jabłoni domowej (*Malus domestica*), oznaczony etykietą IscadorM.

IscadorP powstaje z jemioły rosnącej na sośnie zwyczajnej (*Pinus sylvestris*).

IscadorQu powstaje z jemioły rosnącej na dębie szypułkowym (*Quercus robur*).

Helixor, niefermentowany wodny ekstrakt z *Viscum album*, jest oznaczony etykietą HelixorA i hodowany na świerku pospolitym (*Picea abies*).

HelixorM pochodzi z jemioły hodowanej na jabłoniach.

HelixorP pochodzi z jemioły hodowanej na sosnach.

Producenci i źródła VAE

Helixor (helixor.com) produkuje preparaty marki Helixor – niefermentowane świeże wodne ekstrakty roślinne z dwuipółletnich pędów, liści, łodyg, kwiatów i jagód jemioły. Są one zbierane 4 razy w roku, raz na sezon.

Abnoba (abnoba.de) produkuje preparaty marki abnobaVISCUM® z soków wyciskanych z liści, łodyg i jagód jemioły. Rośliny są różnicowane pod względem drzew żywicielskich oraz zbierane latem i zimą.

Wala (walaarzneimittel.de) produkuje Iscucin – wodny ekstrakt z liści, łodyg, ssawek i jagód jemioły, zróżnicowany w zależności od drzewa żywicielskiego.

BIBLIOGRAFIA

1 Steven Johnson et al., *Mistletoe and the Emerging Future of Integrative Oncology* (Portal Books, 2023)

eprasa.pl 70f6040603

Duchowa tożsamość

Jednym z najbardziej fascynujących aspektów tego rodzaju terapii są odniesienia jemioły i raka do tematu tożsamości. Dr Winters wskazuje, że istnieją wspólne wątki łączące pacjentów onkologicznych, takie jak doświadczenie utraty siebie – utraty kontaktu z tym, kim się jest. Innym wspólnym tematem jest bycie niewidzianym lub niesłyszanym. Co ciekawe, rak ma bardzo podobny profil tożsamości. Komórki nowotworowe to zwykłe komórki, które utraciły poczucie tego, kim lub czym są. Wymknęły się spod kontroli i – jak się wydaje – nie wiedzą już, że należą do ciała, więc w rezultacie zaczynają atakować inne komórki organizmu.

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Histochem, 2015; 59(4): 2577
2. PDQ Integrative, *Alternative, and Complementary Therapies Editorial Board, Mistletoe Extracts (PDQ®)* (National Cancer Institute, 2002)
3. Cancer Res Commun, 2023; 3(2): 338–346
4. Steven Johnson et al., *Mistletoe and the Emerging Future of Integrative Oncology* (Portal Books, 2023)
5. Cells, 2020; 9(6): 1560
6. Phytomed Plus, 2021; 1(3): 100039; World J Gastroenterol, 2007; 13(20): 2811–2818

Jednocześnie fakt, że komórki rakowe należą do ciała, może utrudniać wykrycie raka. Pozostają one niezauważone i „niesłyszalne" przez układ odpornościowy organizmu i mogą swobodnie siać spustoszenie i zniszczenie.

– W dzisiejszych czasach rak zostanie zdiagnozowany u 1 na 2 osoby. Światowa Organizacja Zdrowia sugeruje, że do 2040 r. globalna częstość występowania chorób nowotworowych się podwoi. Dlaczego? Jesteśmy bardziej odizolowani od siebie niż kiedykolwiek. Jesteśmy bardziej spolaryzowani i krytyczni niż kiedykolwiek. Podobnie jak rak jesteśmy też bardziej socjopatyczni, w większym stopniu niż kiedykolwiek wcześniej przejawiamy postawę: „nie obchodzi mnie organizm jako całość". To właśnie tutaj jemioła przynosi największe korzyści. Pozwala pacjentowi zobaczyć i usłyszeć samego siebie w znaczący sposób. Kiedy kieruję chorych na tę terapię, nie dziwię się, że nagle odchodzą z pracy czy kończą związki lub przyjaźnie, które już im nie służą. Zaczynają odzyskiwać poczucie własnego ja – tłumaczy dr Winters.

Jak dodaje, jednym z powodów jest to, że jemioła pozwala układowi przywspółczulnemu organizmu uzyskać napięcie nerwu błędnego, dzięki czemu może on lepiej reagować.

– Leczenie raka to wewnętrzna praca. Jemioła pozwala, aby była ona silniejsza, delikatniejsza, bardziej spersonalizowana i obserwacyjna. Nieważne, jak trafne jest Twoje podejście do leczenia, gdyż nikt w trybie układu współczulnego – w trakcie walki lub ucieczki – nie może liczyć na to, że terapia odpowiednio zadziała. Jemioła pomaga ciału otrzymywać informacje, miłość, zdrowienie, zioła, leki, operacje lub promieniowanie w sposób, który nie powoduje dalszych szkód. Wytwarza ciepło i poziom bezpieczeństwa, które sprawiają, że wyzdrowienie jest bardziej prawdopodobne. Pozwala zarówno pacjentowi, jak i organizmowi na ponowne spotkanie z samym sobą, na poczucie opieki, troski, dostrzeżenia i ponownego wprowadzenia do plemienia. I to jest naprawdę potężne – konkluduje dr Winters.

REKLAMA

Najlepsza jemioła w przypadku konkretnych nowotworów i pacjentów

Dawno temu ustalono, że właściwości lecznicze *Viscum album* różnią się w zależności od drzewa żywicielskiego, na którym bytuje. Zgodnie z teorią terenu i innymi alternatywnymi metodami terapii, takimi jak homeopatia, która opiera się na prawie podobieństwa, pewne typy raka energetycznie reagują na jemiołę hodowaną na konkretnych rodzajach drzew.

Prawo podobieństwa, czyli zasada, zgodnie z którą „podobne leczy podobne", opiera się na odkryciu, że substancje wywołujące pewne objawy u zdrowych osób mogą być stosowane do leczenia podobnych dolegliwości u chorych. Jad pszczeli może np. powodować obrzęk, stan zapalny, zaczerwienienie i miejscowy świąd. Na zasadzie podobieństwa wytwarzany z pszczół miodnych homeopatyczny lek Apis Mellifica może łagodzić tego rodzaju objawy, wysypki alergiczne, a nawet zapalenie i obrzęk stawów.

W ten sam sposób specjaliści odkryli, że fizjologiczna, psychiczna i emocjonalna natura poszczególnych pacjentów bardziej odpowiada pewnym rodzajom jemioły niż innym. Dopasowanie chorego do właściwego ekstraktu jest kluczowe. Poniższa lista zawiera podgatunki wykorzystywanych w hodowli jemioły leczniczej drzew mających zastosowanie w leczeniu konkretnych nowotworów i niektórych grup osób.

Migdałowiec (amygdali) Jemioła migdałowa najlepiej sprawdza się w leczeniu guzów szyi i skóry, a także chłoniaka. Idealny pacjent jest często osobą przesadnie ambitną i może być zraniony i rozgoryczony niesprawiedliwościami z przeszłości.

Jabłoń (mali) Jemioła jabłkowa jest najskuteczniejsza w przypadku nowotworów żeńskiego układu rozrodczego, guzów jamy brzusznej i raka układu limfatycznego. Idealny pacjent ma tendencję do niskiego wzrostu i nadwagi, może mieć figurę w kształcie gruszki, ale utrzymuje wystarczająco sportowy tryb życia. Tacy chorzy często są perfekcjonistami, stoikami i spokojnymi osobami, które nierzadko czują się niedoceniane, nieatrakcyjne lub niekochane.

Jesion (fraxini) Jemioła jesionowa jest szczególnie skuteczna w terapii dożylnej i w celu wywoływania gorączki. Najczęściej jest stosowana w leczeniu agresywnych nowotworów o silnej tendencji do przerzutów. Idealny pacjent jest bardzo zdolny i – jak się wydaje – może poradzić sobie ze wszystkim. Nic dziwnego, że takie osoby często są narażone na nadmierne traumy poza samą diagnozą raka. Wyciągi z jemioły jesionowej są doskonałe dla pacjentów wyczerpanych po operacji, chemioterapii, radioterapii i ogólnie wskutek życiowych doświadczeń.

Brzoza (betulae) Jemioła brzozowa jest najczęściej stosowana w przypadku raka nerek i pęcherza moczowego, a także czerniaków. Idealny pacjent jest zazwyczaj przygnębiony i pozbawiony życiowego entuzjazmu.

Jodła (abietis) Jemioła jodłowa ma ogólnie niższą zawartość lektyn i jest uważana za najłagodniejszy, a jednocześnie najbardziej wszechstronny z ekstraktów. Ma strukturę i właściwości ochronne oraz jest stosowana u pacjentów z guzami narządów zmysłów i górnych części ciała, takich jak głowa, szyja, skóra i płuca.

Jemioła jodłowa jest również pomocna dla pacjentów z rakiem prostaty, chłoniakiem i przerzutami do kości oraz kończących chemioterapię i/lub radioterapię, zwłaszcza tych, u których występują osłabienie i utrata masy mięśniowej. Chorzy, którzy nie tolerują VAE z wysoką liczbą lektyn, mogą uznać ten ekstrakt za użyteczny.

Idealny pacjent jest często uparty, samotny i ma silne poczucie osobistej odpowiedzialności. Ma również tendencję do „zimnokrwistości" i trudności z rozgrzaniem się.

Głóg (crataegus) Jemioła głogowa jest bogata w lektyny, bardzo rozgrzewająca i zdolna do wywoływania gorączki, ale także dobrze tolerowana przez osoby osłabione. Używa się jej w terapii złożonych i agresywnych nowotworów, nie zaś specyficznych guzów – jej zastosowanie zależy od kondycji zdrowotnej i ogólnego stanu pacjenta. Idealny chory czuje, że jego serce nie jest odżywione, i często jest raczej pozbawiony celu.

Lipa (tiliae) Jemioła lipowa najlepiej sprawdza się w leczeniu miękkich guzów, raka endometrium, gruczolakoraka płuc i niektórych nowotworów piersi. Działa rozgrzewająco nawet wtedy, gdy inne ekstrakty nie są w stanie wywołać wystarczającego ocieplenia. Idealny pacjent ma w sobie dużo matczynych cech oraz jest bardzo delikatny, towarzyski i hojny.

Klon (aceris) Jemioła klonowa jest szczególnie przydatna w przypadku raka wątroby, trzustki, prostaty i piersi. Idealny pacjent na ogół traci poczucie osobistej sprawczości i zdolności do działania.

Dąb (quercus) Jemioła dębowa jest przydatna w przypadku gęstych, twardych guzów – często trzustki, odbytnicy, pęcherzyka żółciowego lub prostaty – a także nowotworów wątroby i płaskonabłonkowego raka płuc. Idealny pacjent ma często silną, stoicką, męską postawę.

Sosna (pini) Jemioła sosnowa jest najskuteczniejsza w przypadku guzów narządów zmysłów oraz nowotworów mózgu i skóry, nie w przypadku raka narządów, które metabolizują substancje ze źródeł zewnętrznych (takich jak przewód pokarmowy). Jest zalecana pacjentom osłabionym i z zanikami mięśni lub tym, którzy nie tolerują VAE bogatego w lektyny. Idealny chory jest szczupły i poważny, ma tendencję do niskiej samooceny, poczucia winy i nienawiści do siebie oraz samookaleczeń. Często ma problemy z oddychaniem i alergie.

Topola (populi) Jemiołę topolową często stosuje się w leczeniu agresywnych nowotworów pęcherza moczowego i prostaty. Idealny pacjent jest często bojaźliwy, przesądny i/lub nadzwyczaj religijny.

Wierzba (salicis) Jemioła wierzbowa jest stosowana w leczeniu białaczki, mielodysplazji oraz raka pęcherza, jajników i jąder, a także w profilaktyce nowotworów. Idealny pacjent jest pozbawiony sił witalnych i ma ogólnie negatywne nastawienie.

eprasa.pl 70f6040603

Profilaktyka onkologiczna od poczęcia

Dr Leigh Erin Connealy twierdzi, że wskaźniki zachorowań na raka rosną wśród młodych ludzi. Oto jej najważniejsze wskazówki dotyczące wczesnej profilaktyki onkologicznej dla osób w każdym wieku.

32-letnia matka trójki dzieci z inwazyjnym rakiem piersi. 28-letni aktywny i zdrowy mężczyzna z nowotworem jelita grubego. 21-letni student zmagający się z przerzutowym czerniakiem. Nastolatka walcząca o życie i zdrowie z mięsakiem Ewinga. To nie są odosobnione przypadki. Są bolesne, prawdziwe i coraz częstsze. Rak coraz częściej i bardziej agresywnie atakuje coraz młodszych ludzi. To tragiczne, alarmujące i ogromnie przerażające. Co się dzieje?

Tendencje do nowotworów o wczesnym początku

Według Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego w 2022 r. zdiagnozowano na całym świecie ok. 20 mln przypadków raka, a 9,7 mln pacjentów onkologicznych zmarło. Organizacja twierdzi, że „do 2050 r. liczba diagnoz wzrośnie do 35 mln, co można oszacować wyłącznie na podstawie prognozowanego wzrostu populacji”[1]. Jednak nie chodzi tylko o wzrost liczby ludności na planecie.

Badanie, którego wyniki opublikowano w czasopiśmie *BMJ Oncology*, wykazało, że: „w latach 1990-2019 globalna zapadalność na raka o wczesnym początku wzrosła o 79,1%, a liczba zgonów z jego powodu o 27,7%”. „Wczesny początek” zdefiniowano jako wystąpienie choroby u pacjenta poniżej 50. roku życia. Naukowcy odkryli, że najczęstszymi nowotworami o wczesnym początku były nowotwory piersi, tchawicy, oskrzeli i płuc, żołądka oraz jelita grubego.

Naukowcy przyznali, że „uwarunkowania dietetyczne (duża ilość czerwonego mięsa, a mała owoców, wysoka zawartość sodu, niewielkie spożycie mleka itp.), picie alkoholu i palenie tytoniu to główne czynniki ryzyka wczesnego rozwoju nowotworów”[2]. Jednak historia ta jest o wiele dłuższa i zaczyna się dużo wcześniej.

Profilaktyka przed poczęciem

Kobiety w wieku rozrodczym mogą zadbać o zdrowie swoich przyszłych dzieci. Regularnie powtarzam moim pacjentkom, że jeśli chcą zajść w ciążę, istnieje kilka sposobów na przygotowanie organizmu. Przede wszystkim muszą określić swoje duchowe i emocjonalne intencje. Kolejnym krokiem jest odżywianie matki. To, co je kobieta, to dosłownie budulec każdej komórki w ciele dziecka.

Proszę również pacjentki o dokładne przyjrzenie się produktom higienicznym, w tym kosmetykom do makijażu, liniom do pielęgnacji skóry, detergentom do prania i środkom czyszczącym. Wiele z nich zawiera ksenoestrogeny, które mogą powodować zaburzenia płodności i inne problemy zdrowotne. Amerykańska organizacja Environmental Working Group dysponuje bazami danych tysięcy produktów do pielęgnacji ciała (ewg.org/skindeep) i środków czystości (ewg.org/cleaners)

eprasa.pl 70f6040603

w klasach od A do F. Zdecydowanie polecam wszystkim przegląd zawartości domowych szafek i szuflad.

Kolejnym obszarem, który należy wziąć pod uwagę, jest cały układ hormonalny – od nadnerczy i tarczycy po jajniki i trzustkę. Płód jest zależny od hormonów matki, a nawet niewielkie niedobory mogą zwiększać ryzyko rozwoju autyzmu, chorób przewlekłych i… raka. Zapewnij sobie odpowiedni poziom witaminy D dzięki spędzaniu codziennie trochę czasu na słońcu. Możesz również suplementować witaminę D3, jeśli jej stężenie we krwi nie mieści się w optymalnym zakresie co najmniej 50 ng/dl. Jest ona niezbędna dla kości, układu odpornościowego i mózgu dziecka, a jeśli jej poziom u matki jest wysoki, spada ryzyko powikłań ciążowych.

Ponadto przyszłe matki muszą zadbać o swój stan emocjonalny. Codziennie odpoczywaj i często pozbywaj się stresu. Zapomnij o przeszłych urazach i traumach emocjonalnych lub przepracuj je. Wszystkie myśli i emocje mogą wpływać na płodność i zdrowie dziecka w łonie matki.

Na koniec, jeśli jesteś w ciąży lub planujesz poczęcie, zwracaj uwagę na poziom progesteronu. Przyszli ojcowie też powinni przyjrzeć się swemu zdrowiu. Jakość plemników, integralność DNA, ekspozycja na toksyny i prawidłowe odżywianie to kluczowe czynniki wpływające na zdrowie dzieci zarówno w łonie matki, jak i po urodzeniu.

Wszechobecne toksyny

Wczesne nowotwory są prawdopodobnie również wynikiem działania 2 mln toksyn, na które jesteśmy narażeni każdego dnia. Woda, powietrze i gleba są niestety bardziej zanieczyszczone niż kiedykolwiek wcześniej. Mikroplastik coraz częściej bombarduje nasze ciała, pestycydy i konserwanty pokrywają produkty rolne, a toksyczne metale ciężkie czają się wszędzie. Dzieci i młodzi ludzie są szczególnie narażeni na te szkodliwe zanieczyszczenia ze względu na ich wciąż rozwijający się układ detoksykacyjny.

5 sposobów na wsparcie mikrobiomu jelitowego

1. Unikaj antybiotyków

Antybiotyki, choć czasami konieczne, niszczą zarówno pożyteczne, jak i szkodliwe bakterie. Stosuj je tylko w razie konieczności, ściśle według zaleceń, a po zakończeniu kuracji pamiętaj o uzupełnieniu zapasów korzystnych drobnoustrojów dzięki przyjmowaniu wysokiej jakości probiotycznych suplementów diety.

2. Wspieraj jelita dzięki suplementacji

Kilka składników odżywczych i ziół może wspomóc poprawę kondycji jelit. Należą do nich między innymi glutamina, cynk, L-karnozyna i wiąz czerwony. Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się, które suplementy diety są dla Ciebie odpowiednie.

3. Stosuj dietę bogatą w błonnik

Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika w codziennej diecie jest kluczowe dla odżywiania korzystnych bakterii w jelitach oraz wspomagania prawidłowego trawienia i regularnych wypróżnień. Każdy powinien starać się konsumować co najmniej 25 g dziennie. Jeśli spożywanie produktów bogatych w błonnik sprawia Ci trudność, doskonałym rozwiązaniem są naturalne suplementy diety, takie jak babka płesznik.

4. Spożywaj produkty wzmacniające jelita

Jedzenie produktów prebiotycznych, probiotycznych i fermentowanych to prosty sposób na wsparcie kondycji jelit. Odżywiają one pożyteczną florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym i niosą za sobą niezliczone korzyści zdrowotne.

Produkty prebiotyczne: czosnek, cebula, por, szparagi, banany, jabłka, owies i rośliny strączkowe.
Produkty probiotyczne: jogurt, kefir, kiszona kapusta, kimchi i kombucza.
Produkty fermentowane: tempeh, miso, chleb na zakwasie, marynowane warzywa, ocet jabłkowy i ser z surowego mleka.

5. Unikaj cukru i przetworzonej żywności

Cukier i przetworzona żywność są pożywką dla szkodliwych bakterii, dlatego wyklucz je z diety lub znacznie ogranicz ich spożycie. Są niezdrowe, a oprócz tego, że dostarczają jedynie pustych kalorii, sieją spustoszenie w jelitach. Dobrymi alternatywami dla cukru są stewia, owoc mnicha i alluloza.

Należy pamiętać, że są to ogólne wytyczne. Aby opracować indywidualny plan żywieniowy, skonsultuj się z dietetykiem.

eprasa.pl 701604003

Już dziś możesz chronić siebie i swoje dzieci dzięki poniższym środkom ostrożności:

- Kupuj organiczne produkty rolne i możliwie jak najczęściej wybieraj pokarmy białkowe pochodzące od zwierząt wypasanych trawą na pastwiskach.
- Unikaj artykułów odzieżowych i mebli impregnowanych środkami opóźniającymi palność.
- Nie gotuj w naczyniach kuchennych z powłoką nieprzywierającą – zamiast nich wybieraj te ceramiczne, ze stali nierdzewnej lub żeliwa.
- Wypełnij dom lub biuro roślinami oczyszczającymi powietrze, takimi jak zielistka, wężownica, skrzydłokwiat, bluszcz pospolity, aloes i filodendrony.
- Zamiast plastikowych pojemników do przechowywania żywności wybieraj te szklane.
- Pij ze szklanych butelek lub kubków ze stali nierdzewnej.
- Zleć wymianę starych amalgamatowych wypełnień doświadczonemu holistycznemu stomatologowi.
- Aby oczyścić organizm, codziennie zażywaj wysokiej jakości suplement diety zawierający chlorellę.
- Stosuj w domu system filtracji powietrza HEPA lub propolisowy.
- Wybierz naturalny dezodorant, który nie zawiera aluminium ani innych chemikaliów.
- Pij filtrowaną wodę, doskonałym wyborem jest też woda wodorowa.
- Możliwie jak najczęściej oczyszczaj organizm za pomocą kąpieli z solą Epsom, terapii w saunie na podczerwień i metodom drenażu limfatycznego (masaż, ćwiczenia, szczotkowanie na sucho).

Ogranicz ekspozycję na pola elektromagnetyczne emitowane przez urządzenia elektroniczne (patrz ramka pt. „Wszystkiemu winne pola elektromagnetyczne?”).

Mikrobiom jelitowy a rak

W ciągu ostatnich kilku lat coraz większą uwagę poświęca się roli mikrobiomu jelitowego w chorobach przewlekłych. Nadmierny rozrost lub zaburzenie równowagi flory bakteryjnej jelit może wywołać przewlekły

eprasa.pl 70f6040603

Wszystkiemu winne pola elektromagnetyczne?

Młodzi ludzie dorastają dziś dosłownie w morzu elektrosmogu. Pola elektromagnetyczne są wszędzie – od Wi-Fi w domach, przez smartfony (które rzadko wychodzą z rąk i kieszeni), po kuchenki mikrofalowe, inteligentne liczniki, nadajniki sieci komórkowej, a nawet elektryczne pojazdy. Napisałam kilka artykułów na temat związanych z ekspozycją na pola elektromagnetyczne zagrożeń (patrz tegoroczne październikowe wydanie magazynu *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*) i nie mam wątpliwości co do tego, że ich niewidoczny wpływ przyczynia się do wczesnego rozwoju nowotworów u młodych ludzi. Nowoczesne udogodnienia, takie jak Wi-Fi, nie znikną i prawdopodobnie staną się jeszcze bardziej powszechne w nadchodzących latach. Mimo to istnieje kilka sposobów na redukcję ekspozycji na pola elektromagnetyczne:

- **Podłącz wszystkie urządzenia przewodowo** Dotyczy to laptopów, drukarek, routerów itd.
- **Zachowaj dystans** Trzymaj i przechowuj urządzenia z dala od głowy i ciała. Korzystaj z trybu głośnomówiącego, nie kładź laptopa na kolanach i nie noś telefonu komórkowego w kieszeni, koszuli czy biustonoszu. Używaj przewodowych *słuchawek* zamiast dousznych bezprzewodowych.
- ***Śpij bezpiecznie*** Używaj wyłącznika awaryjnego, aby wyłączać *na noc* Wi-Fi.
- **Unikaj inteligentnych liczników** Poproś dostawcę energii o wymianę licznika na zwykły.
- **Miej świadomość problemu** Kup podręczny miernik do pomiaru poziomu pól elektromagnetycznych w domu, biurze, samochodzie itd.
- **Praktykuj codzienne uziemianie** Chodź boso po trawie, ziemi lub piasku, aby zrównoważyć napięcie organizmu i na nowo połączyć się z naturalną energią Ziemi.

stan zapalny, upośledzić funkcje odpornościowe i generować metabolity, które mogą przyczyniać się do rozwoju komórek nowotworowych.

Z drugiej strony optymalna kondycja jelit wspiera i reguluje układ odpornościowy, co wspomaga organizm w wykrywaniu i niszczeniu nieprawidłowych komórek, zanim staną się one problematyczne. Utrzymanie prawidłowej równowagi bakteryjnej jest niezbędne do uniknięcia stanu zapalnego i zapewnienia efektywnego funkcjonowania zarówno systemu immunologicznego, jak i przewodu pokarmowego. W powyższej ramce znajdziesz kilka prostych sposobów na wsparcie mikrobiomu jelitowego.

5 profilaktycznych wskazówek

Sama musiałam zachować szczególną czujność, żeby zapobiec diagnozie raka. Kiedy moja mama była ze mną w ciąży, wystąpiło u niej krwawienie. Lekarz przepisał jej dietylostylbestrol, często stosowany w tamtych czasach w zapobieganiu poronieniom. W kolejnych latach stało się jasne, że lek ten powoduje poważne – czasami śmiertelne – powikłania u dzieci narażonych na jego działanie w łonie matki. Lista działań niepożądanych obejmowała zaburzenia hormonalne, niepłodność, nieprawidłowości anatomiczne i podwyższone ryzyko rozwoju raka.

Świadomość tych działań niepożądanych wzbudziła moje wczesne zainteresowanie zdrowiem, dobrą kondycją fizyczną i psychiczną oraz profilaktyką raka. Postawiłam sobie za cel pomóc każdemu, kto mnie wysłucha, uniknąć diagnozy nowotworu. Oto 5 moich najlepszych praktyk i środków zapobiegawczych, które pomogą Ci ustrzec się przed chorobą nowotworową, zachować zdrowie i dobrze się rozwijać.

1. Dąż do równowagi organizmu Rak nie pojawia się nagle. Jest wynikiem zaburzenia równowagi organizmu. Może ono być wynikiem długotrwałego stresu i lęku, stanu zapalnego, zaburzeń hormonalnych, narażenia na toksyny, podwyższonego poziomu cukru we krwi lub niedoboru składników odżywczych. Utrzymanie równowagi organizmu przez zajęcie się tymi problemami może znacząco wspomóc profilaktykę nowotworów i innych chorób przewlekłych.

2. Kontroluj poziom hormonów Wiele nowotworów powodują zaburzenia równowagi hormonalnej. Upewnij się, że lekarz co roku monitoruje poziomy Twoich hormonów, w tym płciowych, stresu i tarczycy.

eprasa.pl 70f6040603

W latach 1990-2019 globalna zapadalność na raka o wczesnym początku wzrosła o 79,1%

3. Zadbaj o zdrowie całego organizmu Utrzymanie dobrej kondycji zdrowotnej obejmuje wszystkie aspekty życia – ciało, umysł i ducha. Oprócz dbania o zdrowie fizyczne musisz również się odprężyć, odstresować, znaleźć ciszę w chaosie i pielęgnować duchowość. Nie ma sposobu na utrzymanie dobrostanu, jeśli istnieją braki w którymkolwiek z tych obszarów.

4. Doceń to, że ciało ma zdolność do adaptacji i jest niesamowite Ludzki organizm ma niezwykłe możliwości, zwłaszcza w zakresie samoleczenia. A pozytywne nastawienie jest kluczowe dla profilaktyki chorób, dbania o zdrowie i przywracania witalności.

5. Zrozum, że jeśli nic się nie zmienia, to nic się nie zmienia Często mówię moim pacjentom: „nie wyzdrowiejesz w tym samym środowisku, które wywołało chorobę". Konieczna jest rewizja wyborów żywieniowych, relacji, codziennych nawyków i autopercepcji. I proszę, bądź dla siebie dobra/-y. W efektywnym procesie zdrowienia nie ma miejsca na sceptycyzm.

Uwarunkowania niezależne od wieku

Niezależnie od tego, czy masz 25, 45, 65, 85 czy 100 lat, koniecznie musisz pamiętać o jednym: ostatecznie to Ty – i tylko Ty – możesz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem. Nawet jeśli zdiagnozowano u Ciebie raka lub inną chorobę przewlekłą, to nie jest wyrok śmierci. Twoje ciało chce wyzdrowieć, a Ty masz narzędzia o tego, by ten proces uruchomić. Pacjenci są czasem zaskoczeni, gdy słyszą, że komórki rakowe mogą na powrót przekształcać się w normalne komórki. Potrzebują do tego tylko odpowiedniego środowiska.

Odżywiaj organizm dzięki odpowiedniej ilości snu, niezatrutej i zdrowej żywności, zmianie nastawienia na pozytywne, ruchowi i spalaniu kalorii każdego dnia, a także codziennemu poświęcaniu czasu na odstresowanie i znalezienie spokoju sumienia. Dobry stan zdrowia to kumulacja równowagi wszystkich tych czynników.

Nowe pokolenie nadziei

Nie mam zamiaru straszyć ani malować pesymistycznego obrazu zdrowia przyszłych pokoleń. Mam natomiast nadzieję zainspirować ludzi w każdym wieku do wprowadzenia już dziś zmian, które mogą pozytywnie wpłynąć na ich przyszłość.

Tak, wskaźniki zachorowań na raka rosną wśród młodszych ludzi, ale mam szczerą nadzieję, że uda się to zmienić i odwrócić teraz ten trend. Edukuj siebie i innych w zakresie sposobów zapobiegania nowotworom i ogólnego dbania o zdrowie. Podejmuj znaczące kroki, aby oczyścić powietrze, wodę, dom i żywność. Wdrażaj też holistyczne podejście do zdrowia, które może przynieść wszechstronne korzyści.

BIBLIOGRAFIA

1. American Cancer Soc, *Global Cancer Facts & Figures*, 5th ed., 2022, cancer.org
2. BMJ Oncol, 2023; 2(1): e000049

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

RADION

Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021

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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

REKLAMA

eprasa.pl 70f6040603

Leczenie półpaśca

Homeopata David Needleman przedstawia 9 swoich ulubionych leków łagodzących objawy tej choroby

Jesteśmy stale bombardowani reklamami zachęcającymi do szczepienia przeciwko ospie wietrznej – infekcji wywoływanej przez herpeswirusa VZV. Po zakażeniu ospą wietrzną, które wiele osób przechodzi w dzieciństwie, wirus pozostaje w organizmie w stanie uśpienia. Po latach może się reaktywować, czego konsekwencją jest półpasiec. To wyjątkowo wyniszczająca choroba, zwłaszcza dla osób starszych, o czym mogę osobiście zaświadczyć. Istnieje jednak wiele przydatnych leków homeopatycznych, które mogą znacząco skrócić i złagodzić jej przebieg.

O półpaścu słów kilka

Główny objaw choroby to bolesna pęcherzowa wysypka skórna, która prawie zawsze pojawia się po jednej stronie ciała. U każdego, kto przeszedł ospę wietrzną, może rozwinąć się półpasiec, ale większe ryzyko dotyczy osób po 50. r.ż. lub z osłabieniem układu odpornościowego, np. z powodu przyjmowania leków, zaburzeń zdrowotnych lub stresu.

Półpasiec nie jest zaraźliwy. Jednak wirus, który go wywołuje, może przenieść się na każdą nieodporną na ospę wietrzną osobę. Zazwyczaj następuje to przez bezpośredni kontakt z płynem z otwartego lub sączącego się pęcherza na skórze chorego. W takich przypadkach rozwinie się ospa wietrzna, a nie półpasiec. Objawy tego ostatniego zazwyczaj trwają 3-5 tygodni, ale u niektórych osób występuje neuralgia popółpaścowa – nerwoból w miejscu wysypki półpaścowej, który może utrzymywać się miesiącami lub latami po jej ustąpieniu.

Kuracja

Konwencjonalne leczenie półpaśca polega na stosowaniu leków przeciwwirusowych, takich jak acyklowir, ale homeopatia może być bezpieczniejszą i równie skuteczną metodą postepowania. Poniżej przedstawiam najważniejsze przydatne preparaty, które mogą wpłynąć na czas trwania i nasilenie choroby, a także mój ulubiony środek na neuralgię popółpaścową.

Z żywieniowego punktu widzenia dobrym pomysłem jest ograniczenie spożycia produktów zawierających argininę, takich jak orzechy, nasiona i czekolada. Należy za to zwiększyć podaż pokarmów bogatych w lizynę, takich jak owoce, warzywa i chude białko. Zawierają one witaminy A, B12, C i E, a także cynk.

Homeopatia może również wspomóc profilaktykę półpaśca. Regularne wizyty u homeopaty i przyjmowanie odpowiedniego leku konstytucyjnego (w zależności od indywidualnych cech i stanu zdrowia) to ważny krok w kierunku ogólnie dobrej kondycji zdrowotnej, podobnie jak prawidłowa dieta, nawodnienie organizmu oraz odpowiednia ilość ruchu i snu.

Pojedyncze leki homeopatyczne

Arsenicum Album Wybierz ten środek, jeśli masz piekącą, swędzącą wysypkę z obrzękami, które są suche, szorstkie lub łuszczące się. Wysypka może też tworzyć owrzodzenia z cuchnącą wydzieliną. Osoby, którym pomaga ten lek, zazwyczaj odczuwają lodowaty chłód skóry, duży lęk albo stres oraz strach przed śmiercią lub samotnością.

Iris Versicolor Lek ten jest pomocny w przypadku osób z typowymi objawami półpaśca, którym towarzyszą problemy żołądkowe, takie jak wzdęcia, skurcze, nudności, wodniste stolce i uczucie pieczenia w odbycie. W przypadku infekcji ucha mogą wystąpić dzwonienie w uszach oraz ryk lub brzęczenie w głowie. Objawem mogą być również zawroty głowy.

Mercurius Solubilis To właściwy środek, gdy skóra jest wilgotna, a nie sucha, a pot lepki i cuchnący. Typowa wysypka półpaścowa może być otoczona wypryskami oraz bardzo swędzieć i strupieć. Osoby, którym pomaga ten lek, są generalnie bardzo wrażliwe na zmiany temperatury. Przejście z ciepłego do chłodniejszego pomieszczenia może być dla nich jak podróż na Arktykę, a odwrotnie – jak przeniesienie się w palący upał pustyni.

Mezereum Lek wskazany w przypadku nieznośnego świądu, który może również powodować pieczenie. Pęcherze mogą być błyszczące i ognistoczerwone w środku lub tworzyć grube strupy. Związany z wysypką ból nasila się pod wpływem dotyku i wilgotnej pogody, a także w nocy.

Natrum Muriaticum Środek skuteczny w leczeniu emocjonalnego, a nie fizycznego aspektu półpaśca. Jest szczególnie korzystny dla osób, które nie chcą okazywać bólu. Jest to również lek pierwszego wyboru w przypadku neuralgii popółpaścowej.

Ranunculus Bulb Jest to często pierwszy lek przepisywany w przypadku półpaśca, gdy w miejscu wykwitów skórnych występują intensywne pieczenie i swędzenie. Homeopatyczna *materia medica* uwzględnia go szczególnie w tym wskazaniu. Lek ten jest idealny w przypadku wysypki z towarzyszącym bólem.

Rhus Toxicodendron Sięgnij po ten lek, jeśli występują wszystkie klasyczne objawy półpaśca, którym towarzyszą intensywny świąd i niepokój. Jeśli

Objawy półpaśca

Choroba ta jest zazwyczaj opisywana jako wysypka, ale dokładniej rzecz biorąc, to seria wypełnionych płynem pęcherzy ciągnąca się wzdłuż linii nerwu. Najgorsze lokalizacje zmian chorobowych to oko lub ucho, ponieważ mogą one prowadzić do ślepoty lub głuchoty.

Oto niektóre z powszechnych objawów półpaśca:

- wypełnione płynem pęcherze po jednej stronie ciała,
- uczucie pieczenia, swędzenia i mrowienia,
- nerwoból,
- zaczerwienie lub przebarwienie skóry,
- ból głowy,
- gorączka i dreszcze,
- rozstrój żołądka,
- ogólna niedyspozycja.

eprasa.pl 70f6040603

Konwencjonalne leczenie półpaśca polega na stosowaniu leków przeciwwirusowych, takimi jak acyklowir, ale homeopatia może być bezpieczniejszą i równie skuteczną metodą postepowania

nie odczuwasz nerwowości, prawdopodobnie nie jest odpowiedni. **Sugerowane dawkowanie: Wszystkie wymienione leki należy stosować w potencji 30C i przyjmować 1 dawkę 3 razy dziennie, aż pęcherzyki pokryją się strupami lub odpadną. Nat Mur w leczeniu neuralgii popółpaścowej należy zażywać do ustąpienia bólu.**

Złożone leki homeopatyczne

Narayani Shingles Mix nr 98

To mieszanka 5 leków – Antimonium Tartaricum, Hypericum, Penmycin, Proteus i Variolinum – w potencji 200C. Przekonałem się, że jest skuteczna w leczeniu półpaśca i można ją stosować w połączeniu z innymi odpowiednimi środkami. **Zalecana dawka: 1 tabletka 3 razy dziennie.**

Narayani Herpes Mix nr 60:

To połączenie 6 leków – Natrum Carbonicum, Sabadilla, Sarsaparilla, Helleborus, Nat Mur i Rhus Tox – w potencji 30C, opracowane z myślą o leczeniu półpaśca, opryszczki, w tym wargowej, ospy wietrznej i innych powodujących pęcherze chorób skóry. Preparat ten także można stosować w połączeniu z innymi środkami, w tym z mieszanką Narayani Shingles Mix. **Zalecana dawka: 1 tabletka 3 razy dziennie.**

David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 70f6040603

9 SPOSOBÓW NA

Kaca

Sezon świąteczno-noworoczny obfituje w okazje do spotkań rodzinnych i towarzyskich, podczas których nietrudno przebrać miarę w spożyciu alkoholu. I niewielką pociechą jest świadomość, że z tym problemem ludzkość boryka się od niepamiętnych czasów. Wspomina się o niej już w Starym Testamencie, a w egipskim manuskrypcie sprzed blisko 2 000 lat zalecano w celu uśmierzenia dolegliwości wywołanych przez zatrucie alkoholem noszenie naszyjnika z liści krzewu chamedafne.

Choć kac jest problemem powszechnym i starym jak świat, to jednak do tej pory pozostaje raczej poza polem zainteresowania naukowców. Przy całej obfitości tradycyjnych sposobów radzenia sobie z tą przypadłością niewiele z nich stało się przedmiotem poważniejszych badań. Być może kac pełni jednak pożyteczną rolę, odstraszając od nadużywania alkoholu w przyszłości, i z tego powodu nauka nie kwapi się do poszukiwań skutecznej odtrutki.

Kac to potoczna nazwa zespołu objawów pojawiających się po nadużyciu alkoholu, takich jak ból głowy, zmęczenie, pragnienie, bóle mięśni, wrażliwość na światło i dźwięk, zawroty głowy, mdłości, wymioty, podwyższone ciśnienie krwi, pocenie się, drżenie, drażliwość, przygnębienie i niepokój. Objawy pojawiają się zwykle po kilku godzinach od ostatniego kieliszka, gdy poziom alkoholu we krwi zaczyna spadać. Utrzymywać się mogą przez okres od 8 do nawet 12 godz. Objawy te różnią się u poszczególnych osób i zależą też od ilości spożytego alkoholu oraz jego rodzaju. Napoje zawierające etanol w postaci stosunkowo czystej, takie jak wódka lub gin, wywołują mniej objawów kaca niż te, które zawierają dodatkowo wiele innych substancji aktywnych, wpływających na smak, aromat i wygląd trunku, jak np. whisky, brandy lub czerwone wino.

Alkohol w organizmie metabolizowany jest w procesie dwustopniowym: najpierw enzym znany jako dehydrogenaza alkoholowa (ADH) przekształca go w aldehyd octowy, a następnie inny enzym – dehydrogenaza aldehydowa (ALDH) – zamienia ten toksyczny aldehyd w kwas octowy. Objawy kaca mogą być w znacznym stopniu skutkiem toksycznego działania pośredniego metabolitu alkoholu, czyli właśnie aldehydu octowego.

Poza tym alkohol może powodować odwodnienie organizmu, gdyż hamuje uwalnianie wazopresyny (hormonu antydiuretycznego) z przysadki mózgowej, co zmniejsza reabsorpcję wody w nerkach i zwiększa produkcję moczu. Odwodnienie może pogłębiać się, jeśli nadużyciu alkoholu towarzyszą wymioty. Alkohol podrażnia też śluzówkę żołądka i jelit, powodując stan zapalny. Obniża również poziom cukru we krwi, oddziałuje na neuroprzekaźniki i hormony, odgrywające rolę w wywoływaniu bólów głowy (takie jak histamina, serotonina i prostaglandyny), a także pogarsza jakość snu i zaburza rytmy dobowe, jak np. dobowe wahania poziomu kortyzolu.

Uprzedzamy, że przedstawione poniżej sposoby mogą jedynie złagodzić skutki kaca, ale nie zlikwidują go. Jedynym skutecznym sposobem uniknięcia tego rodzaju dolegliwości jest zachowanie umiaru w spożyciu alkoholu.

Zdecydowanie odradzamy stosowanie leków przeciwbólowych, takich jak paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). W połączeniu z alkoholem paracetamol może spowodować ciężkie, nieodwracalne uszkodzenie wątroby. W przypadku NLPZ (np. aspiryny, ketonalu) alkohol może zwiększać ryzyko uszkodzeń śluzówki żołądka i wynikających z tego krwawień, a w przypadku ibuprofenu – zwiększać jego toksyczność dla nerek. Leki opioidowe w połączeniu z alkoholem mogą zaburzać funkcjonowanie układu oddechowego, powodując nawet śmierć.

eprasa.pl 70f6040603

1. POSTAW NA PROBIOTYKI

Bakterie kwasu mlekowego, np. *Leuconostoc mesenteroides* czy *Lactobacillus rhamnosus*, występujące w tradycyjnych produktach fermentowanych, takich jak kiszona kapusta, kiszone ogórki, kimchi i miso, a także w fermentowanych napojach mlecznych, takich jak kefir i jogurt, mają udowodnione naukowo działanie łagodzące skutki pijaństwa. Zwiększają one aktywność enzymów ADH i ALDH, odgrywających kluczową rolę w metabolizmie alkoholu, dzięki czemu ułatwiają jego eliminację z organizmu. Zmniejszają także wywoływany przez alkohol stan zapalny śródbłonka jelit oraz przeciwdziałają alkoholowym uszkodzeniom wątroby. Dzięki własnościom przeciwutleniającym zmniejszają stres oksydacyjny, a poprzez oddziaływanie na oś jelito-mózg mogą łagodzić zaburzenia neurobehawioralne wywoływane przez alkohol. Skutecznie zmniejszają objawy kaca, takie jak pragnienie, ból głowy, mdłości i kołatanie serca[1].

2. NAWADNIAJ SIĘ

Wzmożone pragnienie i suchość w ustach to typowe objawy związane z nadmiernym spożyciem alkoholu. Wprawdzie odwodnienie nie jest główną przyczyną kaca, lecz raczej stanem towarzyszącym mu[2], to jednak może znacząco nasilać dolegliwości takie jak bóle głowy, zmęczenie i spadek nastroju. Alkohol ma własności diuretyczne (moczopędne), zwiększające wydalanie z organizmu wody (a także jonów potasu). Jednocześnie spożywanie alkoholu może zmieniać subiektywne odczuwanie pragnienia, sprawiając, że mamy mniejszą potrzebę picia wody i w ten sposób pogłębiamy jeszcze stan odwodnienia. Właściwy poziom nawodnienia jest niezbędny dla skutecznej detoksykacji organizmu, poczynając od odprowadzania toksyn z komórek aż po ich ostateczną eliminację za pośrednictwem wątroby i nerek. Zalecane spożycie wody może być bardzo różne w zależności od masy ciała, temperatury otoczenia i innych czynników, więc słuchaj po prostu swego ciała. Oprócz wody bardzo wskazane będą soki warzywne i owocowe, uzupełniające witaminy i mikroelementy. Możesz też sięgnąć po sportowe napoje izotoniczne.

3. ZASTOSUJ IMBIR

To kłącze spożywane w postaci świeżej lub suszonej (sproszkowanej), a także jako napar lub syrop, znane jest z własności zapobiegających mdłościom i wymiotom. Z tego względu może przynieść znaczną ulgę osobom cierpiącym z powodu przedawkowania alkoholu. Jednak nie jest to jedyna korzyść, jaką może zaoferować imbir. Jego główny składnik bioaktywny, 6-gingerol, ma zdolność skutecznego wymiatania wolnych rodników, dzięki czemu zmniejsza wywołany przez alkohol stres oksydacyjny. Pomaga też chronić wątrobę przed stłuszczeniem alkoholowym i normalizuje poziom enzymów wątrobowych[3]. Imbir, obok miąższu mandarynek i brązowego cukru, wchodzi w skład mieszanki stosowanej tradycyjnie w Chinach do łagodzenia objawów kaca i poprawy ogólnego samopoczucia po nadużyciu alkoholu[4].

4. PIJ SOK POMIDOROWY

Jak potwierdzają badania, spożywanie alkoholu wraz z sokiem pomidorowym znacząco spowalnia wzrost poziomu etanolu we krwi i skraca czas jego eliminacji z organizmu. Dotychczas nie wyjaśniono jeszcze dokładnie, które składniki pomidorów wpływają na szybszy metabolizm alkoholu, choć naukowcy opracowali już hipotezę ich pośredniego oddziaływania na zwiększenie aktywności rozkładających alkohol enzymów ADH i ALDH[5]. Zawarte w pomidorach przeciwutleniacze, jak np. likopen, mogą wspierać regenerację wątroby i chronić ją przed uszkodzeniami spowodowanymi przez alkohol. Nie bez znaczenia są także witaminy i składniki mineralne pomidorów (np. potas), pomagające uzupełnić ich zasoby, wypłukiwane przez alkohol. Pozytywny wpływ soku pomidorowego na złagodzenie skutków spożycia alkoholu znany jest od dawna, czego dowodem jest popularność takich koktajli, jak Krwawa Mary (wódka z sokiem pomidorowym i przyprawami) lub Red Eye, czyli Czerwone oko (piwo pół na pół z sokiem pomidorowym, z dodatkiem ostrych przypraw, a czasem także surowego jaja)). Ten ostatni koktajl popularny jest głównie w USA, gdzie często pije się go jako poranne remedium po nadużyciu alkoholu poprzedniego wieczora. Jego nazwa nawiązuje do zaczerwienionych oczu osoby dręczonej przez kaca.

eprasa.pl 70f6040603

5. WYŚPIJ SIĘ

Spożycie alkoholu, szczególnie późnym wieczorem i w nocy, może w znacznym stopniu pogarszać jakość snu i zaburzać jego architekturę, a niedobór snu może znacząco nasilać objawy kaca. Wprawdzie alkohol początkowo sprzyja zasypianiu, ale później często powoduje wybudzenie i utrudnia ponowne zaśnięcie. Sen ma jednak wielkie znaczenie dla regeneracji i detoksykacji organizmu, a tzw. układ glimfatyczny wypłukuje w fazie głębokiego snu toksyny z mózgu[6], co ma ogromne znaczenie dla jego prawidłowego funkcjonowania. Ponadto – sen pozwoli Ci w miarę bezboleśnie przetrwać najgorszy etap zatrucia alkoholowego.

6. SUPLEMENTUJ L-CYSTEINĘ

L-cysteina to aminokwas mający zdolność neutralizowania aldehydu octowego, czyli głównego produktu metabolizmu alkoholu, ponoszącego największą odpowiedzialność za nieprzyjemne objawy kaca. L-cysteina produkowana jest w naszym organizmie, ale występuje także w produktach spożywczych, głównie pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, produkty mleczne, ryby). W badaniu przeprowadzonym z udziałem zdrowych ochotników suplementacja 1,2 g L-cysteiny w połączeniu z witaminami C i z grupy B pozwoliła wyeliminować lub złagodzić takie objawy kaca, jak mdłości, ból głowy, stres oraz niepokój[7].

7. SIĘGNIJ PO FITOZWIĄZKI

Pozytywne efekty w łagodzeniu bólu głowy i mdłości, przynoszą ekstrakty z niektórych roślin[8]. Polifenole z nasion kozieradki pospolitej (*Trigonella foenumgraecum*) zwiększają aktywność rozkładających alkohol w wątrobie enzymów ADH i ALDH. Podobnie działają też polifenole z owoców mango indyjskiego (*Mangifera indica*) i ze szparaga lekarskiego (*Asparagus officinalis*), a także z owoców gruszy chińskiej (*Pyrus pyrifolia*). Flawony i fenole z opuncji figowej (*Opuntia ficus indica*) łagodzą objawy kaca poprzez hamowanie wydzielania mediatorów prozapalnych, podczas gdy związki fenolowe z owoców hurmy wschodniej (*Diospyros kaki*) pomagają chronić wątrobę przed alkoholowymi uszkodzeniami dzięki aktywowaniu enzymów przeciwutleniających, przyspieszaniu metabolizmu alkoholu i zmniejszaniu odkładania się tłuszczu w wątrobie. Ginkgolid B, zawarty w liściach miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*) ma działanie neuroprotekcyjne, zmniejsza uszkodzenia komórkowe oraz hamuje apoptozę komórek spowodowaną przez alkohol. Ekstrakt lub napar z tymianku (*Thymus vulgaris*) ma działanie odtruwające i przeciwutleniające, dzięki czemu chroni przed wywołanymi przez alkohol uszkodzeniami wątroby i mózgu[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2025 Jul 9;17(14):2276
2. Alcohol 121 (2024) 9e18
3. Food Chem Toxicol. 2009 Aug;47(8):1945-9
4. J. Nat. Med. 2010, 64, 487–491
5. Food and Nutrition Sciences, 5, 870-879
6. Front Cell Neurosci. 2025 Feb 12;19:1528995
7. Alcohol Alcohol. 2020 Oct 20;55(6):660-666
8. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2020;3:e000042
9. Molecules 2016, 21, 64
10. Italian Journal of Food Science, 37(1), 194-209
11. Am J Physiol. 1996 Sep;271(3 Pt 1):G494-500

eprasa.pl 70f6040603

8. ZJEDZ ZUPĘ

Nie bez przyczyny w tradycyjnych kuchniach wielu narodów czołowe miejsce zajmują przepisy na treściwe zupy, „stawiające na nogi" po hucznej celebracji świąt. Na ogół ich bazę stanowią wywary mięsno-warzywne, doprawione dużą ilością ziół (np. pietruszki, mającej własności przeciwutleniające, przeciwzapalne i hepatoprotekcyjne, czyli chroniące wątrobę[10]) oraz pikantnych przypraw (np. chili). Często w ich skład wchodzą produkty kiszone, poprawiające trawienie dzięki kwaśnemu smakowi. Tradycyjne polskie zupy, takie jak rosół, żurek, kapuśniak lub góralska kwaśnica, nie tylko nawadniają i podnoszą poziom energii, ale także zawierają produkty bogate w L-cysteinę, przyspieszające metabolizm alkoholu, wspierające regenerację organizmu, a także uzupełniające mikroelementy i elektrolity wypłukane z moczem. Umiarkowana ilość zdrowych tłuszczów łagodzi podrażnienia przewodu pokarmowego. Dobrym dodatkiem do zupy będą jaja – bogate w witaminy i L-cysteinę. Warto też polecić pikantne zupy pomidorowe.

9. WYJDŹ NA ŚWIEŻE POWIETRZE

Jeżeli czujesz się na siłach, wyjdź na spacer, a jeśli nie – przynajmniej dobrze przewietrz pomieszczenie. Zwiększenie ilości tlenu poprawi produkcję energii w mitochondriach, przyspieszy procesy metaboliczne i pomoże w detoksykacji. Wątroba potrzebuje tlenu, by skutecznie rozkładać alkohol. Jego duże dawki mogą powodować niedotlenienie organu, co spowalnia ten proces i może sprzyjać gromadzeniu się toksycznych metabolitów (aldehydu octowego), a nawet prowadzić do uszkodzenia wątroby[11]. Świeże powietrze pomoże też złagodzić ból głowy, zmęczenie i mdłości. Jeżeli uda Ci się połączyć przebywanie na świeżym powietrzu z lekką aktywnością fizyczną, to dotlenienie będzie jeszcze skuteczniejsze, a zwiększony przepływ krwi przyspieszy detoksykację.

REKLAMA

Wydania archiwalne

Przejrzyj i zamów na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 70f6040603

Wsparcie trawienia

KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.

Ochrona żołądka

KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.

Wspomaganie odporności i dobrostanu

KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.

Przyjaciele mózgu i serca

KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (Vcaps®).

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

eprasa.pl 70f6040603

Sucha skóra zimą

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: 38 zł (100 ml), 63 zł (200 ml), 125 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, empik.pl
tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Naturalne wsparcie odporności i urody

Reutter
Cukierki aloesowe z trawą cytrynową
Cena: ok. 12 zł

To niezwykły duet ! Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakość ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są tak dobre, gdyż są produktem oryginalnym. Znana z urody egipska królowa Kleopatra też używała ekstrakt aloesu. Dostępne w aptekach i zielarniach.

SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Dezodorant Super Deo jest bezzapachowy, delikatny – nie podrażniający, przebadany dermatologicznie, wykonany z wysokogatunkowej i oryginalnej krystalicznej skały (nie jest imitacją!!). Doceniony przez aktywne sportsmenki i sportowców podczas wysiłku fizycznego, gdyż doskonale neutralizuje brzydki zapach potu u każdego. Super Deo nie zostawia plam – to produkt oryginalny! Nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Drzemie w nim jakość najlepsza z najlepszych! Starcza na rok. Dla Pań, Panów, aktywnej młodzieży. Jest w aptekach i zielarniach.

Wsparcie odporności, tarczycy i skóry

Pharma Nord
Bio-Selen+Cynk
Cena: 158,30 zł (120 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Bio-Selen+Cynk zawiera 100 mikrogramów selenu w postaci SelenoPrecise® – opatentowanych, organicznych i biodostępnych drożdży selenowych firmy Pharma Nord. Prawie 89% zawartości selenu w tabletkach wchłania się do organizmu, co udowodniono w badaniach. Zarówno selen jak i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a cała gama składników odżywczych takich jak selen, cynk, witamina C i witamina E pomaga chronić komórki organizmu przed tzw. stresem oksydacyjnym. Wystarczy jedna tabletka dziennie podczas posiłku. Produkt został opracowany i wyprodukowany zgodnie z duńską kontrolą farmaceutyczną w Danii przez Pharma Nord.

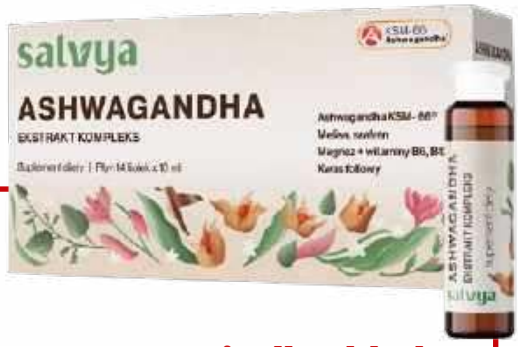
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl 70f6040603

Holistic Måltidsenzym – szwedzkie wsparcie trawienia

Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kapsułek)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: 572 312 127

Szwedzka precyzja i szacunek do natury połączyły się w innowacyjnym produkcie wspierającym trawienie, a prawidłowe trawienie wspiera naturalną odporność organizmu. Opracowany w oparciu o skandynawskie standardy jakości, zawiera starannie dobrane enzymy trawienne, które wspomagają rozkład białek, tłuszczów, błonnika i węglowodanów, wspierając tym samym lepsze wchłanianie składników odżywczych. Enzymy, pozyskane z mikroskopijnych grzybów, są aktywne w całym przewodzie pokarmowym (pH 3,0–9,0), dzięki czemu działają skutecznie już od żołądka po jelita. Regularne stosowanie Holistic Måltidsenzym pomaga utrzymać prawidłowe trawienie, odciąża organizm i wzmacnia jego naturalną odporność – w duchu szwedzkiej harmonii i równowagi.



Kompleksowe wsparcie dla układu nerwowego i codziennej równowagi

GINSENG POLAND
ASHWAGANDHA EKSTRAKT KOMPLEKS
Ashwagandha, melisa, szafran, magnez, witaminy z grupy B
Cena: ok. 50 zł (14 fiolek x 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Ashwagandha ekstrakt kompleks to suplement diety, w którym znajdziesz standaryzowany ekstrakt KSM-66 Ashwagandha®, pozyskiwany wyłącznie z korzenia rośliny – gwarancję najwyższej jakości i pełnego profilu bioaktywnych składników. Działanie ashwagandhy zostało wzmocnione ekstraktami z melisy i szafranu, które wspierają odprężenie, pozytywny nastrój i emocjonalną równowagę. Dodatkowo, magnez oraz witaminy z grupy B (B6, B12 i kwas foliowy) pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i zmniejszeniu uczucia zmęczenia.

Gdy skóra wymaga nawilżenia

Ideepharm
IDEE DERM Silnie nawilżając serum z ektoiną
Cena: 40 zł (30 ml)
www.ideepharm.pl

Silnie nawilżające serum z ektoiną to mocna kuracja dla skóry wrażliwej, przesuszonej, reaktywnej i z pierwszymi oznakami starzenia. Doskonale sprawdzi się w pielęgnacji cery bardzo suchej i odwodnionej. Zawarta w nim ektoina 4% skutecznie i długotrwale zwiększa poziom nawilżenia oraz łagodzi podrażnienia wynikające z zaburzenia bariery hydrolipidowej, a olej canola 5% pomaga zmniejszyć nadreaktywność na czynniki zewnętrzne. Ponadto kwas hialuronowy i d-panthenol 4% tworzą film chroniący naskórek przed transepidermalną utratą wody, przywracają sprężystość, elastyczność i zmniejszają zaczerwienienia. W składzie znajdziemy także przyspieszające procesy regeneracyjne aminokwasy, poprawiający miękkość skóry skwalan oraz przynoszącą długotrwałe ukojenie alantoinę. Serum przeznaczone jest do twarzy szyi, dekoltu oraz okolic oczu, doskonale się wchłania i jest idealne pod makijaż.

Niezwykłe właściwości oleju z konopi

Hemp Center
BIO Konopie Complete 10
Cena: od 229 do 549 zł
www.mojekonopie.pl, tel. 530 161 162

Oleje CBD to ekstrakty z kwiatostanów konopi włóknistych, rozpuszczone w oleju roślinnym (najczęściej z nasion konopi). CBD, główny związek tych roślin, nie wykazuje działania psychoaktywnego jak THC. Produkty marki MediHemp są ekologicznie certyfikowane na każdym etapie produkcji. Olej z konopi dostarcza flawonoidy, terpeny, fenole oraz inne kannabinoidy (CBN, CBV, CBG) i jest bogaty w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), minerały, fosfolipidy, fitosterole, przeciwutleniacze i chlorofil. Może być pomocny przy leczeniu epilepsji, stwardnienia rozsianego, a także do łagodzenia silnych bólów menstruacyjnych, migren oraz depresji. Jego właściwości obejmują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwbólowe, a także pomagają w redukcji nudności i wymiotów oraz pobudzają apetyt.

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

epraso.pl 70f6040663

Jesienno-zimowe wsparcie organizmu

Singularis
Witamina C 1000+ BioPerine Superior
Cena: 37,51 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera odpowiednio wysoką porcję witaminy C w postaci kwasu l-askorbinowego uzupełnioną standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego (BioPerine®). Witamina C jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz jest niezbędna do produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, dziąseł oraz zębów. Z kolei pieprz czarny zawarty w składniku BioPerine® ma znaczące właściwości przeciwutleniające, a przy tym również korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Pomoc w detoksykacji organizmu

Singularis
Selen Forte Organic
Cena: ok. 40 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety dostarcza wysoko przyswajalną, opatentowaną, przebadaną, organiczną formę selenu. Pierwiastek ten jest niezbędnym minerałem w naszym organizmie. Pełni ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie m.in. pracy tarczycy, odporności czy wiązaniu metali ciężkich w organizmie.

Co odróżnia Selenium SeLECT® od innych form selenu? Istnieją nieorganiczne (selenit sodu i selenian sodu) oraz organiczne (L-selenometionina, metyloselenocysteina i drożdże wzbogacone selenem) formy selenu. Selenium SeLECT® jest opatentowaną formą L-selenometioniny, która jest bioaktywna, bezpieczna i ma udokumentowane działanie dużą liczbą badań.

Wsparcie odporności

Singularis
Cynk Kompleks
Cena: 36,20 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością aż 3 form cynku. Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki niemu możesz przeciwdziałać zmęczeniu i infekcjom.

Bezcenny dla serca i mitochondriów

Singularis
Koenzym Q10 Forte Microactive® SR
Cena: 186,12 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Singularis Superior Koenzym Q10 Forte Microactive® SR to przeciwutleniacz, który pomaga równoważyć stres oksydacyjny w komórkach.

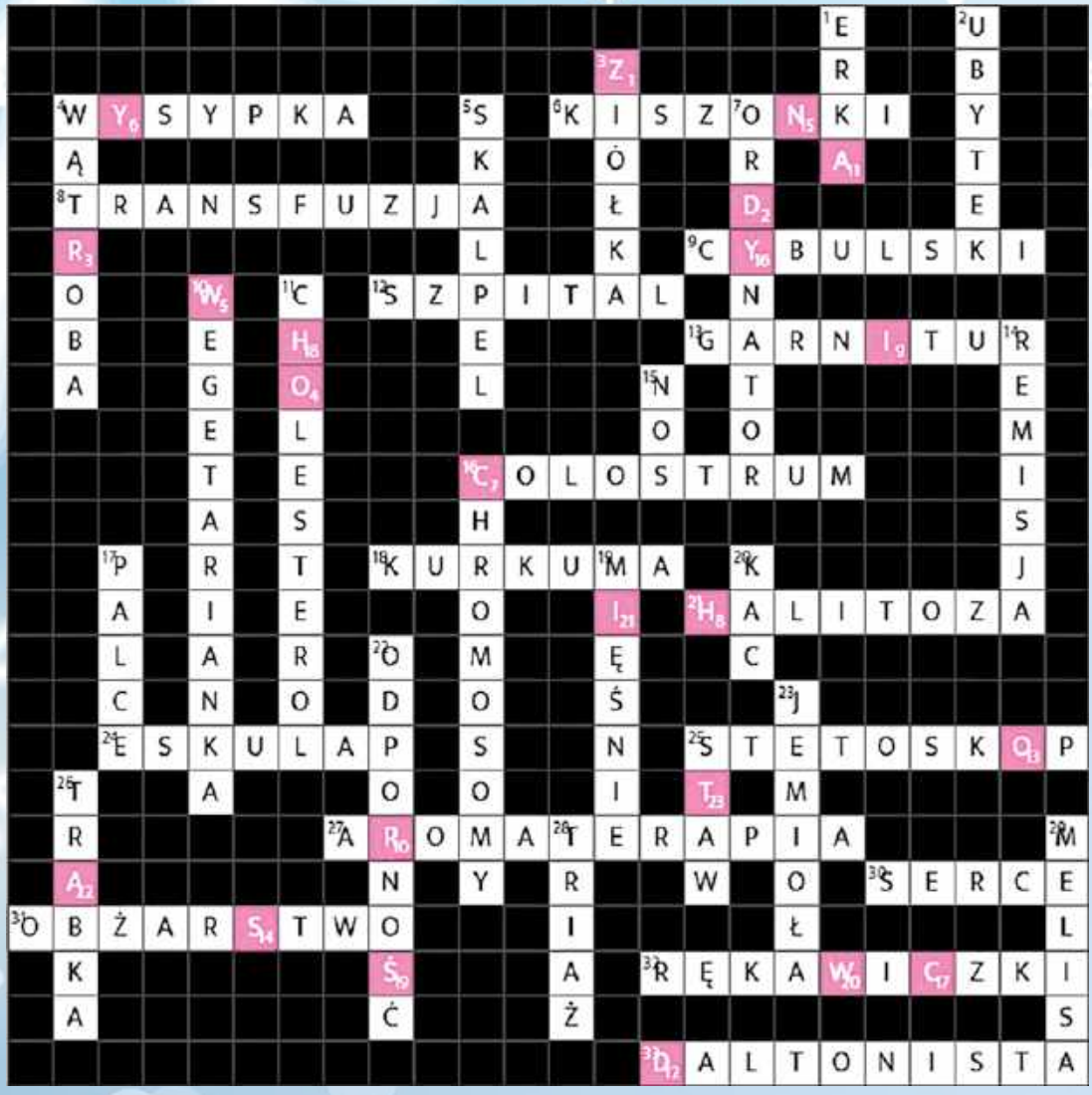
Koenzym Q10 jest naturalną substancją produkowaną przez ludzki organizm. Stanowi część mitochondrium komórki i jest odpowiedzialny za wytwarzanie energii, a także chroni ją przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Niestety tracimy go z wiekiem. Zawarty w preparacie opatentowany koenzym Q10 Microactive® ma udokumentowaną wyższą biodostępność niż pozostałe formy. Ma też przedłużone uwalnianie do 24 godz. Suplement uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych.

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 70f6040603

Rozwiązanie krzyżówek

Krzyżówka świąteczna

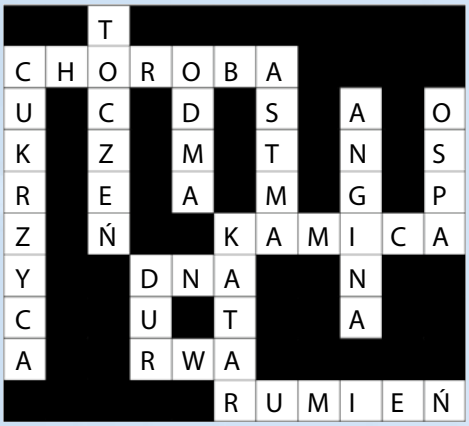


Sudoku

2	6	9	4	1	5	8	7	3
5	8	1	7	6	3	9	2	4
4	7	3	9	2	8	1	6	5
6	9	4	1	5	7	2	3	8
8	1	2	3	9	6	5	4	7
3	5	7	2	8	4	6	9	1
1	3	5	6	7	2	4	8	9
9	4	6	8	3	1	7	5	2
7	2	8	5	4	9	3	1	6

7	6	9	3	1	4	8	5	2
8	1	4	7	2	5	3	9	6
2	5	3	8	6	9	4	7	1
9	3	8	2	7	6	5	1	4
1	2	7	5	4	8	6	3	9
5	4	6	9	3	1	7	2	8
4	9	1	6	5	3	2	8	7
3	8	2	4	9	7	1	6	5
6	7	5	1	8	2	9	4	3

Jolka medyczna



eprasa.pl 70f6040603

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** rabatu

W prenumeracie tylko

~~190,80 zł~~

162,20 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 70f6040603

Zamów styczniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Celiakia ma wpływ na psychikę!
- Temat numeru: Lecznicze światło nie tylko dla skóry
- Umysł ponad rakiem
- Gdy ból pleców tak naprawdę masz w… głowie
- Po co nam laktoferyna?
- Jak sobie radzić z… toczniem układowym zespołem suchego oka

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 12/2025
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 70f6040603

MELISA LEKARSKA (*MELISSA OFFICINALIS*)

Zasłużenie nazywana jest królową ziół uspokajających. Od wieków ceniona jest za działanie kojące, odprężające i wspierające sen. Prócz tego wspomaga trawienie, działa rozkurczowo, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie, a stosowana zewnętrznie łagodzi podrażnienia skóry.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Melisa lekarska to jedno z najstarszych ziół stosowanych w ziołolecznictwie europejskim. Jest niezwykle łagodna, ale jednocześnie zaskakująco skuteczna. Już w starożytności uważano ją za roślinę poprawiającą nastrój i „ogrzewającą ducha". Dioskurydes polecał ją osobom zestresowanym, drżącym z niepokoju i mającym trudności ze snem. W średniowieczu była podstawowym składnikiem słynnych eliksirów karmelitów, stosowanych na melancholię, bóle głowy i rozdrażnienie. Tradycyjnie używano jej także w dolegliwościach żołądkowych, kolkach, skurczach oraz napięciu nerwowym wpływającym na trawienie. Dziś badania naukowe potwierdziły jej miejsce w fitoterapii.

Ma bogaty skład fitochemiczny. Zawiera cytronellal, geraniol, geranial, neral i linalol, odpowiedzialne za jej kojący zapach i działanie odprężające. Obfituje w kwasy rozmarynowy, kawowy, chlorogenowy, ursolowy i oleanolowy oraz liczne flawonoidy, dzięki czemu wykazuje silne właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwwirusowe i przeciwdrobnoustrojowe[1]. Garbniki i triterpeny wzmacniają jej działanie ściągające i ochronne na błony śluzowe przewodu pokarmowego.

W medycynie roślinnej była wykorzystywana w łagodzeniu bólów głowy, zwłaszcza tych o podłożu napięciowym. Jej działanie rozluźniające oraz uspokajające pomaga redukować objawy migren wywołanych stresem. Stosowana bywa również przy skurczach menstruacyjnych, dzięki właściwościom rozkurczowym i wyciszającym może zmniejszać napięcie i dyskomfort w dolnej części brzucha. W literaturze zielarskiej pojawia się także jako delikatny środek wspierający funkcję tarczycy przy jej nadczynności. Wykazuje bowiem zdolność do hamowania wiązania TSH do receptora, choć nie zastępuje leczenia konwencjonalnego i stosowana jest wyłącznie wspomagająco.

Melisa wyróżnia się niezwykle korzystnym profilem bezpieczeństwa. Można ją stosować zarówno u osób dorosłych, jak i młodzieży, a jej łagodne działanie uspokajające nie zakłóca codziennych aktywności. Jest dobrze tolerowana i nie wchodzi w znaczące interakcje z lekami. Jedynie u osób wyjątkowo wrażliwych może powodować nadmierną senność, dlatego warto zachować umiarkowanie przy dużych dawkach.

Ukojenie nerwów i wsparcie układu nerwowego

Roślina odgrywa szczególną rolę w łagodzeniu napięcia nerwowego, objawów stresu i depresji[2]. Liczne badania pokazują, że ekstrakty z liści melisy modulują układ

BIBLIOGRAFIA

1. J. Ethnopharmacol. 2016; 188:204-28
2. Exp. Physiol. 2020;105:707-20
3. BIO Web of Conferences 67, 01011 (2023)
4. Nutrients. 2024 Dec 4;16(23):4199
5. J Med Food. 2019 Jul 10;22(7):653-62
6. Molecules. 2020;25:3111
7. Phytother. Res. 2014;28:1547-52
8. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016 Sep 11;22(3):385-94
9. Neurochem. Res. 2009;34:973-83
10. Mater. Veg. 2011;66:328-34

eprasa.pl 70f6040603

GABAergiczny, wpływając na redukcję lęku, poprawę nastroju i zwiększenie odporności psychicznej na czynniki stresowe[3]. Zawarty w niej kwas rozmarynowy działa wyciszająco antyoksydacyjnie, chroniąc komórki nerwowe, a jednocześnie nie wywołuje otępienia czy uczucia ciężkości, dlatego jest ceniona zarówno wśród osób pracujących umysłowo, jak i borykających się z przewlekłym napięciem.

Przeciwdziałanie bezsenności

Łagodne działanie uspokajające melisy zmniejsza napięcie emocjonalne i ułatwia wejście w fazę relaksu niezbędną przed snem. Badania potwierdzają, że jej regularne stosowanie może skracać czas zasypiania, zmniejszać częstotliwość nocnych wybudzeń i poprawiać jakość snu, zwłaszcza gdy bezsenność ma charakter stresowy czy nerwicowy[4]. W przeciwieństwie do syntetycznych leków nasennych melisa nie powoduje uzależnienia, zamglenia porannego ani spadku energii, dlatego może być stosowana długotrwale, również u młodzieży i osób starszych.

Korzyści dla układu pokarmowego

Zioło to odgrywa również ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu trawiennego. Jej związki bioaktywne wykazują działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie żołądka i jelit, co przynosi ulgę przy bolesnych skurczach, wzdęciach, kolkach i niestrawności. Wspomaga wydzielanie żółci i soków trawiennych, przyspiesza procesy trawienia i łagodzi objawy żołądkowe związane z napięciem nerwowym. Badania wskazują, że ekstrakt z melisy może łagodzić bóle brzucha o podłożu czynnościowym i wspierać ogólną równowagę przewodu pokarmowego[5]. Ze względu na łagodny charakter, w wielu tradycjach była i jest stosowana u dzieci z kolkami, nerwobólami brzusznymi i problemami z zasypianiem.

Właściwości przeciwwirusowe i wsparcie skóry

Wyjątkowo cenną właściwością melisy jest jej działanie przeciwwirusowe, potwierdzone zwłaszcza wobec wirusa opryszczki HSV-1[6]. Ekstrakty z zioła hamują namnażanie wirusa, skracają czas trwania zmian oraz redukują ból i stan zapalny[7].

Melisa łagodzi również świąd i zaczerwienienie po ukąszeniach owadów, redukuje odczyny zapalne oraz działa kojąco na skórę podrażnioną czy wrażliwą. Jej właściwości antybakteryjne i antyoksydacyjne sprawiają, że znajduje zastosowanie także w pielęgnacji skóry problematycznej.

Działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne

Dzięki obecności fenoli, szczególnie kwasu rozmarynowego, roślina ta jest silnym przeciwutleniaczem. Neutralizuje wolne rodniki i wspiera procesy regeneracyjne organizmu, zmniejszając stan zapalny towarzyszący chorobom przewlekłym[8]. Jej regularne stosowanie może wspierać odporność, poprawiać tolerancję stresu oksydacyjnego oraz chronić komórki przed uszkodzeniami. Melisa może być stosowana jako potencjalny środek do zapobiegania różnym chorobom neurologicznym związanym z uszkodzeniem oksydacyjnym[9].

Aktywność przeciwnowotworowa

Badania pokazują, że bogaty w polifenole ekstrakt z liści melisy może hamować rozwój komórek nowotworowych. Wykazuje działanie przeciwnowotworowe wobec komórek raka piersi, jelita grubego i innych typów nowotworów[10]. Dodatkowo wpływa na mechanizmy ograniczające rozwój naczyń krwionośnych w guzie, co może spowalniać jego wzrost.

Zastosowanie melisy:

Napar na ukojenie nerwów
Łyżkę liści melisy zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 10-15 min. Pij 1-2 razy dziennie przy napięciu nerwowym lub przed snem przy problemach z zasypianiem.

Syrop melisowy
Garść świeżej melisy zalej 500 ml wody i gotuj 10 min. Odstaw na godzinę, przecedź i dodaj 300 g miodu. Pij łyżeczkę 2-3 razy dziennie dla wsparcia trawienia i redukcji stresu.

Kompres na opryszczkę
2 łyżki suszonej melisy zalej 1/2 szklanki wrzątku i odstaw do naciągnięcia. Ostudź, a następnie przykładaj nasączoną gazę do zmian kilka razy dziennie.

Nalewka na napięcie i rozdrażnienie
Garść świeżych liści melisy zalej 250 ml alkoholu 40-50%. Odstaw w ciemne miejsce na 14 dni, codziennie potrząsając. Przecedź. Stosuj 10-20 kropli rozcieńczonych w niewielkiej ilości wody, 1-2 razy dziennie, szczególnie przy napięciu nerwowym.

Olej do masażu
Świeże liście melisy lekko ugnieć, włóż do słoiczka i zalej olejem migdałowym lub oliwą. Odstaw na 10-14 dni w ciemne miejsce, następnie przecedź. Stosuj do delikatnego masażu karku, barków i skroni przy napięciu mięśniowym i bólach głowy.

Ocet na trawienie
Garść świeżej melisy zalej 250 ml octu jabłkowego, odstaw na 2 tygodnie i odcedź. Stosuj łyżkę rozcieńczoną w szklance wody przed posiłkami przy wzdęciach, braku apetytu i dyskomforcie po jedzeniu.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z rejonów Morza Śródziemnego, obecnie uprawiana w całej Europie, Azji i Ameryce Północnej.

Surowiec: liść melisy (*folium melissae*), olejek eteryczny.

Uprawa: roślina wieloletnia, lubi stanowiska słoneczne i półcieniste, gleby żyzne i umiarkowanie wilgotne. Łatwa w uprawie, odporna na suszę i mrozy.

Ważne: melisa jest ziołem bardzo bezpiecznym, jednak w zbyt dużych ilościach może powodować nadmierną senność. Nie wykazuje działania uzależniającego. Preparaty z melisy nie są zalecane przy jaskrze z wąskim kątem przesączania.

eprasa.pl 70f6040603

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 70f6040603

Zadbaj o siebie prosto i skutecznie!

Diagnostyka | Opis wyniku | Zalecenia | Profilaktyka

Poradnia Hipokratesa

Bez wychodzenia z domu!

Wystarczy zamówić jeden z pakietów, pobrać próbkę zgodnie z instrukcją, odesłać ją i dowiedzieć się, jaka jest prawdziwa przyczyna obecnych dolegliwości.

OFERUJEMY BADANIA NA OBECNOŚĆ:

- pasożytów
- grzybów
- wirusów
- metali ciężkich
- oraz diagnostykę alergii

Dowiedz się więcej!

Adres poradni:
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław

+48 606 332 292

eprasa.pl 70f6040603