O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Psychobiotyki w leczeniu jelita drażliwego

Same blaszki amyloidowe nie wywołują alzheimera!

Chodzenie wzmacnia kości i zmniejsza śmiertelność

Wylecz boreliozę suchym postem

Co kryje się za zespołem nagłej śmierci dorosłych?

Detoks chroni przed rakiem i demencją

6 sposobów na PMS

Jak sobie radzić z...
- ubytkiem kolagenu
- osłabieniem śledziony

Numer 4 | kwiecień 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 799cd56430

KOLAGENY

Jako producent kolagenu w kapsułkach wyznaczyliśmy sobie cel – pozyskanie suplementu diety z prawdziwym, naturalnym kolagenem, który będzie w możliwie jak najczystszej postaci. Ponieważ we wszystkich produktach naszej marki opieramy się na składnikach naturalnego pochodzenia, postawiliśmy na pozyskanie składnika do naszego suplementu z ryb słodkowodnych. To w nich znajdują się duże ilości tego białka, które można spożywać. Białko to odpowiada za elastyczność skóry, dzięki czemu jest gładka i jędrna, kiedy jesteśmy młodzi. Z wiekiem jednak, a dokładniej po 25. roku życia, produkcja jego włókien zaczyna spadać. W młodym organizmie włókna są nieustannie „wymieniane" na nowe, a starszy niestety stopniowo traci do tego zdolność. Skóra wiotczeje i zaczynają pojawiać się zmarszczki. Wiele osób decyduje się więc na stosowanie kosmetyków z naturalnym kolagenem bądź wybiera dostarczanie go od środka, sięgając po suplementy diety, na przykład w formie kapsułek.

- zawierają czyste aminokwasy i peptydy,
- nie zawierają sztucznie wytworzonych składników – wybieramy białka naturalnego pochodzenia pozyskane z ryb słodkowodnych,
- nasze produkty opierają się na białku liofilizowanym lub hydrolizowanym,
- zawierają dodatek liofilizatów mleka koziego, mleka klaczy oraz aronii i żurawiny, które są bogate w witaminy i składniki odżywcze.

SELER LIOFILIZOWANY

Seler (*Apium graveolens*) liofilizowany to ostatnimi czasy nasz największy hit! A powodów, aby stosować ten suplement, jest wiele: suplementacja selerem niweluje zagrożenia związane z pojawieniem się chorób serca oraz wspiera w sposób naturalny terapię górnych dróg oddechowych, jak i przewlekłych chorób płuc. Znajdują się w nim również furanokumaryny i flawonoidy, które wykazują silne działanie przeciwzapalne, rozkurczające oraz antyoksydacyjne.

CHANCA PIEDRA – niszczyciel kamieni – liofilizowany napar

Komu polecany jest ten suplement: osobom borykającym się z problemem kamicy nerkowej i woreczka żółciowego oraz tym, które chcą zapobiec tworzeniu się nowych złogów, osobom z podwyższonym ciśnieniem i cholesterolem, chorym na cukrzycę, cierpiącym z powodu problemów z wątrobą, borykającym się z dolegliwościami trawiennymi, bólami brzucha i kolkami, jak również kobietom mającym bolesne miesiączki. Chorym na dnę moczanową.*

* Informacje dot. powszechnej właściwości rośliny chanca piedra dostępne w: Kania-Dobrowolska M. „Właściwości prozdrowotne Phyllanthus niruri", Postępy Fitoterapii nr 4/2020; K. Paradowska, I. Wawer Zioła peruwiańskie w Europie; Herbalism nr 1(1)/2015; s.23-24; Micali S., Sighinolfi MC, Celia A i wysp. Can Phyllanthus niruri affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal stones?; A randomized, prospective, long-term study. J Urol 2006; 176:1020-2; Boim MA, Heilberg IP, Schor N, Phyllanthus niruri as promising alternative treatment for nephrolithiasis. Ins Braz J Urol 20210; 36(6); 657-64; Murugaiyah V, Chan KL. Antihyperuricemic lignians from the leaves of Phyllanthus niruri. Planta Med 2006; 72:1262-7

BIO ARONIA LIOFILIZOWANA

Opublikowano wiele badań mówiących o cudownych właściwościach aronii. Mówi się, że aronia to antidotum na choroby cywilizacyjne. A to wszystko dzięki witaminom, antocyjanom, flawonolom i garbnikom, które pomagają utrzymać optymalny poziom antyoksydantów w organizmie. Antyoksydanty te wspierają zdrowy styl życia poprzez ochronę przed negatywnymi skutkami działania wolnych rodników.

KOLAGENUM Franciszka

www.elena.pl kolagenum.com +48 62 760 22 22

eprasa.pl 799cd56430

Umysł uzdrawia ciało

– Często nie zdajemy sobie sprawy, że wszystkie emocje, stany świadomości, zagrzebane głęboko lęki i traumy mają wpływ na nasze zdrowie. Moim zadaniem jako terapeuty, jest uświadomienie tego moim pacjentom. Jednak to zaledwie fragment układanki. Kolejnym są nasze negatywne myśli. Wszystko to, co kotłuje się w głowie i w sercu oddziałuje na nasze ciało oraz na… przepływy energii w jego obrębie. Gdy dochodzi do blokad lub deficytu energetycznego zaczynają się kłopoty. I to jest właśnie moje główne pole działania. W swojej pracy z chorymi łączę metody technik terapii kwantowych, aby przywrócić im równowagę energetyczną, a wraz z nią zdrowie – tak Wojciech Bożemski, szczeciński terapeuta, który bioenergoterapią zajmuje się od 15 lat, opisuje wpływ (zarówno pozytywny, jak i negatywny) umysłu na ciało. – Wykorzystanie technik kwantowych pozwala mi pomagać pacjentom również na odległość: przez telefon lub gdy dysponuję ich aktualnym zdjęciem, które pomaga mi właściwie „zaadresować" przekaz energetyczny – tłumaczy.

Świadectwa pacjentów

– Pewnego dnia zadzwoniła do mnie kobieta zaniepokojona wynikami badań męża, który przebywał w szpitalu z powodu zapalenia płuc. Wyniki tomografii komputerowej wskazywały na nowotwór złośliwy płuc. Jako że małżeństwo mieszkało w Kielcach, przekazy odbywały się telefonicznie. Mężczyzna był mocno osłabiony, w kiepskiej formie. Gdy po jakimś czasie znów trafił do szpitala i powtórzono badania, lekarze nie mogli uwierzyć, ponieważ płuca były czyste. Pacjent odzyskał apetyt, a jego forma fizyczna znacznie się poprawiła – wspomina Wojciech Bożemski. – Oddajmy jednak głos moim pacjentom:

Bóle stawów i kręgosłupa

Mam 74 lata. Przez większość życia pracowałam w pozycji stojącej, co spowodowało duże obciążenie nóg. Od kilku lat cierpię na bóle stawów biodrowych, skokowych i kręgosłupa lędźwiowego. W pewnym momencie rehabilitacja przestała przynosić efekty. Bez przyjmowania codziennie silnych środków przeciwbólowych nie byłam w *stanie normalnie funkcjonować. Ból był nie do zniesienia. Córka poleciła mi bioenergoterapeutę. Zdecydowałam się spróbować, w końcu nie miałam nic do stracenia. Zabiegi znacząco zmniejszyły ból i pozwoliły mi znowu być samodzielną.* **Maria**

Rak pęcherza

Diagnoza męża spadła na nas jak grom z jasnego nieba. Rak złośliwy pęcherza. Pojawiły się bóle i krew w moczu. W oczekiwaniu na decyzję lekarzy dotyczącą dalszej diagnostyki i sposobu leczenia towarzyszyły nam przerażenie i same czarne myśli. Nieustanne zastanawialiśmy się, dlaczego nas to spotykało? Polecono nam pana Bożemskiego. W związku z tym, że mieszkamy poza Szczecnem, zdecydowaliśmy się na terapię na odległość. Na początku podchodziłam do tego sceptycznie, ale szybko przekonałam się, że warto. Pan Bożemski podchodzi do ludzi bardzo indywidualnie, z niesamowitą empatią. Dzięki seansom mąż czuje się lepiej – fizycznie i psychicznie. Ma więcej energii, zaczął myśleć pozytywnie, co jest niezwykle ważne w walce z chorobą. **Krystyna**

Problemy z sercem

Cierpiałem na napadowy częstoskurcz przedsionkowy, nieydolność lewej komory serca oraz migotanie przedsionków, co stwierdzono w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Czasami serce biło mi z częstotliwością zaledwie dwudziestu kilku uderzeń na minutę, a kiedyindziej, uderzało 120 czy 150 razy na minutę w stanie spoczynku! Aby pozbyć się częstoskurczu, przeszedłem 5 udanych zabiegów ablacji i 2 nieudane. Po kolejnej nieudanej próbie, szukając ratunku, trafiłem do Wojciecha Bożemskiego. Po 2 tygodniach od pierwszego seansu serce uspokoiło się i zaczęło bić w rytmie 60 uderzeń na minutę. I ten rytm utrzymuje się już ponad pół roku! Ba, udało mi się przepłynąć dystans 750 m, co przedtem było niewykonalne, bo nawet krótki spacer, był dla mnie wyzwaniem ponad siły. **Ryszard**

Fot. Bogusław Dydek

Pomoc w:

- nerwicy i depresji
- bezsenności
- migrenach
- stanach zapalnych i infekcjach
- schorzenia pokarmowe
- kłopoty z sercem i układem krążenia
- kolki nerkowe i żółciowe
- bólach kręgosłupa i stawów
- usuwaniu ubocznych skutków radioterapii i chemioterapii
- w ogólnym osłabieniu
- apatii i braku energii do działania

Depresja

Moja córka cierpiała na depresję, ataki paniki i bezsenność. Nic nie pomagało – ani profesjonalna psychoterapia, ani konsultacje z psychiatrą. Doszło do tego, że nie była w stanie normalnie funkcjonować. *Opinię rekomendującą Wojciecha Bożemskiego znalazłam w Internecie. Już po pierwszym telefonie córka poczuła się zdecydowanie lepiej. W ciągu zaledwie kilku dni poprawa była tak duża, że wręcz trudno było uwierzyć. Po miesiącu telefonicznych seansów wreszcie obie zaczęłyśmy normalnie żyć.* **Anna**

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 799cd56430

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 799cd56430

Czarne oblicze poszczepiennej statystyki

– To było 2 lata temu. Wyglądałem szczepienia jak zbawienia. Niecierpliwie odliczałem dni, do czasu, gdy wreszcie nadejdzie moja kolej. Wszystko miało się zmienić. Szczepionki miały przywrócić normalność – opowiada Sascha Schwartz. I w jednym ma rację: wszystko się zmieniło, po tym, jak przyjął zastrzyk z preparatem firmy Astra Zeneca.

– Zaczęło się wysoką gorączką, zawrotami i bólami głowy, zmieniło się w dwuletnią historię cierpień, która trwa do dzisiaj. Nigdy nie czułem się tak słaby, jak przez ostatnie 2 lata. Czuję się tak, jakbym był uwięziony w swoim ciele i mam wrażenie, że nie istnieję – mówi 30-letni mężczyzna.

Opisał u siebie aż 96 objawów chorobowych. Najgorszym z nich jest mgła mózgowa, która nie pozwala mu się skoncentrować. Sascha nie jest w stanie nawet przeczytać książki!

Jak wspomina, dopiero po 6 miesiącach udało mu się znaleźć immunologa, który potraktował go poważnie. Wcześniej wszyscy lekarze mówili mu, że to objawy psychosomatyczne, że nie mogą być pokłosiem szczepienia. Dopiero w klinice uniwersyteckiej w Marburgu, która zajmuje się zespołem poszczepiennym, zdiagnozowano u niego nadpobudliwość układu odpornościowego w wyniku szczepienia. Niestety, żadna terapia nie zadziałała.

Nie wolno zapominać, że statystyka to ludzie

Sascha nie jest jedynym pokrzywdzonym. 28 kwietnia we Frankfurcie nad Menem odbędzie się pierwsza sprawa cywilna przeciwko firmie BioNTech – pozew o odszkodowanie złożyła 57-letnia kobieta, która w wyniku szczepienia doznała uszkodzenia serca. Następne sprawy już czekają w kolejce.

Podobne rzeczy dzieją się nad Wisłą. Krakowska kancelaria zamierza pozwać Skarb Państwa za powikłania po szczepieniu przeciwko covid-19. Pokrzywdzoną jest pani Agata, która kilka dni po otrzymaniu drugiej dawki szczepionki została sparaliżowana od pasa w dół.

Kobieta spędziła w szpitalu ponad 2 tygodnie, lekarze stwierdzili u niej zapalenie rdzenia kręgowego, spowodowane najprawdopodobniej wczesnym odczynem poszczepiennym. Gdy kobieta poinformowała o sprawie Ministerstwo Zdrowia, dowiedziała się, że placówka nie pokryje kosztów jej rehabilitacji, która kosztuje ok. 2,5 tys. zł miesięcznie. Okazuje się, że zapowiadany przez rząd Fundusz Kompensacyjny, który miał pomagać osobom z powikłaniami po szczepieniu przeciwko covid-19, wciąż nie działa.

Wszystko jednak wskazuje, że zarówno pani Agata, jak i Sascha, mogą mówić o szczęściu: oboje żyją i mogą dochodzić sprawiedliwości, podczas gdy wielu innych nie będzie już miało takiej możliwości. To właśnie ich imiona i nazwiska składające się w coraz dłuższą listę, sprawiły, że w ubiegłym roku australijscy lekarze ukuli pojęcie „zespołu nagłej śmierci dorosłych", opisujące bezprecedensową falę niespodziewanych zgonów młodych i zdrowych ludzi – przerażające zjawisko, które narasta nie tylko w Australii i Nowej Zelandii, ale na całym świecie. Wymieńmy tu 18-letnią Kasey Turner z Yorkshire w Wielkiej Brytanii, która zmarła nagle po „krzykach z bólu", spowodowanych – jak to określili lekarze – „piorunującym bólem głowy" w lutym 2021 r. Jak odkryto, cierpiała na poszczepienną zakrzepową plamicę małopłytkową, która doprowadziła do zakrzepicy zatok mózgowych. Wspomnijmy 20-letniego Eli Palfreymana, kapitana drużyny hokejowej z Ontario, który zmarł w sierpniu 2022 r. po omdleniu w szatni podczas przerwy w grze... Oni znaleźli się po czarnej stronie statystyki, w grupie, którą w języku medycyny definiuje się jako „poważne zdarzenia niepożądane", a dla której brak słów w języku ich najbliższych.

O tym, jak niwelować ryzyko zdarzeń niepożądanych po szczepieniu przeciwko koronawirusowi, piszemy w tekście pt. „Niebezpieczne zastrzyki".

REDAKTOR NACZELNA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

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

eprasa.pl 799cd56430

SPIS TREŚCI

Kwiecień 2023

Z OKŁADKI

Same blaszki amyloidowe nie wywołują alzheimera! 22

Co w takim razie powoduje tę chorobę i jak możemy się przed nią chronić?

Detoks chroni przed rakiem i demencją 26

Dr Leigh Erin Connealy proponuje sposoby walki z toksynami środowiskowymi, by zminimalizować ryzyko rozwoju raka

Psychobiotyki w leczeniu jelita drażliwego 48

Poznaj smakowite przepisy i wspaniałe prodrowotne możliwości kefiru

Chodzenie wzmacnia kości i zmniejsza śmiertelność! 66

Regularna przechadzka może przynieść wiele nieoczekiwanych korzyści

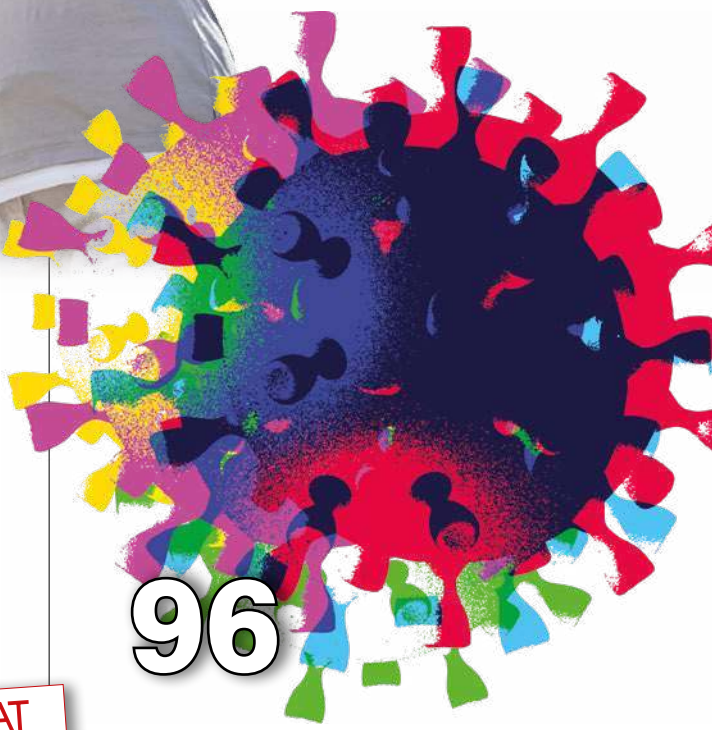
Wylecz boreliozę suchym postem 92

Metoda opracowana przez syberyjskiego lekarza pomogła Michelle Slater w ciągu kilku miesięcy pokonać obezwładniającą chorobę

Co kryje się za zespołem nagłej śmierci dorosłych? 96

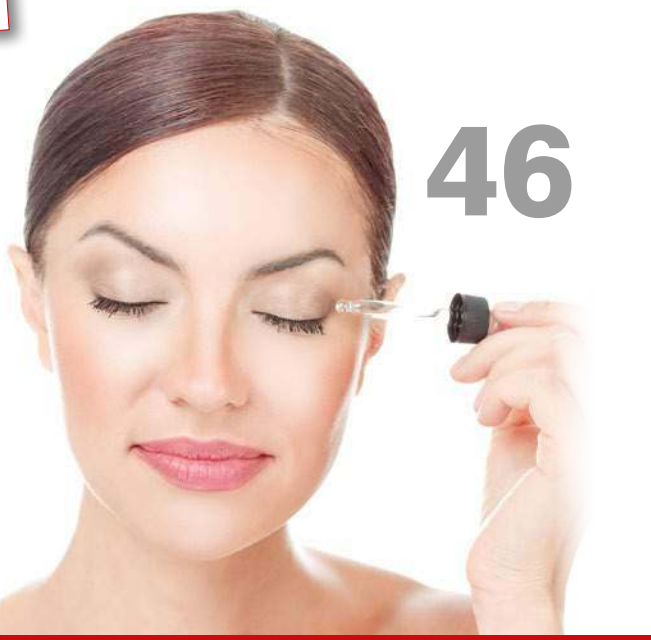
Miliony ludzi donoszą o niespodziewanych reakcjach po szczepieniach przeciwko covid-19.

26



96

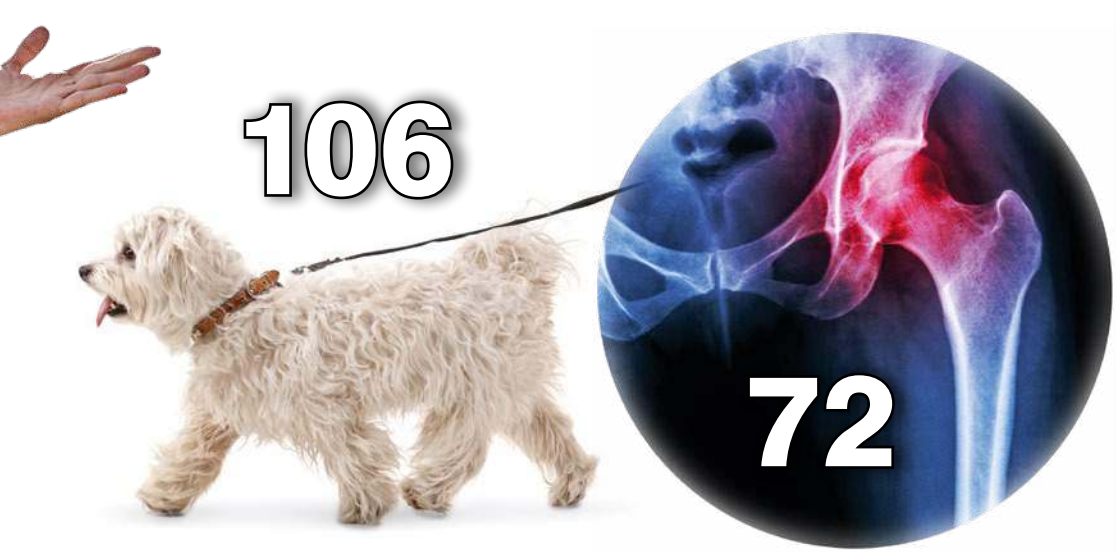
TEMAT NUMERU



46

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

eprasa.pl 799cd56430



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Poznaj wzór na sen 18
Chcesz się lepiej wysypiać i wstawać w dobrym nastroju? Oto równanie, które zwiększa na to szanse.

NEWS FOCUS

Same blaszki nie wystarczą, by wywołać chorobę Alzheimera 22

RAPORT SPECJALNY

Głębokie oczyszczanie organizmu 26
W poszukiwaniu antidotum 32
Pozbycie się metali ciężkich z organizmu zmniejszy ryzyko rozwoju nowotworów

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Katar sienny 50
Zakonnicy i zielarze podpowiadają, jak się go pozbyć

ZDROWY STYL ŻYCIA

Rzęsy jak u Audrey 46
Poznaj sprawdzone, domowe sposoby na zwiększenie wyrazistości oprawy oczu
Wywiad z Surową Iloną 52
O owocowych pułapkach, suchym oknie i odzyskaniu równowagi

Zdrowy ferment dla ducha i dla ciała 56

TEMAT NUMERU

Spacerem po zdrowie 66
Zbuduj lepsze kości 72
Mocny, zdrowy szkielet jest kluczem do witalności na każdym etapie życia.

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

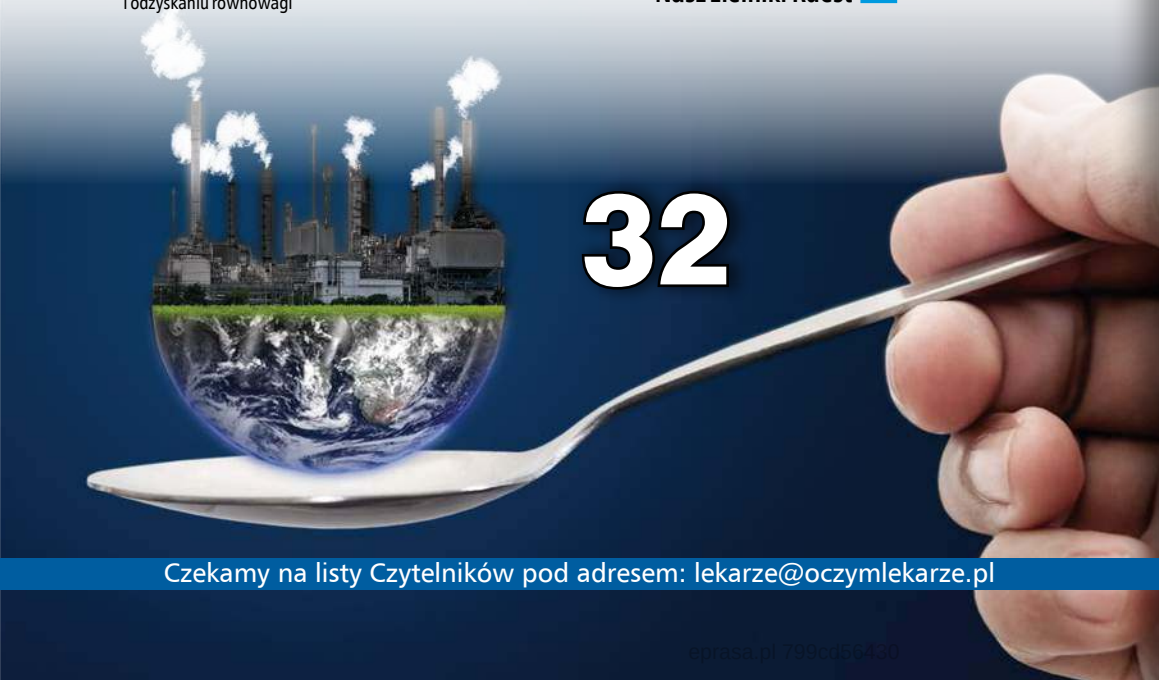
osłabieniem śledziony 82
ubytkiem kolagenu 86

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak się pozbyć kurzajek? 78
Zioła mogą okazać się ostatnią deską ratunku w walce z tymi uporczywie nawracającymi zmianami skórnymi
Wylecz boreliozę suchym postem 92
Niebezpieczne zastrzyki 96
6 sposobów na PMS 108
Olej z kryla, aktywność fizyczna i akupunktura pomogą złagodzić zespół napięcia przedmiesiączkowego

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 112
Prenumerata 118
Nasz zielnik: Rdest 121



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

LICZBY i FAKTY

Jednorazowo **pijawka potrafi wyssać** ilość krwi odpowiadającą **10-krotnej masie jej samej**

Rdest ptasi zawiera **3 razy więcej witaminy C** niż **cytryna**

Jedna 60-letnia **sosna produkuje tlen** wystarczający **dla 3 osób**

Grzyby wykazują ponad **100** udokumentowanych **właściwości medycznych**

W naszych **gospodarstwach domowych** żyje **6-8 mln psów**

eprasa.pl 799cd66430

LISTY

Wspomaganie psychiki

Droga Redakcjo, moja żona od 3 lat przyjmuje leki przeciwdepresyjne, ale mam wrażenie, że sama farmakoterapia wcale jej nie pomaga, a jedynie tłumi negatywne uczucia i ją nadmiernie wycisza. Mam wrażenie, że tracę moją żonę, a lekarze rozkładają ręce i chętnie dawaliby jej tylko kolejne tabletki. Chcę, by odzyskała radość życia, motywację i znów zaczęła żyć, a nie trwać. Czytałem, że są nowe metody leczenia depresji. Podpowiedzcie, proszę, gdzie szukać pomocy.

Robert

To prawda, że lekarzom często łatwiej przepisać kolejne leki niż pochylić się nad problemami pacjenta. Dobrze zatem, że Twoja żona może liczyć na pomoc i wsparcie z Twojej strony. Nowa metoda leczenia depresji tak naprawdę nie jest nowa. Opiera się na kompleksowym, holistycznym podejściu do problemów chorego i coraz lepszym zrozumieniu istoty tej choroby. Leczenie powinno być poprzedzone dokładną diagnozą psychologiczną oraz psychiatryczną, którą po kilku latach warto powtórzyć. Wszak wiele się przez 3 lata mogło się zmienić, a ponadto kolejne badanie będzie szansą na sprawdzenie, czy leczenie jest skuteczne. Warto zatem, abyś zabrał żonę do jednego z renomowanych ośrodków leczenia depresji. Tam otrzyma ona dodatkowo wsparcie psychologa – jak bowiem dowodzą badania, z depresji nie wychodzi się przy pomocy samych leków, potrzebne jest bardziej kompleksowe działanie, które obejmuje także psychoterapię. Nowoczesna podejście zakłada także kontakt z dietetykiem, ponieważ tzw. hormon szczęścia, serotonina, której ilość podnosimy przy pomocy antydepresyjnych leków, nie powstaje w naszym mózgu, a w jelitach – tam mikrobiom wytwarza aż 80% serotoniny. Jednak żeby mogło do tego dojść, bakterie potrzebują odpowiednich składników, w tym tryptofanu, czyli aminokwasu występującego w pestkach dyni, mięsie ryb, serach czy mleku. Idąc dalej, co nam po lekach, nawet najlepiej dobranych, jeśli zalewamy organizm pobudzającymi, trującymi i zmieniającymi chemię mózgu konserwantami oraz sztucznymi barwnikami występującymi w żywności wysokoprzetworzonej? Dietetyk pomoże wyeliminować szkodliwe produkty i zastąpić je wartościowym jedzeniem, wspierającym mózg oraz dobry nastrój. Twoja żona potrzebuje również spokojnego snu – tu też specjalista doradzi odpowiednie suplementy i omówi sposoby na poprawę jakości snu. Podobnie jest z aktywnością fizyczną, dobre ośrodki terapii depresji oferują pomoc i w tym zakresie oraz zachęcają chorych do ćwiczeń, oczywiście na miarę możliwości – ruch w sposób naturalny poprawia nastrój i korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego. Dodatkowo warto, abyście poszukali grupy wsparcia, ponieważ nic tak nie pomaga chorym, jak kontakt z osobami, które dzielą te same troski lub przeszły już drogę, która jest jeszcze przed Wami. I najważniejsze, nie poddawajcie się, bowiem wbrew wielu opiniom, z depresją naprawdę można wygrać.

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 799cd56430

Skuteczne odchudzanie

Staram się schudnąć i szukam na to dobrego sposobu. Wypróbowałam już kilka diet, liczę skrupulatnie kalorie, kupuję pokarmy light i… nic – waga stoi, a ja jestem coraz bardziej sfrustrowana, że mimo starań nie udało mi się znaleźć sposobu na uporanie się z nadwagą. Możecie coś doradzić? Może są jakieś nowe sposoby na schudnięcie?

Anna

Czasami niepowodzenie w odchudzaniu nie jest wynikiem nieskuteczności diety, słabej motywacji czy folgowania zachciankom, a jedynie niewłaściwego podejścia do sprawy. I, zaznaczmy to od razu, nie jest to Twoja wina, a raczej promotorów diet, którzy zachęcają do zmiany, ale nie tłumaczą jednocześnie wystarczająco jasno, jak działa nasz organizm i jaki jest mechanizm gromadzenia tkanki tłuszczowej. W wymienionych przez Ciebie sposobach na zrzucenie wagi kryją się najczęstsze pułapki odchudzania, odpowiedzialne za niepowodzenia. Pierwsza z nich to częste zmiany programów żywienia – aby ocenić skuteczność diety, należy na niej wytrwać przynajmniej 3 miesiące. Organizm potrzebuje bowiem czasu na przyzwyczajenie się do zmiany, zwłaszcza jeśli nowy model żywieniowy mocno odbiega od wcześniejszego. Dopiero po tym czasie metabolizm przestawia się na nowe tory i można zobaczyć efekty oraz ocenić, czy jest się w stanie dalej stosować taką dietę. Po drugie, spójrzmy na słynne liczenie kalorii. Mało kto wie, że 1 kg sadełka zawiera 7700 kcal. Wystarczy zatem ograniczyć spożywane kalorie o 550 dziennie – a to zrobisz to bez wysiłku (klasyczna kanapka z wędliną, serem i liściem sałaty ma ok. 230 kcal), by po 2 tygodniach zauważyć utratę 1 kg nadwagi. Większy deficyt kaloryczny nie jest potrzebny, zbyt duże restrykcje żywieniowe zaburzają bowiem metabolizm i wprowadzają organizm w tryb głodu i oszczędzania energii, co utrudnia odchudzanie. Efekt będzie natomiast szybszy, jeśli część kalorii spalisz podczas ćwiczeń. Uważaj też z produktami light, czyli o obniżonej zawartości tłuszczu – to nie tłuszcze odkładają się nam w biodrach, ale nadmiar cukrów, a tych w produktach niskotłuszczowych jest dużo więcej niż w klasycznych, ponieważ często tłuszcze zastępowane są w nich skrobią, czyli cukrem. Czasami drobna korekta takich pułapek, bez wielkich wyrzeczeń, jest tym, czego trzeba do osiągnięcia sukcesu.

Swoboda oddychania

Szanowni Państwo, jakiś czas temu zauważyłam, że jedną dziurkę w nosie, raz lewą raz prawą, mam cały czas zatkaną, a nie mam kataru i jestem zdrowa. Przez to coraz częściej sięgam po krople obkurczające śluzówki, choć wiem, że to nie jest dobre. Czy można mieć zatkany nos przez kilka miesięcy? Czy jest naturalny sposób na pozbycie się tego problemu?

Katarzyna

Zacznijmy od tego, uczucie, iż oddychasz raz jedną dziurką, a raz drugą jest normalne. Cały czas oddychamy bowiem swobodnie tylko jednym nozdrzem. Jest to związane z tzw. cyklem nosowym, podczas którego naprzemiennie dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych w błonie śluzowej jednego z nozdrzy, co prowadzi do obrzęku śluzówki i utrudnia oddychanie. Co ok. 4 godz. dochodzi do zmiany i zatkane nozdrze udrażnia się, a drugie zaczyna się zamykać. Ma to na celu ochronę struktur nosa przed nadmiernym wysuszeniem przez powietrze i uszkodzeniem komórek węchowych. Większość z nas nie rejestruje świadomie tego faktu. Jednak są osoby bardzo wrażliwe, które słabszy przepływ powietrza przez jedno z nozdrzy odczuwają jako silny dyskomfort i towarzyszy im uczucie duszności. Musisz zatem nauczyć się ignorować to uczucie, a jeśli bardzo Ci przeszkadza, spróbuj położyć się na chwilę na boku, zatkaną dziurka ku górze – wtedy ona się odetka, a krew zacznie napływać do drugiej.

Autorzy otrzymanych listów otrzymają suplement **Fushi Ashwagandha Extract**. Ten znany adaptogen wspomaga radzenie sobie z codziennym stresem, wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu jasności umysłu i koncentracji oraz pomaga przywrócić równowagę i spokój. Ashwagandha Extract brytyjskiej firmy Fushi zawiera minimum 7-10% witanoloidów, a uważa się, że to właśnie one odpowiadają za niezwykłe właściwości tej rośliny. Istotnym składnikiem w tym preparacie jest też melisa działająca w synergii z ashwagandhą. Ponadto w składzie znajdziesz także średniołańcuchowe trójglicerydy wzmacniające działanie adaptogenu.

eprasa.pl 799cd56430

Homeopatia leczy lepiej od antybiotyków?

W niewielkim badaniu w Kenii przetestowano homeopatyczny lek Bacillinum przeciwko gryzeofulwinie, antybiotykowi, który jest standardowo przepisywany na grzybicę, na 49 dzieciach, u których zdiagnozowano tę chorobę. Po 6 miesiącach terapii 63% dzieci leczonych homeopatycznie było wolnych od infekcji w porównaniu do zaledwie 36% dzieci leczonych antybiotykami, jak odkryli naukowcy z organizacji Homeopathy for Health in Africa.

Badacze podkreślają, że lek homeopatyczny jest niedrogi. Nie ma również potencjalnych skutków ubocznych towarzyszących antybiotykom, które mogą obejmować nudności, wymioty, bóle głowy i bezsenność.

Eur J Integr Med, 2022; 53: 102142

CIEKAWOSTKA ZDROWOTNA

Samo poszczenie przez 14 godz. między kolacją a śniadaniem może pomóc w zgubieniu kilku kilogramów

Kiedy jeść śniadanie, by schudnąć?

Okazuje się, że 11 rano może być najlepszą porą na pierwszy posiłek dnia.

Wynika to ze zmieniającego się stylu życia. Coraz więcej osób jada kolację lub przekąsza coś o 21, a nawet później, jeśli więc zamierzamy utrzymać 14 godz. postu – co uważa się za optymalny odstęp między posiłkami dla usprawniania metabolizmu i chudnięcia – to musimy zacząć jadać późniejsze śniadania.

Tim Spector, profesor epidemiologii genetycznej w King's College London, uważa, że utrzymanie 14 godz. postu, wliczając czas snu, jest ważniejsze dla naszego zdrowia, niż inne strategie, takie jak „szybka dieta" 5:2, która zaleca ograniczenie kalorii przez 2 dni w tygodniu.

Według niego większość diet obejmujących post jest trudna do zrealizowania przy nowoczesnym stylu życia późniejszego jedzenia, zaś samo przestrzeganie zasady spożywania śniadania o 11 rano może być znacznie prostsze.

Spector dodaje, że ludzie, którzy przestrzegają 14-godzinnego nocnego postu, mogą stracić 1,8-5 kg w ciągu kilku miesięcy.

Phil Norris, „Expert Says Exact Time You Need to Eat Breakfast to Help Lose Weight", 10 czerwca 2022 r. derbytelegraph.co.uk

Jesteś wysokiego wzrostu? To kolejny kłopot

Tak jakbyśmy nie mieli wystarczająco dużo zagrożeń zdrowotnych, naukowcy wymyślili kolejne: bycie wysokim.

Badacze szacują, że osoby rasy czarnej i białej, które mają ponad 180 cm wzrostu, mają większe ryzyko migotania przedsionków (nieregularnego bicia serca), neuropatii obwodowej (uszkodzenia nerwów) lub problemów z krążeniem.

Bardziej prawdopodobne jest też, że wysocy częściej niż inni ludzie będą cierpieć na cellulit, ropnie skóry, przewlekłe owrzodzenia nóg, żylaki i zakrzepicę.

Z dobrych wiadomości: są oni mniej narażeni na chorobę niedokrwienną serca, nadciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu.

– Problemy zdrowotne wysokich ludzi mają wiele wspólnego z prostym faktem, że krew ma więcej dystansu do pokonania, tłumaczą naukowcy z amerykańskiego Veterans Affairs Eastern Colorado Health Care System. Oparli oni swoje odkrycia na danych od ponad 280 tys. weteranów i doszli do wniosku, że wzrost jest „nierozpoznanym, ale biologicznie istotnym" czynnikiem ryzyka dla wielu problemów zdrowotnych.

Badacze twierdzą, że potrzeba więcej pracy nad tą teorią. Wszak wzrost może nie być jedynym wyznacznikiem; być może wysocy ludzie na przykład lepiej się odżywiają lub więcej ćwiczą, co może zmniejszyć ryzyko niektórych chorób, podczas gdy inne czynniki mogą narazić ich na problemy z krążeniem.

Ale jedno jest pewne: rozmiar ma znaczenie.

PLOS Genet, 2022; 18(6): e1010193

eprasa.pl 799cd56430

Dłuższe życie bez demencji

Osoby, które prowadzą zdrowy tryb życia – np. odżywiają się dietą śródziemnomorską i umiarkowanie ćwiczą w większość dni – mogą przedłużyć sobie życie o nawet 6 lat i krócej chorować na alzheimera.

Wpływ zdrowego stylu życia na naszą długowieczność i spadek funkcji poznawczych został podkreślony przez Chicago Health and Aging Project, który śledził losy 2 449 mężczyzn i kobiet w wieku 65 lat i starszych.

Naukowcy zidentyfikowali 5 decyzji dotyczących zdrowego stylu życia – podejmowanie wyzwań umysłowych w późniejszym życiu, umiarkowane ćwiczenia przez ok. 20 min dziennie, picie niewielkich ilości alkoholu, przestrzeganie diety śródziemnomorskiej i niepalenie – oraz sposób, w jaki wpłynęły one na długowieczność i zdolności poznawcze uczestników.

Kobiety, które trzymają się 4 z 5 zdrowych wyborów w wieku 65 lat, mogą oczekiwać, że przeżyją kolejne 24 lata – a więc o 3 lata dłużej niż panie, które wybrały mniej opcji, natomiast z alzheimerem lub demencją będą się mierzyć przez średnio 2,5 roku, w porównaniu do 4 lat u kogoś, kto żyje mniej zdrowo. Mężczyźni, którzy trzymali się 4 z 5 decyzji co do stylu życia, mogli oczekiwać, że będą żyć do 6 lat dłużej niż ci, którzy stosowali się do 1 lub żadnej z nich. W ich przypadku również liczba lat, przez jakie będą cierpieć oni na alzheimera, wynosiła prawie połowę czasu, co u osób o niezdrowym stylu życia i wynosiła nieco ponad rok.

BMJ, 2022; 377: e068390

Aktywni seniorzy wciąż biją młodzież na głowę

Osoby, które były ćwiczyły przez całe życie, w podeszłym wieku, nadal miały lepsze mięśnie, niż młodzi ludzie o siedzącym tryb życia. Nie dość na tym, mogły się też pochwalić lepszymi wynikami w testach odporności. Jednak dotyczy to tylko tych, którzy byli aktywni na poziomie rekreacyjnym – mówią naukowcy – i regularnie grali w piłkę, pływali, jeździli na rowerze, biegali lub uprawiali sporty rakietowe.

Ci, którzy są aktywni przez całe dorosłe życie, utrzymują zdrową tkankę mięśniową na starość, mówią naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze, opierając się na wyniku eksperymentu, podczas którego przebadali oni mięśnie u 3 grup 48 dorosłych, w tym 15 młodych i nieaktywnych, 16 osób w wieku 68 lat i starszych, ćwiczących przez całe życie, oraz 15 osób w podeszłym wieku (średnia 73 lata), ale prowadzących siedzący tryb życia.

J Physiol, 2022; 600(8): 1969-89

Sposób na Big Pharmę?

Na firmy farmaceutyczne należy nałożyć specjalny podatek od niezależnych badań.

To jedyny sposób, aby medycyna oparta na dowodach stała się rzeczywistością, przekonują Jon Jureidini i Leemon B. McHenry, współautorzy książki „The Illusion of Evidence-Based Medicine: Exposing the Crisis of reliability in Clinical Research" („Iluzja medycyny opartej na dowodach: ujawnianie kryzysu wiarygodności w badaniach klinicznych", niestety, niepublikowana w Polsce).

Przekonanie, że medycyna jest nauką opartą na niezależnych i bezstronnych badaniach, jest złudzeniem – piszą w felietonie dla periodyku BMJ Medical Journal.

Zamiast tego firma farmaceutyczna finansuje badania nad własnym lekiem i zatrudnia naukowców, którzy nadają prestiż badaniu, w ogóle go nie czytając. „Postęp naukowy jest udaremniony przez własność danych i wiedzy, ponieważ przemysł tłumi negatywne wyniki badań, nie zgłasza zdarzeń niepożądanych i nie udostępnia surowych danych akademickiemu środowisku badawczemu.

Pacjenci umierają z powodu niekorzystnego wpływu interesów handlowych na agencje badawcze, uniwersytety i organy regulacyjne", czytamy w felietonie.

Aby przełamać błędne koło pieniędzy i wpływów, autorzy proponują podejście 3-stopniowe: niezależne lub rządowe finansowanie organów regulacyjnych, które obecnie opierają się na funduszach płynących z przemysłu farmaceutycznego, nałożenie specjalnego podatku na koncerny farmaceutyczne, które finansują niezależne badania, oraz upublicznienie wszystkich danych wykorzystywanych do badania leków i udostępnienie ich innym uczonym.

BMJ, 2022; 376: o702

„Niegrzeczna" marihuana też może złagodzić ból

Terapiom kannabinoidami często przykleja się łatkę „rozczarowania hipisów", ponieważ psychoaktywna substancja chemiczna, która powoduje u ludzi narkotyczne upojenie, została z nich usunięta.

Tymczasem używanie całej rośliny konopi, w tym THC (tetrahydrokannabinolu), może być skuteczne w łagodzeniu krótkotrwałego bólu, jak odkryli naukowcy z Oregon Health and Science University.

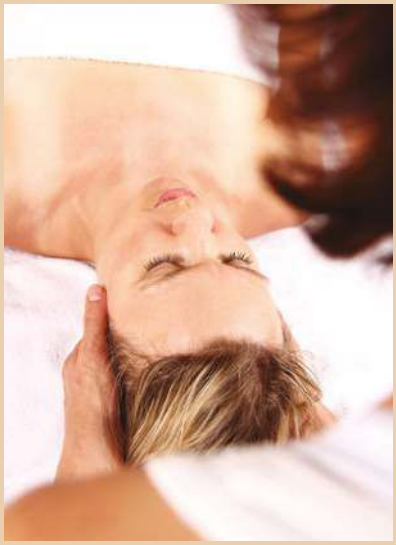
Jednak ma to swoją cenę. Cała roślina może również zwiększać ryzyko zawrotów głowy i ospałości w porównaniu do wersji CBD, z której ekstrahowano THC.

Naukowcy dokonali przeglądu 25 badań, w których przetestowano CBD i produkty z całej marihuany na łącznie 15 tys. osób cierpiących na bóle nerwowe.

Syntetyczne produkty z wysokim poziomem THC dały „umiarkowaną poprawę" poziomu bólu, ale testy na ekstrahowanych produktach, czyli bardziej naturalnej formie, częściej kończono przedwcześnie ze względu na skutki uboczne terapii. Dawały one „niewielką poprawę" poziomu bólu, ale znacznie częściej przynosiły zawroty głowy i nudności.

Pomimo szumu wokół terapii CBD i konopiami indyjskimi w ciągu ostatnich kilku lat, badania nad ich skutecznością i bezpieczeństwem były jak dotąd ograniczone, przypominają naukowcy.

Ann Int Med, 2022; doi: 10.7326/M21-4520



A jednak pomaga! Po 130 latach naukowcy wreszcie zgodnie uznali, że osteopatia faktycznie może ukoić ból mięśni.

Dotychczas twierdzili – mimo wielu lat stosowania – że dowody na jej skuteczność były niewiarygodne lub sprzeczne. Jednak przegląd prac naukowych dokonany przez naukowców ze szkoły osteopatii w Turynie, wykazał, że 55 badań, w których uczestniczyło ok. 3 740 uczestników, dowiodło skuteczności tej metody terapii w leczeniu bólu mięśniowo-szkieletowego. Testowano w nich osteopatię w porównaniu do placebo, fizjoterapii i innych metod, takich jak ćwiczenia, środki przeciwbólowe, odpoczynek lub stosowanie ciepła bądź lodu. W niemal wszystkich z nich osteopatia okazała się bardziej efektywna. Jak stwierdzili autorzy przeglądu: „obiecujące dowody", iż terapia może łagodzić ostry i przewlekły ból pleców, szyi oraz ból uogólniony. Nie wykazano jednak przekonujących dowodów na to, że osteopatia może łagodzić zespół jelita drażliwego lub migreny.

BMJ Open, 2022; 12(4): e053468

eprasa.pl 799cd56430

The first to deliver
curcumin as a metabolite

c3reduct.com

HEALTHY AGING
ROZPOCZYNA SIĘ OD OCHRONY NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).
Curcumin C3 Reduct® to naturalny przeciwutleniacz, który chroni narządy wewnętrzne przed skutkami stresu oraz toksycznymi chemikaliami lub zanieczyszczeniami.
Curcumin C3 Reduct® pomaga w zdrowym starzeniu się poprzez utrzymanie zdrowia mózgu. Wspiera wątrobę, płuca, nerki, serce oraz mózg w efektywnym pełnieniu swoich funkcji.
Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

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

SABINSA

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

GENUINE SABINSA

eprasa.pl 799cd56430

Optymizm może wydłużać życie

Pozytywne nastawienie zwiększa szanse na przeżycie 90. urodzin.

Naukowcy z Harvard TH Chan School of Public Health i innych uniwersytetów ocenili wpływ optymizmu na długowieczność w badaniu, w którym wzięło udział prawie 160 tys. uczestniczek z ramienia Women's Health Initiative.

Pozytywne nastawienie wydaje się mieć bezpośredni wpływ na długowieczność, nawet po wykluczeniu czynników związanych ze zdrowym stylem życia, takich jak regularne ćwiczenia i dobre odżywianie. Największe optymistki miały o 10% większe szanse żyć dłużej niż 90 lat w porównaniu do najbardziej zagorzałych pesymistek, a umiarkowane optymistki miały o 5,4% większe szanse na długie życie.

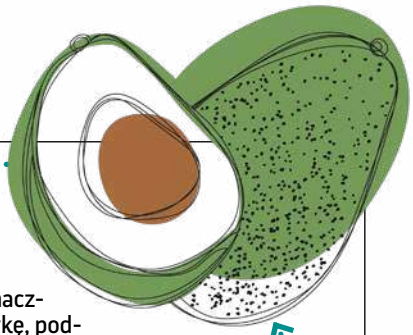
Większość kobiet była czarnoskóra lub miała inne pochodzenie etniczne, a wyniki są szczególnie znaczące, ponieważ społeczności te zwykle mają krótszą długość życia, niż bardziej zamożne populacje białe, jak mówi prowadząca badanie Hayami Koga.

– Nasze badania sugerują, że korzyści płynące z optymizmu mogą dotyczyć wielu różnych grup – komentuje badaczka.

We wcześniejszych badaniach zespół z Harvardu odkrył, że optymizm zwiększa szanse na „wyjątkową długowieczność", którą zdefiniowali jako życie po 85. r.ż., w populacjach białych.

J Am Geriatr Soc, 2022; doi: 10.1111/jgs.17897

Nie takie awokado dobre, jak je malują



Jedzenie 1 smaczliwki dziennie faktycznie zmniejsza nieco poziom „złego" cholesterolu LDL, jednak zdaniem akademików może nie być aż takim superjedzeniem, jak dotychczas sądzono.

Nowe badanie nie potwierdziło takich korzyści, jak utrata masy ciała i smuklejsza talia, o jakich przekonują zwolennicy owocu, a ma być ono ponoć najbardziej wyczerpującym i ostatecznym przeglądem korzyści zdrowotnych, jakie daje awokado.

Naukowcy z Uniwersytów Penn State i Tufts oraz innych przeprowadzili 6-miesięczne doświadczenie na ponad 1 tys. uczestników z nadwagą lub otyłością. Połowa jadła codziennie smaczliwkę, podczas gdy reszta kontynuowała normalną dietę.

Awokado nie wpływało na ilość tłuszczu w obrębie brzucha ani nie poprawiło metabolizmu, lecz naukowcy zauważyli niewielkie obniżenie cholesterolu LDL.

– Fakt, że owoce nie powodowały przybierania na wadze, był również pozytywny; oznacza to, że można je jeść i nie martwić się o tycie – mówi Joan Sabaté, jedna z badaczek.

Awokado poprawiało również ogólną jakość diety uczestników, a to może zmniejszyć ryzyko chorób sercowych, cukrzycy typu 2, a nawet niektórych nowotworów.

Czy jest to więc superjedzenie? Pewnie nie, ale awokado i tak jest naprawdę świetne.

JAHA, 2022; doi: 10.1161/JAHA.122.025657

Nie jesz ryb, chrup orzechy włoskie

Świetna wiadomość dla wegetarian: orzechy włoskie i siemię lniane to „nowe ryby". Zapewniają wysoki poziom kwasów tłuszczowych omega-3. Pokarmy te zawierają roślinną odmianę kwasu alfa-linolenowego (ALA), która ma podobne korzyści zdrowotne dla serca, zmniejsza bowiem ryzyko chorób układu krążenia o 10% i śmiertelnego zawału serca o 20%.

Jak przekonują naukowcy z Uniwersytetu Stanu Pensylwania, ALA to doskonały zamiennik w sam raz dla ludzi, którzy nie chcą jeść tłustych ryb, takich jak łosoś czy śledź, ponieważ są wegetarianami lub martwią się poziomem rtęci.

Jednak nawet osoby jedzące ryby, powinny sięgać po orzechy, czerpią bowiem dalsze korzyści z jedzenia ALA. Naukowcy dokonali przeglądu wcześniej opublikowanych badań, które brały pod lupę wpływ ALA na czynniki ryzyka, takie jak ciśnienie krwi i stan zapalny. Odkryli, że ludzie z wyższym poziomem tego kwasu we krwi mieli również mniej biomarkerów złego stanu zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

Dzienne spożycie ALA powinno wynosić ok. 1,1 g dla kobiety i 1,6 g dla mężczyzny, co odpowiada ok. 2 łyżkom stołowym orzechów włoskich dziennie.

Adv Nutr, 16 lut 2022; nmac016

eprasa.pl 799cd56430

Zła jakość snu potraja ryzyko chorób serca

Osoby, których jakość snu jest najgorsza — czyli śpiące na przykład niespokojnie i płytko – są najbardziej narażone na choroby układu krążenia, jak mówią naukowcy z University of South Florida.

Ocenili oni jakość snu 6 820 osób w średnim wieku 53 lat, które przybliżyły im jakość, czas trwania i częstotliwość swojego nu. W przypadku każdej z niekorzystnych właściwości snu, jakie zgłaszali uczestnicy badania, ryzyko wystąpienia chorób serca rosło o ok. 54%.

Jak odkryli naukowcy, ryzyko chorób serca było większe u mężczyzn, mimo że problemy ze snem częściej zgłaszały kobiety.

Sci Rep, 2022; 12(1): 2023

Leki na nadciśnienie przyjmowane wystarczająco długo mogą uszkadzać nerki

Środki takie, jak inhibitory ACE, mogą powodować uszkodzenie nerek, jeśli są one przyjmowane przez długi czas.

Lekarze od lat zgłaszają problemy z nerkami u pacjentów przyjmujących te lekarstwa, a działanie niepożądane jest powszechne u pacjentów z przewlekłym, niebezpiecznym nadciśnieniem tętniczym, jak mówią naukowcy z University of Virginia Health System, którzy badali mechanizm działania farmaceutyków.

Odkryli oni, że leki te stanowią bodziec do tworzenia się komórek mięśni gładkich, które z kolei powodują zagęszczanie i twardnienie naczyń krwionośnych w nerkach, co zatrzymuje swobodny przepływ krwi przez ten narząd.

Problem jest bardziej powszechny u osób, które przyjmowały leki przez długi okres, jak odkryli naukowcy.

JCI Insight, 2021; 6 (24): e154337

Głowa pełna chleba: drożdże piekarskie w walce z demencją

Używamy ich do wypieku chleba, ale mogą również być kluczem do zapobiegania chorobie Alzheimera i demencji.

Fermentacja drożdży z pewnym grzybem i cukrem wytwarza DLA (kwas D-lizergowy), który jest stosowany w lekach w terapii tych chorób.

Odkrycie to, dokonane przez naukowców z Narodowego Uniwersytetu Singapuru, może być istotne, ponieważ naturalne źródła DLA do leczenia rosnącej populacji osób starszych powoli się wyczerpują. Ok. 15 ton DLA zbiera się rocznie jako składnik farmaceutyków, ale nie ma wystarczającej ilości gruntów ornych, aby nadążyć za popytem.

Nat Commun, 2022; 13(1): 712

COVID-19 NEWS

Pierwsze pozwy w Niemczech

28 kwietnia we Frankfurcie nad Menem odbędzie się pierwsza sprawa cywilna przeciwko firmie BioNTech – pozew o odszkodowanie złożyła 57-letnia kobieta, która twierdzi, że w wyniku szczepienia doznała uszkodzenia serca. Następnie sprawy odbędą się we Frankenthal, Duesseldorfie i Monachium. Sprawy prowadzi kancelaria Tobiasa Ulbricha, która wyspecjalizowała się w kwestii komplikacji poszczepiennych. Prawnik reprezentuje obecnie 750 osób i złożył już 130 pozwów przeciwko BioNTech i Modernie. Ulbrich oskarża rząd niemiecki, że ten niedostatecznie poinformował ludzi o skutkach ubocznych i celowo je bagatelizuje.

W odpowiedzi na zapytanie dotyczące liczby powikłań poszczepiennych Instytut Szczepionek i Leków Biomedycznych im. Paula Ehrlicha podkreśla: „Od rozpoczęcia kampanii szczepień do 31.10.2022 r. po szczepieniu podstawowym plus szczepieniach uzupełniających zgłoszono 333 492 podejrzeń zdarzeń niepożądanych i 50 833 poważnych zdarzeń niepożądanych. Wskaźnik zgłaszania wszystkich pojedynczych podejrzeń zachorowań wyniósł 1,78 na 1000 dawek szczepionki, a poważnych pojedynczych podejrzeń zachorowań 0,27 na 1000 dawek szczepionki”.

www.youtube.com/watch?v=653x0SpYd48&t=252s
www.dw.com/en/post-vac-syndrome-the-forgotten-covid-victims/a-65051748

Co myślimy o pandemii?

Co 6. Polak w badaniu zrealizowanym dla Rejestru Dłużników BIG InforMonitor mówi, że nie doświadczył żadnych jej negatywnych skutków. Według co czwartej dorosłej osoby przyniosła ona tyle samo następstw pozytywnych, co negatywnych.

Duża część ankietowanych jako negatywne strony opanowania świata przez koronawirusa podaje problemy z dostępem do lekarzy i usług medycznych – na ten aspekt wskazało aż 41% badanych.

36% osób jako przykry efekt pandemii wskazała też na kwestię ograniczenia kontaktów z bliskimi. Więcej wspólnie spędzonego czasu mieli respondenci mieszkający z rodziną pod jednym dachem, jednak w pozostałych przypadkach relacje ucierpiały, co okazało się szczególnie dotkliwe w okresie świąt.

Co czwarty Polak skarży się też na przyrost masy ciała (24%), a niewiele mniej na pogorszenie stanu psychicznego (20%). U 14% badanych pogorszył się stan zdrowia.

www.media.big.pl/informacje-prasowe/683250/pandemia-nie-taka-straszna-ma-tyle-samo-plusow-co-minusow-wedlug-co-czwartego-polaka

Męczennica cielista

Zakażenie covid-19 powoduje powikłania, nawet u osób, które miały łagodny przebieg choroby. Najgroźniejsze wydają się dolegliwości neurologiczne: stany lękowe, depresja, mieszane zespoły lękowo-depresyjne (MAD) oraz nieodwracalne otępienie. Warunki te mogą negatywnie wpływać na układ oddechowy, układ krążenia i pracę serca. Polscy uczeni sprawdzili, czy fitoterapia może być pomocna w leczeniu tych pocovidowych powikłań. Jak potwierdziły badania kliniczne, ekstrakt z męczennicy doskonale sprawdził się u pacjentów z objawami lękowymi. Obiektywną metodą wykazano poprawę porównywalną z oksazepamem, choć początek działania naturalnego leku był nieco wolniejszy.

Phytotherapy.1994;40-41:18-22

USA odtajni informacje o pochodzeniu koronawirusa

Prezydent USA Joe Biden podpisał ustawę, która wymaga odtajnienia informacji związanych z pochodzeniem koronawirusa. Biały Dom zaznaczył w komunikacie, że w dalszym ciągu będzie kontynuować przegląd wszystkich informacji niejawnych dotyczących pochodzenia choroby, przy czym wymieniono potencjalne powiązania z Instytutem Wirusologii w Wuhan.

Ustawa przeszła bez sprzeciwu przez Senat i Izbę Reprezentantów, zanim została przesłana do Białego Domu. W tekście zawarto sformułowania mówiące, że istnieje powód, by sądzić, że pandemia SARS-CoV-2 miała swój początek w laboratorium w Wuhan.

www.nbcnews.com/politics/white-house/biden-signs-bill--covid-origins-declassification-rcna75830

Leki na covid-19

Po wyścigu o to, kto pierwszy wprowadzi na rynek szczepionkę przeciwko koronawirusowi, teraz obserwujemy nowy o to, którymi lekami będzie można leczyć zakażenie SARS-CoV-2 w domu. Ceny są zawrotne.

Europejska Agencja ds. Leków wydała warunkowe pozwolenie na dopuszczenie doustnego leku przeciwwirusowego Paxlovid do leczenia. U nas w ciągu miesiąca może zapaść decyzja o jego refundacji. Paxlovid, który blokuje namnażanie się wirusa SARS-Cov-2 w organizmie. Teraz preparat przeznaczony dla osób z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem i obarczonych ryzykiem ciężkiego przebiegu choroby kosztuje prawie 6 tys. zł! Jego skuteczność wynosi powyżej 80%.

W chwili, gdy eksperci dyskutują, czy refundować Paxlovid, czy nie, Ministerstwo Zdrowia zapewnia, że zgodnie z rekomendacją Europejskiej Agencji Leków z dnia 22 listopada 2021 r., pomimo braku dopuszczenia do obrotu w Unii Europejskiej leku Legevrio, produkt ten może być stosowany w Polsce w leczeniu osób dorosłych z covid-19.

Ann Med. 2022 Dec;54(1):516-23
www.gov.pl/web/zdrowie/komunikat-ministra-zdrowia-w-sprawie-produktu-leczniczego-lagevrio-molnupiravir

Zabójcze glony

Algi brunatne są od dawna stosowane jako środek spożywczy i leczniczy w krajach azjatyckich. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) jakiś czas temu zatwierdziła ekstrakt z *Ecklonia cava* jako nowy składnik diety ze względu na to, że wodorosty te stanowią bogate źródło strukturalnie zróżnicowanych związków bioaktywnych o dużym potencjale farmaceutycznym i biomedycznym. Wśród składników czynnych znajdują się m.in. florotaniny, które – jak dowiedli badacze Korei – mogą hamować rozwój infekcji SARS-CoV-2. Dlatego, jeśli czujesz się niewyraźnie, nałóż sobie na talerz *Ecklonia cava*.

Bioorg Med Chem. 2013 Jul 1; 21(13): 3730-7

eprasa.pl 799cd56430

Wzór na dobry sen i początek dnia

Chcesz lepiej się wysypiać i wstawać w dobrym nastroju? Oto równanie, które zwiększa na to szanse.

Być może nie sypiasz zbyt dobrze, a może problem sprawia raczej funkcjonowanie tuż po wstaniu z łóżka.

Ok. 60% dorosłych nie przesypia optymalnych 8 godz. i nic dziwnego, biorąc pod uwagę pospieszne i stresujące życie, jakie prowadzimy.

Jest jeszcze poranne wstawanie – nawet jeśli się wyspaliśmy, mało kto wychodzi do pracy w świetnym nastroju.

Może istnieć wiele powodów, dla których nie jesteśmy rano w najlepszej formie. Naukowcy jako głównych podejrzanych wymieniają hormony, dietę i stres. Według pewnego badania zleconego przez koncern Kellogg ok. 29% z nas – czyli prawie 1/3 – budzi się w złym nastroju co najmniej 2 razy w tygodniu.

Wzór na dobry sen działa niezależnie od tego, czy brakuje nam nocnego wypoczynku, czy wstaliśmy lewą nogą. Trener rozwoju osobistego Craig Ballantyne wymyślił sposób, który zwiększa szanse na dobry sen, natomiast genialna brytyjska matematyczna Anne-Marie Imafidon opracowała równanie, które pozwala dobrze się czuć tuż po obudzeniu się.

Craig opracował wzór 10-3-2-1 na dobry sen. Wylicza on czas, w którym możemy wypić ostatnią kawę w ciągu dnia, kiedy powinniśmy przestać jeść i kiedy należy wyłączyć urządzenia elektroniczne.

Z kolei równanie matematyczne Anne-Marie zwiększa nasze szanse na doskonały humor od samego rana. Chodzi tu o ilość czasu, przez jaki rano ćwiczymy (jeśli w ogóle), ile czasu spędzamy przy śniadaniu i minuty, które spędzamy pod prysznicem.

W badaniu Kellogg wyliczono, że wyjście z domu do pracy po wstaniu z łóżka średnio zajmuje nam 37 min, więc krótszy wynik oznacza, że się spieszymy i prawdopodobnie już jesteśmy w złym nastroju. Z kolei dłuższy czas oznacza, że więcej czasu poświęcamy sobie, a tym samym jesteśmy w lepszym nastroju.

Anne-Marie przyznaje, że wszyscy jesteśmy różni i nie ma jednego wzoru, który pasowałby do każdego, ale uważa też, że jej równanie daje nam największe szanse na wyjście z domu z uśmiechem na twarzy. Craig mówi to samo o swoim równaniu na dobry sen. Upublicznił je już w 2016 r. i od tamtego czasu pojawiło się wiele pozytywnych opinii, które sugerują, że jego sposób zdaje egzamin.

10 godzin

Wypij ostatnią kawę lub przyjmij ostatnią porcję kofeiny co najmniej 10 godz. przed pójściem spać

3 godziny

Ostatni posiłek zjedz ok. 3 godz. przed snem

eprasa.pl 799cd56430

2 godziny

Przestań pracować co najmniej 2 godz. przed pójściem do łóżka (a najlepiej przestań też myśleć o pracy, chociaż to może być trudniejsze)

1 godzina

Wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne na godzinę przed spaniem, w tym telewizor, laptopa, telefon czy tablet

Jak dobrze zacząć dzień

Pamiętaj, że według badania Kellogg ludziom potrzeba ok. 37 min od wstania do wyjścia z domu do pracy. Odrobina mniej, a Anne-Marie Imafidon uważa, że zaczniemy dzień w złym humorze, ponieważ zbyt się spieszymy. Jednak każda minuta więcej niż ta średnia, a zaczniemy dzień w dobrym nastroju, dając sobie wystarczająco dużo czasu na prysznic, ćwiczenia, zjedzenie śniadania i wykonanie wszelkich innych czynności, które lubimy robić przed wyjściem z domu, takich jak czytanie gazety lub medytacja.

Dla Czytelników zainteresowanych rzeczywistym równaniem, oto ono:

$$g < \frac{2b + e + s}{(|8 - h| + 1) \times (w + 1)} + c$$

Gdzie
- **g** = liczba minut, których zwykle nam potrzeba, aby się wyszykować; średnia to 37 min
- **b** = minuty spędzone na jedzeniu śniadania
- **e** = minuty spędzone na ćwiczeniach
- **s** = minuty spędzone pod prysznicem
- **h** = minuty spędzone na spaniu
- **w** = różnica w godzinach między porą pobudki – 7 a 12 rano, którą uważa się za optymalny czas na wstawanie z łóżka
- **c** = minuty spędzone na innych zajęciach, podzielone przez 2

eprasa.pl 799cd56430

WARTO WIEDZIEĆ

Odzyskaj swoje życie

Atakuje nagle i paraliżuje. Należy do najbardziej powszechnych i wycieńczających chorób na świecie. Na migrenę cierpi 1 na 7 osób – często w samotności, zmagając się nie tylko z niewyobrażalnym bólem, ale również ze społecznym niezrozumieniem, niedowierzaniem i brakiem akceptacji. Migrena jest lekceważona, stygmatyzowana i błędnie diagnozowana. To genetyczne, neurologiczne schorzenie mózgu, które potrafi zrujnować życie, jest czymś o wiele poważniejszym niż „zwykły ból głowy".

Dr Kate Munro, opierając się na wiedzy medycznej, osobistych doświadczeniach choroby oraz na historiach swoich pacjentów, pomoże Ci zmierzyć się z własną migreną i opracować skuteczny plan leczenia. W książce znajdziesz najnowsze metody terapii, opis faz migreny i czynników ją wywołujących, a także poznasz skuteczne środki zapobiegawcze oraz plany ratunkowe podczas ostrych ataków.

Dr Katy Munro: „Jak radzić sobie z migreną?",
cena: 26,66 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

Dbanie o siebie jest przyjemne i poprawia zdrowie

Chcesz raz na zawsze pozbyć się nadmiernej masy ciała i schorzeń dietozależnych? By to zrobić, trzeba zmienić nawyki. Krok po kroku. W tej książce znajdziesz informacje, jak to zrobić, ale… nie czuj presji. Restrykcyjne podejście rzadko przynosi długotrwałe efekty. Zmianę przyzwyczajeń potraktuj jako proces. Powoli, bez pośpiechu. Zacznij od uświadomienia sobie, które spośród Twoich nawyków są złe i wybierz te, które będzie najłatwiej zmienić. Później będziesz pracować nad kolejnymi. Zacznij realizować swój własny projekt ZDROWIE, a zobaczysz, jak szybko poczujesz się lepiej. W książce znajdziesz wiele praktycznych porad i wskazówek, a także prostych i zdrowych przepisów. Poza tym w podróży do zdrowszego życia pomoże Ci dzienniczek żywieniowy. Uważność i notowanie naprawdę pomagają. Według badań, osoby, które zapisują to, co jedzą, a także swoje odczucia, odnoszą o 80% więcej sukcesów w zmianie nawyków zdrowotnych.

Hanna Stolińska: „Moc zdrowych nawyków",
cena: 27,67 zł, Wydawnictwo Zwierciadło, www.zwierciadlo.pl

Co robi nam stres?

Po sukcesie książki dr Ewy Kempisty-Jeznach pt. „Chorzy ze stresu" czytelnicy zasypali ją pytaniami. Część druga stanowi omówienie najczęściej pojawiających się problemów.

Autorka jako pierwsza nazwała po imieniu choroby, które inni lekarze ignorowali. Pokazała, że chicagowska siódemka, czyli lista 7 chorób psychosomatycznych, wymaga aktualizacji, zwłaszcza po pandemii covid-19. W swojej nowej książce pogłębia analizę związku psyche z somą, rozbudowując go o cerebrum, czyli mózg. Stawia tezę, że jesteśmy świadkami narodzin nowych schorzeń XXI w., którym nadaje własną nazwę – choroby psycho-cerebro-somatyczne.

Ludzie stawiający sobie wysoko poprzeczkę w życiu codziennym padają ofiarą zmasowanego ataku stresu. Czy da się to wytrzymać? Absolutnie nie! W efekcie nie tylko ich ciało wymyka się spod kontroli, ale krzyczy także ich mózg. Co to oznacza w praktyce? Psycho-cerebro-somatycy równolegle do objawów psychosomatycznych coraz częściej doświadczają ataków paniki, stanów lękowych i depresji. Prawdopodobnie przyczynkiem do tych nowych dolegliwości stały się pandemia i wojna na Ukrainie, a być może również z wolna narastające rozczarowanie religią konsumpcjonizmu, zapędzającą nas w kozi róg. Jedno jest pewne, stres jest źródłem nie tylko zaburzeń hormonalnych w naszych ciałach, ale także zaburzeń neuroprzekaźników w naszych mózgach. W tej książce lekarka przedstawia rozwiązania, jakie w takich sytuacjach proponuje medycyna.

Dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach: „Chorzy ze stresu 2",
cena: 27,74 zł, Wydawnictwo Prószyński Media, www.proszynski.pl

eprasa.pl 799cd56430

„W momencie gdy twoje życie choć raz zostanie ocalone przez roślinę, nic już nie będzie takie samo".
Stephen Harrod Buhner

„Część leczenia zależy od woli wyleczenia"
Seneka Młodszy

ROZBRÓJ Z NAMI TĘ BOMBĘ, ZANIM WYBUCHNIE!

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV, human papillomavirus) to jeden z najmniejszych wirusów, który zwiększa ryzyko zachorowania na raka 600–krotnie. HPV jest najczęstszą chorobą przenoszoną drogą płciową. Wirus ten jest na tyle mały, że prezerwatywa nie chroni przed przenoszeniem zakażenia, a tylko zmniejsza ryzyko o 15%. Osoba może zarazić się wirusem HPV poprzez kontakt „skóra do skóry", poprzez seks pochwowy, oralny lub analny z osobą która ma wirusa.

Gdy HPV nie ustępuje samoistnie może powodować kilka rodzajów raka: szyjki macicy, prącia, sromu, odbytu, gardła, języka. 30% przypadków raka krtani spowodowane jest tym właśnie wirusem. Istnieje ponad 120 typów tego wirusa. Za najbardziej onkogenne uważa się podtypy HPV–16 i 18. Medycyna nie posiada leku na wirusa HPV. Leczy tylko objawy i walczy z następstwami.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach (1994) włącza się do walki z wirusem HPV. We współpracy z naukowcami i w oparciu o wielowiekową tradycję stosowania w Ameryce Południowej i Azji powstały unikalne połączenia roślinne, które dają zadziwiające efekty zdrowotne.

Powrót do zdrowia potwierdzamy badaniami (cytologia, kolposkopia przed i po terapii) jest dowodem, że moc ziół i preparatów naturalnych jest potężna. Kuracje ustalane są indywidualnie. Dlatego warto wybrać nasz ośrodek.

Preparaty – Sinergia Unica, Wilcacora Impulso, Abuta extrakt, Gano-tumeric puder – (palillo – kurkumina i grzyby wschodnie ograniczają ekspresję wirusa) Zioła: Anamu, Zarzaparilla, Chanca piedra. Wilcaccora

Dobierając kuracje na HPV kierujemy się badaniami i doświadczeniem naukowców Mycology Research Laboratories Ltd. (dr Nuria Lorite-Ayán, profesor Silva Couto i inni)

Produkty stosowane to Ganomix (Uncaria + Reishi), Coriolus versicolor (biomasa), Reishi, Cordyceps Vense i inne.

Nasze sukcesy to: regresja dysplazji, zanik HPV wysokiego ryzyka, zniwelowanie dyskomfortu, bólu, dolegliwości na skórze, w jamie ustnej.

Badania naukowców wykazały, że biomasa grzyba (wykazuje wyższy poziom beta-glukanów po spożyciu niż extrakty z grzybów. Biomasa jest bardziej odporna na enzymy trawienne ludzkiego układu pokarmowego. Sama

natura grzyba chroni aktywne związki. Na ten fakt trzeba uważać przy doborze i zakupie produktów z grzybów (badania profesor Lorite-Ayán). Takie produkty z grzybów ordynujemy pacjentom.

Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź. Ty jesteś dla nas pierwszy.
Adres: www.unadegato.pl
telefon: 22 751 6507
Masz problem napisz do nas:
vilcacora@biorelax.pl

eprasa.pl 799cd56430

Fałszywy trop Alzheimera

Teoria blaszek stanęła pod znakiem zapytania, gdy odkryto, że ważne badanie jest fałszerstwem, a nowy cudowny lek jednak nie pomaga pacjentom

Jeżeli zapytasz przeciętną osobę, co jej zdaniem jest przyczyną choroby Alzheimera, prawdopodobnie usłyszysz, że ma to jakiś związek z blaszkami w mózgu, czymkolwiek one są. Nie można mieć o to pretensji do rozmówcy, bo chociaż nikt tak naprawdę nie wie, co powoduje tę chorobę, to blaszki amyloidowe stoją w centrum zainteresowania medycyny od czasu, gdy psychiatra Alois Alzheimer w 1906 r. odkrył takie niezwykłe formacje – blaszki i splątki białkowe – w mózgu pacjenta z otępieniem.

Jeżeli ta teoria jest prawdziwa, to choroba Alzheimera jest wynikiem niewłaściwego funkcjonowania białek – a zwłaszcza apolipoproteiny E (ApoE) – przenoszących cholesterol do mózgu i pomagających naprawiać wszelkie uszkodzenia. Blaszki są grudkami białka amyloidu beta, tworzącymi się pomiędzy komórkami nerwowymi i wywierającymi wpływ na ich prawidłowe funkcjonowanie. Dla pacjenta z chorobą Alzheimera oznacza to postępującą utratę pamięci, zdolności językowych, ogólnych funkcji poznawczych i zdolności ruchowych.

Opracowano leki, powstrzymujące rozprzestrzenianie się blaszek, a w 2021 r. amerykańska instytucja regulująca rynek farmaceutyczny, Agencja Żywności i Leków (FDA), w trybie przyspieszonym zatwierdziła lek, który konkretnie nakierowany jest na blaszki.

Jednakże w ubiegłym roku teoria blaszek zaczęła tracić wiarygodność. Producent nowego „cudownego leku" Aduhelm (aducanumab) wycofał wniosek o wprowadzenie go na rynek europejski, gdy badania nie zdołały wykazać, że poprawia on życie pacjentów z alzheimerem – mimo tego, że zmniejsza odkładanie się blaszek. Gdy FDA zatwierdzała ten lek, zapoznała się tylko z 2 niekompletnymi badaniami. Od tamtej pory jego producent, Biogen, obniżył cenę leku w Stanach Zjednoczonych o połowę, a obecnie jego stosowanie ograniczone jest do specjalnych podgrup pacjentów.

Zaledwie kilka miesięcy później stwierdzono, że kluczowe badanie, w którym zidentyfikowano specyficzny podzbiór blaszek amyloidu beta jako przyczynę choroby Alzheimera, było fałszerstwem. Badacze nałożyli fotografie z innych eksperymentów, aby stworzyć wrażenie, że obrazy mózgu w ich artykule zawierają dziwne formacje blaszek.

Winne czy niewinne?

Neurobiolodzy rozważali możliwość, iż za otępienie odpowiadają uszkodzenia mózgu, aż w końcu psychiatra Alois Alzheimer przeprowadził sekcję zwłok pacjenta, który na nie cierpiał i odkrył w jego mózgu dziwne blaszkowe twory. Jego koleżanka, Claire O'Brien, nie była co do tego przekonana i przypuszczała raczej, że pacjent cierpiał na naczyniową chorobę otępienną, wywołaną przez niedostateczny dopływ krwi do mózgu.

Teoria blaszek zatriumfowała, chociaż wciąż uważano je za rzadkie zjawisko. Dziś jednakże szacuje się, że do 70% wszystkich przypadków otępienia jest w istocie chorobą Alzheimera, dotykającą do 50 mln osób na świecie, a oczekuje się, że liczba ta do 2050 r. wzrośnie do 152 mln. Istnieją jednak obawy, że wartości te są znacznie przesadzone; w jednym z badań naukowcy przeprowadzili sekcje zwłok 443 pensonariuszy domu opieki, z których u blisko połowy zdiagnozowano alzheimera, lecz po zbadaniu okazało się, że tylko połowa z nich wykazywała formacje blaszek[1].

Wiele osób bez objawów choroby Alzheimera wykazuje obecność blaszek amyloidowych w mózgu i być może nawet spocznie w grobie bez ubytku zdolności umysłowych

Wraz z opracowaniem metod obrazowania mózgu przed naukowcami otworzyła się możliwość oglądania blaszek w mózgach pacjentów z chorobą Alzheimera, ale tu właśnie pojawił się problem dotyczący całej teorii. Wiele osób bez objawów choroby Alzheimera wykazuje obecność blaszek amyloidowych w mózgu i być może nawet spocznie w grobie bez ubytku zdolności umysłowych. Niektórzy neurobiolodzy doprecyzowali teorię blaszek, twierdząc, że aby wywoływały chorobę, muszą także powodować degenerację mózgu – co sugeruje, że w ogóle nie muszą one być zawsze jej przyczyną [2].

Jeszcze większym ciosem dla tej teorii były rezultaty badań prowadzonych przez firmę farmaceutyczną Biogen na jej leku przeciwko chorobie Alzheimera pod nazwą Aduhelm. Lek ten okrzyknięto przełomem w terapii, ponieważ był on nakierowany konkretnie na blaszki amyloidowe, powstrzymywał ich rozprzestrzenianie się i niszczył je. Jego składnikiem aktywnym jest aducanumab, rodzaj białka znanego jako przeciwciało monoklonalne, który łączy się z białkami amyloidu beta, powodującymi rozwój blaszek.

Do badania prowadzonego w celu uzyskania zatwierdzenia leku na rynku europejskim Biogen zrekrutował ok. 3 tys. pacjentów we wczesnym stadium alzheimera i podawał im wysokie lub niskie dawki leku albo placebo. Po 78 tygodniach leczenia oceniono postęp choroby, ale chociaż lek skutecznie osiągał podstawowy cel, czyli obniżenie poziomu blaszek, to żadne objawy choroby u pacjentów nie uległy złagodzeniu.

Europejska Agencja Leków (EMA) odmówiła zatwierdzenia Aduhelmu, co zasiało wątpliwości także w amerykańskiej FDA, która rok wcześniej zaaprobowała lek w trybie przyspieszonym, pozwalając mu pominąć kilka kluczowych etapów. W obliczu nowych dowodów FDA zmodyfikowała swe zalecenia i zasugerowała, że preparat ten powinien być dostępny tylko dla małych grup pacjentów

eprasa.pl 799cd56430

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ CHOROBIE ALZHEIMERA?

Jeżeli zaczynasz cierpieć na utratę pamięci lub nie możesz przypomnieć sobie właściwych słów – a problemy te postępują, co odróżnia je od chwilowego zamglenia umysłu, które zdarza się każdemu – wypróbuj te podejścia.

Ogranicz wszelkie cukry, zwłaszcza z produktów przetworzonych i napojów.

Wyeliminuj produkty przetworzone, takie jak boczek, kiełbasa, szynka i przetworzone sery; są one pełne barwników, dodatków smakowych i azotanów, które mogą wywoływać spadek zdolności poznawczych.

Bierz kurkuminę, związek zawarty w kurkumie, jednej z podstawowych przypraw w indyjskim curry, będący silnym przeciwutleniaczem i być może jednym z najlepszych produktów dla mózgu.

Zacznij przyjmować witaminę E. Dawka 2000 j.m. dziennie może spowolnić spadek zdolności poznawczych.

Żeń-szeń ma udowodnione w medycynie chińskiej własności wspomagające pracę mózgu i może cofnąć wiele częstych objawów otępienia i choroby Alzheimera.

Inny lek medycyny chińskiej, hupercyna A, również wspomaga pracę mózgu.

Bierz DHEA, ważny suplement w okresie starzenia, pomagający podnieść poziom neurosteroidu, sprzyjającego rozwojowi nowych neuronów.

Jedz borówki amerykańskie i czarne jagody, a także pij kawę i zieloną herbatę.

Bierz oleje rybne, ok. 1,4 g EPA i 1 g DHA.

Bierz wysokie dawki witaminy B complex, do 5000 mcg B12, 250 mg B6 i 400 mcg kwasu foliowego.

Przyjmuj suplement z czerwonego wina, resweratrol, w dawce do 250 mg dziennie.

eprasa.pl 799cd56430

z chorobą Alzheimera, uczestniczących w badaniach medycznych.

Prosimy nie oszukiwać

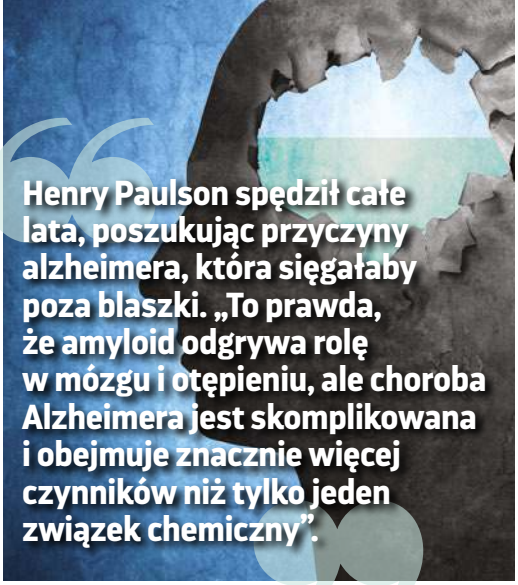
Gwoździem do trumny teorii blaszek było odkrycie, iż przełomowa praca, opublikowana w 2006 r., która otworzyła nowy obszar badań nad blaszkami – pochłaniający miliardy dolarów – była fałszerstwem.

Naukowcy z University of Minnesota doszli do wniosku, że prawdziwym winowajcą jest szczególny typ blaszek, zwany amyloidem beta *56 (Aβ*56). W doświadczeniach na laboratoryjnych myszach stwierdzili, że zwierzęta z największą utratą pamięci wykazywały również największe nagromadzenie takich blaszek w mózgach. Co ciekawe, 2 badaczy uzyskało patenty związane z odkryciem Aβ*56[3].

Było to ekscytujące odkrycie, które wyjaśniło, dlaczego ogólna teoria blaszek amyloidowych tak wymykała się próbom udowodnienia jej. Artykuł ten stał się najczęściej cytowaną pracą w historii badań nad chorobą Alzheimera, lecz mimo ogromnego zainteresowania i poruszenia inni badacze mieli z nim problemy: nie byli w stanie odnaleźć żadnych śladów A *56 w mózgach pacjentów z alzheimerem. Nie spowolniło to jednak badań ani nie uszczupliło pokaźnego dofinansowania, jakie artykuł pomógł przyciągnąć, wynoszącego tylko w 2021 r. ok. 287 mln dolarów wydanych na badania nad tą chorobą.

Ale to chciwość, a nie myśl naukowa, unicestwiła tę teorię i ujawniła jej oszustwo. Rzecz zaczęła się wyjaśniać, gdy do neurobiologa Matthew Schraga zgłosił się prawnik reprezentujący 2 innych neurobiologów, którzy przypadkowo także okazali się spekulantami poszukującymi zysku, gdy wartość akcji firmy gwałtownie spada. W tym przypadku byli oni żywo zainteresowani ceną akcji firmy farmaceutycznej Cassava Sciences, która opracowała Simufilam, lek dla pacjentów z chorobą Alzheimera, oparty na odkryciu blaszek A *56.

Ponieważ jednak nikt nigdy nie zlokalizował blaszek, neurobiolodzy-spekulanci podejrzewali, że blaszki w ogóle nie istnieją, i dlatego zatrudnili Schraga, by przeprowadził naukowe dochodzenie. Gdyby zdołał wykazać oszustwo, cena akcji Cassavy spadłaby dramatycznie, a wtedy oni mogliby je wykupić.



Henry Paulson spędził całe lata, poszukując przyczyny alzheimera, która sięgałaby poza blaszki. „To prawda, że amyloid odgrywa rolę w mózgu i otępieniu, ale choroba Alzheimera jest skomplikowana i obejmuje znacznie więcej czynników niż tylko jeden związek chemiczny".

Współpracując z zespołem *Science*, najbardziej prestiżowego czasopisma w tej dziedzinie, Schrag doszedł do przekonania, że odkrycia badaczy z Minnesoty były wynikiem fałszerstwa. Przyjrzawszy się dokładnie oryginalnym zdjęciom opublikowanym w czasopiśmie, Schrag zauważył, że zostały one zmanipulowane. Elisabeth Bik, którą poproszono o pomoc Schragowi, stwierdziła, że ostateczne zdjęcia były zlepkiem kilku innych obrazów, być może po to, by „lepiej pasowały do hipotezy"[4].

Inne teorie

Wykrycie fałszerstwa, wraz z zachwianiem teorii blaszek, wywołało niewiele więcej niż wzruszenie ramion w świecie neurobiologii, który zresztą i wcześniej nie był jednomyślny w akceptowaniu tej teorii. Henry Paulson, dyrektor Ośrodka Choroby Alzheimera w Michigan, wyznaje, że spędził całe lata, poszukując jej przyczyny, która sięgałaby poza blaszki. „To prawda, że amyloid odgrywa rolę w mózgu i otępieniu, ale alzheimer jest skomplikowany i obejmuje znacznie więcej czynników niż tylko jeden związek chemiczny"[5].

Profesor sir John Hardy, jeden z czołowych światowych naukowców badających teorię blaszek amyloidowych, oświadczył, że nigdy nie przekonywała go możliwość istnienia podzbioru amyloidowego. „Ja osobiście nie wierzyłem w to i wiem, że inni (...) także od początku odnosili się do tego sceptycznie"[6].

Inni badacze obawiają się jednak, że cała teoria blaszek jest fałszywym tropem, który odciągnął neurobiologię od prawdziwych przyczyn choroby Alzheimera. Bardziej prawdopodobnymi podejrzanymi mogą być zanieczyszczenia środowiskowe, zła dieta, a także długotrwały stres i depresja.

Badacz leków Derek Lowe również tak sądzi. „Dosłownie każda praca dotycząca alzheimera zawiodła. Przypuszczam, że jakiekolwiek ostateczne wyjaśnienie przyczyn tej choroby będzie musiało obejmować amyloid beta jako znaczący element – ale jeśli atakowanie choroby z tego punktu widzenia miałoby zaowocować skutecznym sposobem leczenia, to – do licha – zupełnie tego nie widać. Musimy skierować pieniądze i wysiłki ku innym hipotezom i przestać tak uparcie drążyć wciąż amyloid beta. To nic nie przynosi"[7].

Jedna z teorii wiąże alzheimera ze schorzeniami metabolicznymi (takimi jak cukrzyca i otyłość), o podłożu zapalnym (takimi jak choroba wieńcowa), a od niedawna także z chorobą dziąseł[8]. Bart De Strooper, szef Instytutu Badania Otępienia przy University College London, jest przekonany, że choroba Alzheimera – i otępienie – to końcowe stadia procesu zapalnego[9].

W przypadku teorii blaszek neurobiologia mogła wpaść w tę samą pułapkę, która uwięziła badania kardiologiczne, gdy zaczęto wskazywać na „zły" cholesterol LDL jako główną przyczynę choroby wieńcowej, chociaż w rzeczywistości jest on systemem transportu tłuszczów dla leczenia stanu zapalnego. Analogicznie, blaszki również mogą być odpowiedzią, tym razem na stan zapalny mózgu.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. J Alzheimers Dis, 2009; 18(3): 713–25
2. Brain, 2016; 139(pt 1): 23–30
3. Nature, 2006; 440(7082): 352–7
4. Science, 2022; 377(6604): 358–63
5. Michigan Medicine, "Is Everything We Think We Know about Alzheimer's Wrong?" August 2, 2022, newswise.com
6. Alzheimer's Society, "Explaining the Amyloid Research Study Controversy," July 25, 2022, alzheimers.org.uk
7. Derek Lowe, "Faked Beta-Amyloid Data. What Does It Mean?" July 25, 2022, science.org
8. PLoS One, 2018; 13(10): e0204941
9. Jonathan Leake, "Alzheimer's Research Chief Orders Shake-Up after 20 Years of Failure," February 26, 2017, thetimes.co.uk

eprasa.pl 799cd56430

kenay®

kenay.com.pl

- Bacopa monniera Bacopin®
- Soplówka jeżowata Lion's Mane
- Fosfatydylocholina
- Ginkgo Biloba z Ginkgoselect®
- PQQ Pirolochinolinochinon
- Hesperydyna Cardiose
- Astaksantyna AstaZine®
- Diosmina zmikronizowana
- Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej Pycnogenol®
- Luteina & Zeaksantyna OptiLut®

Popraw mikrokrążenie mózgowe

Zmień styl życia z suplementami Kenay®

Luteina i Zeaksantyna
stanowią główny element siatkówki oka, odpowiedzialny za przejrzyste i optymalne widzenie

Miłorząb japoński
wspomaga krążenie mózgowe; wspiera utrzymanie równowagi nerwowej; pomaga utrzymać dobre funkcje poznawcze

Bacopa monniera
działa wspomagająco na pamięć i koncentrację; wspomaga mikrokrążenie obwodowe krwi

Nasze suplementy pochodzą z certyfikowanych źródeł, nie zawierają zbędnych wypełniaczy. Dbając o najwyższą jakość oferowanych produktów nieustannie sprawdzamy ich czystość.

KENAY Sp. J.
ul. Częstochowska 25
62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88/89
FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

www.kenay.com.pl
sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl 799cd56430

Głębokie oczyszczanie organizmu

Toksyny środowiskowe to jedna z głównych przyczyn raka. Dr Leigh Erin Connealy proponuje 13 sposobów na poprawę związanych z nimi nawyków.

Niestety wszyscy żyjemy zanurzeni po uszy w chemikaliach. Badania wykazują, że codziennie stykamy się z kilkoma tysiącami substancji chemicznych o potencjalnie toksycznym wpływie na ludzki organizm. Nic dziwnego, że wobec tych szkodliwych działań wzrasta liczba osób ze zdiagnozowanymi chorobami autoimmunologicznymi, nowotworowymi i innymi poważnymi schorzeniami przewlekłymi. Toksyny mają po prostu negatywny wpływ na ludzkie zdrowie i dobrostan.

Nie jest to jednak tak pesymistyczne, jak się wydaje. Już dziś każdy z nas może podjąć kroki w celu eliminacji toksyn, które mogą zwiększać podatność na raka i inne choroby, z organizmu i środowiska. Wiele z tych strategii można łatwo zastosować w domu. Jednak bardziej ekstensywne terapie i zabiegi mogą wymagać pomocy dobrze obeznanego w detoksykacji praktyka wykwalifikowanego w dziedzinie medycyny integracyjnej.

Rakotwórcze toksyny: typowi podejrzani

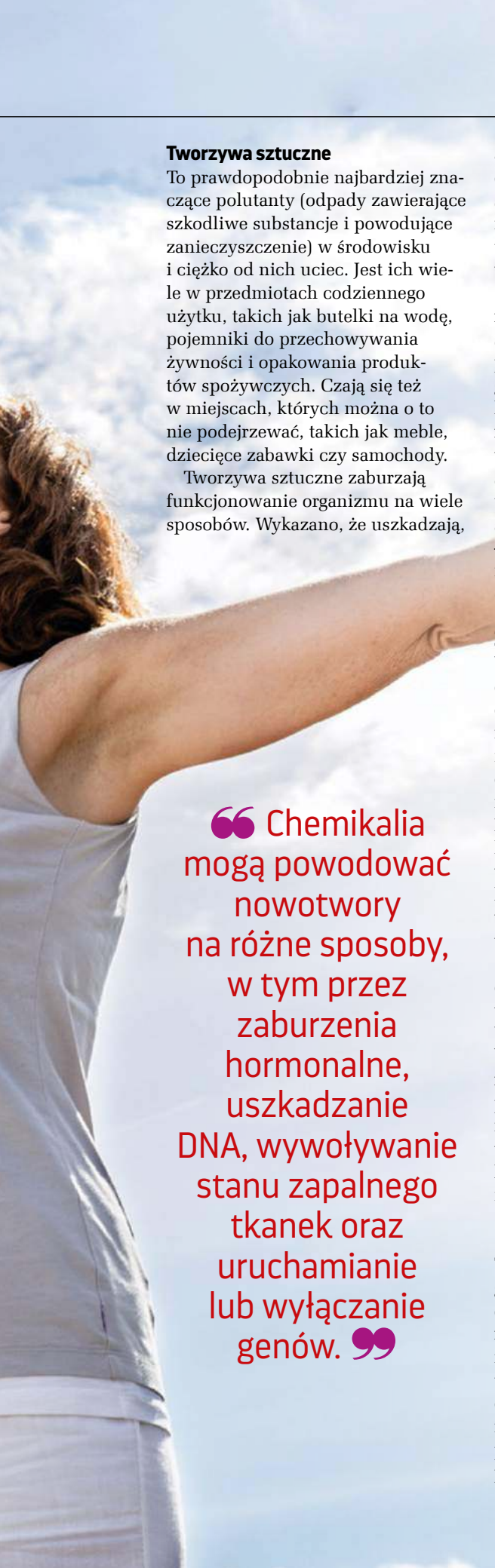
„Znany wróg jest lepszy niż nieznany" – mówi afrykańskie przysłowie. A kilka znanych toksyn środowiskowych powiązano z rakiem. Przyjrzyjmy się niektórym z najpowszechniejszych i najistotniejszych z nich oraz omówmy kroki, jakie można podjąć w celu redukcji lub eliminacji ekspozycji na nie.

Pestycydy

Nic dziwnego, że substancje chemiczne stosowane do zabijania owadów, roślin i innych zwierząt są toksyczne i mogą zagrażać ludziom. Chemikalia te, wykorzystywane w przypadku większości konwencjonalnych płodów rolnych, trafiają do organizmu człowieka podczas spożywania potraktowanych nimi warzyw i owoców.

Amerykańska sieć Pesticide Action Network (PAN) ma coś do powiedzenia o związku między pestycydami a rakiem. „Chemikalia mogą powodować nowotwory na różne sposoby, w tym przez zaburzenia hormonalne, uszkadzanie DNA, wywoływanie stanu zapalnego tkanek oraz uruchamianie lub wyłączanie genów. Wiele pestycydów to »znane lub prawdopodobne« kancerogeny, a – jak zauważa zespół ekspertów prezydenta USA – narażenie na nie jest powszechne" – twierdzi sieć. Pestycydy szkodzą zwłaszcza dzieciom, ponieważ ich rozwijające się organizmy nie mogą poradzić sobie z toksycznym zalewem tych substancji chemicznych. Strona internetowa PAN (panna.org) dostarcza mnóstwa informacji na temat bezpiecznych naturalnych metod na utrzymanie owadów i szkodników z dala od domu i ogrodu. Znajdują się tam również wskazówki, jak przeciwdziałać problematycznemu wpływowi szkodliwych pestycydów na zdrowie.

eprasa.pl 799cd56430



Tworzywa sztuczne

To prawdopodobnie najbardziej znaczące polutanty (odpady zawierające szkodliwe substancje i powodujące zanieczyszczenie) w środowisku i ciężko od nich uciec. Jest ich wiele w przedmiotach codziennego użytku, takich jak butelki na wodę, pojemniki do przechowywania żywności i opakowania produktów spożywczych. Czają się też w miejscach, których można o to nie podejrzewać, takich jak meble, dziecięce zabawki czy samochody.

Tworzywa sztuczne zaburzają funkcjonowanie organizmu na wiele sposobów. Wykazano, że uszkadzają, a nawet dezaktywują peroksysomy, czyli wspomagające detoksykację struktury komórkowe. Kiedy zostaną one uszkodzone lub zniszczone, toksyny mogą się gromadzić i powodować zaburzenia zdrowotne.

Tworzywa sztuczne klasyfikuje się również jako ksenoestrogeny. Są to substancje chemiczne o działaniu podobnym do estrogenów. Podczas gdy naturalne estrogeny są korzystne, ksenoestrogeny zaburzają normalną równowagę hormonalną i mogą powodować nowotwory. Na szczęście sauny na podczerwień wspaniale usuwają wszelkiego rodzaju toksyny – w tym tworzywa sztuczne – z ludzkiego organizmu (więcej informacji na temat tej terapii podajemy w dalszej części tekstu).

> „Chemikalia mogą powodować nowotwory na różne sposoby, w tym przez zaburzenia hormonalne, uszkadzanie DNA, wywoływanie stanu zapalnego tkanek oraz uruchamianie lub wyłączanie genów."

Zanieczyszczona woda

Woda z kranu może być pełna potencjalnych czynników rakotwórczych, od chloru, fluoru i ołowiu po leki na receptę, pasożyty, drobnoustroje i inne problematyczne substancje chemiczne. Dlatego konieczne może być picie filtrowanej wody. Rozważ instalację na kranie alkalizującego lub jonizującego filtra węglowego. Jeśli ta opcja jest zbyt kosztowna, kupuj wodę źródlaną w szklanych butelkach w miejscowym sklepie ze zdrową żywnością.

Kolejne opcje to odwrócona osmoza. Zaopatrz się przynajmniej w filtr do wody marki Zero lub Brita. W przypadku ograniczonych zasobów to lepsze niż nic. Na koniec rozważ możliwie jak najczęstsze picie alkalicznej wody, która wspomaga neutralizację kwasowości w organizmie. Tworzy to jak najmniej korzystne środowisko do wzrostu i dobrego rozwoju nowotworu.

Elektrosmog

Toniemy w morzu pól elektromagnetycznych. Emitują je urządzenia elektroniczne (smartfony, komputery), linie wysokiego napięcia, wieże mikrofalowe i różne sprzęty – a to tylko kilka źródeł. Te elektrozanieczyszczenia negatywnie odbijają się na ludzkim zdrowiu. Trwająca ekspozycja na pola elektromagnetyczne powoduje zaburzenia komórkowe wywołujące wibrację komórek, ich szybszy podział i mutacje.

Nierealistyczne jest proszenie ludzi, by w ogóle zaprzestali używania urządzeń. Można jednak podjąć działania w celu redukcji narażenia na niebezpieczne elektromagnetyczne emisje, których źródłem są elektroniczne gadżety i sprzęty. Zacznij od włączania w telefonie trybu samolotowego i trzymania go z dala od ciała, kiedy z niego nie korzystasz. Podczas rozmów używaj trybu głośnomówiącego. Z laptopów powinno się korzystać raczej na zasilaniu bateryjnym niż z podłączeniem do prądu. Ponadto, jeśli to możliwe, zamiast Wi-Fi należy używać przewodowego połączenia internetowego. W nocy wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne w sypialni.

Możesz również praktykować uziemianie, które dosłownie łączy ciało z ziemią. Najłatwiejszym sposobem jest spacer boso na dworze. Technikę tę uważa się za korzystną, ponieważ naturalne częstotliwości energii w ziemi wspomagają przeciwdziałanie szkodliwemu wpływowi pól elektromagnetycznych w środowisku.

Dostępne są niezliczone produkty do częściowej blokady wpływu pól elektromagnetycznych w domu. Poszukaj w sieci odpowiednich urządzeń ochronnych. Mnóstwo informacji na temat elektrosmogu znajdziesz w książce dr Kerry Crofton pt. „A Wellness Guide for the Digital Age: With Safer-Tech Solutions for All Things Wired and Wireless" („Droga do dobrej kondycji w epoce cyfrowej dzięki bezpieczniejszym rozwiązaniom technicznym dla wszystkich rzeczy przewodowych bezprzewodowych", Global WellBeing Books, 2013).

Syndrom chorych budynków

Jeśli w domu lub miejscu pracy jest dużo pleśni, radonu, farby na bazie ołowiu czy dywanów zaprawianych formaldehydem, istnieje zagrożenie związane z tzw. syndromem chorego budynku. Jeśli poziom toksyn jest wysoki, może zaistnieć potrzeba pomocy ze strony biologa budowlanego, który pracuje nad tworzeniem zdrowych, zrównoważonych i atrakcyj-

eprasa.pl 799cd56430

nych budynków i może poinstruować w zakresie poprawy problematycznych warunków. Jeśli nie ma takiej opcji, być może trzeba będzie rozważyć zmianę warunków życia lub pracy.

Aby znaleźć takiego specjalistę, odwiedź stronę internetową: buildingbiologyinstitute.org. W Polsce biologia budowlana nie jest może tak powszechna, jednak na politechnikach, na wydziałach instalacji budowlanych, hydrotechniki i inżynierii środowiska znajdują się zakłady biologii, a tamtejsi naukowcy mogą ocenić toksyczność m.in. wód, gleb i powietrza oraz sieci wodociągowej, ciepłowniczej czy klimatyzacji.

Promieniowanie jonizujące i jądrowe

Niektóre narzędzia diagnostyczne, takie jak tomografia komputerowa, pozytronowa tomografia emisyjna czy prześwietlenie klatki piersiowej, emitują promieniowanie jonizujące, a promieniowanie jądrowe pochodzi z awarii elektrowni atomowych. Oba rodzaje mogą powodować mutacje komórkowe i uszkodzenia DNA, co może prowadzić do rozwoju raka. Najlepiej, więc kiedy to tylko możliwe, unikać ekspozycji na takie promieniowanie lub ograniczać ją.

Należy wykonywać tylko te badania obrazowe, które lekarz uważa za absolutnie niezbędne, i unikać obszarów, gdzie wystąpiły awarie jądrowe. Niektóre suplementy diety – zwłaszcza z jodem i zeolitem – mogą wiązać i usuwać promieniotwórcze pierwiastki z organizmu.

Metale ciężkie

Rtęć, ołów, aluminium i kadm powiązano nie tylko z rakiem. Problemem jest ich wszechobecność w środowisku. Dlatego związanymi z nimi zagrożeniom oraz metodom ich eliminacji z życia i organizmu poświęcamy w całości następny tekst.

Inne toksyny środowiskowe

Niemożliwa byłaby dogłębna analiza wszystkich z tysięcy otaczających nas na co dzień toksyn. Jednak omówiliśmy wiele czołowych rakotwórczych zanieczyszczeń oraz możliwości redukcji ekspozycji na nie lub eliminacji ich ze środowiska. Teraz przyjrzyjmy się perspektywie rozpoczęcia procesu detoksykacji.

Terapie detoksykacyjne o udowodnionej skuteczności

Organizm używa 7 głównych kanałów usuwania toksyn: krwi, jelit, skóry, nerek, układu limfatycznego, płuc i wątroby. Z wielu przedstawionych poniżej strategii detoksykacyjnych można skorzystać w zaciszu własnego domu.

UWAGA! Jeśli masz nowotwór, zanim zaczniesz korzystać z tych terapii i zabiegów, uzyskaj pozwolenie swojego onkologa.

Drenaż

Układ limfatyczny to jeden z 2 elementów systemu krążenia. Odpowiada za eliminację odpadów. Często odwołuję się do następującej analogii: krew dostarcza komórkom „artykułów spożywczych", czyli dobrych składników odżywczych, a układ chłonny odprowadza „śmieci", czyli toksyny. Mówiąc wprost, ten złożony system wspomaga dystrybucję prozdrowotnych komórek odpornościowych po całym organizmie i wypłukiwanie zeń wszelkiej „brei".

W przeciwieństwie do krwi, która przepływa przez ciało przy pomocy bijącego serca, limfa potrzebuje niewielkiego wsparcia w obiegu przez cały układ krążenia, by nie stanąć w miejscu. Gdy następuje spowolnienie lub blokada chłonki, zwalczające infekcje komórki odpornościowe nie mogą być dostarczane tam, gdzie powinny, a choroby zakaźne mogą się rozwijać. Poniższe 3 terapie z zakresu drenażu limfatycznego mogą pomóc pobudzić przepływ limfy i wesprzeć detoksykację.

Szczotkowanie skóry na sucho
W ramach tej samodzielnej techniki stosuje się miękką szczotkę z naturalnego włosia z długą rączką do szczotkowania skóry długimi i szerokimi pociągnięciami w kierunku serca. Szczotkuje się obie strony ciała, w tym ramiona, nogi, brzuch, klatkę piersiową, plecy, dłonie i stopy. Omiatający ruch pobudza przepływ limfy i rozbija wszelkie blokady. Aby było skuteczne, szczotkowanie skóry na sucho należy wykonywać tylko przez 5-10 min dziennie.

Odbijanie się To kolejna manualna technika likwidacji blokad limfatycznych i stymulacji przepływu limfy. Łagodne podskoki w górę i w dół na minitrampolinie lub dużej gumowej piłce przez zaledwie 10 min są niezwykle skuteczne.

Manualny drenaż limfatyczny
Jeśli masz środki, znajdź masażystę, który wykonuje taki zabieg, stosując delikatną powierzchniową pracę z ciałem. Ten rodzaj masażu pobudza cały układ limfatyczny. Może odprowadzać zastałe płyny, sprzyjać odprężeniu, redukować stres i poprawiać jakość snu. Znakomicie wpływa na detoksykację i relaksację.

Ssanie oleju

Ten rodzaj detoksykacji wywodzi się ze starodawnej medycyny ajurwedyjskiej. Prosta czynność przepłukiwania ust zdrowym olejem przez minimum 5 min może pomóc pozbyć się toksyn z jamy ustnej i krwiobiegu. Olej wiąże się bowiem z niepożądanymi czynnikami, które zostają usunięte wraz z jego wypluciem. Są 2 zastrzeżenia: należy stosować organiczny olej (najlepiej kokosowy lub oliwę z oliwek) i nie wolno połykać wypełnionej toksynami zawiesiny.

Kąpiele w soli Epsom

To łatwa do zastosowania i niedroga metoda oczyszczania z toksyn. Składająca się z magnezu i siarczanu sól Epsom jest bardzo skuteczna w pozbywaniu się odpadów z organizmu w zaciszu własnego domu. Magnez wspomaga redukcję stanu zapalnego oraz poprawę funkcjonowania nerwów i mięśni, a siarczany – usuwanie toksyn oraz intensyfikację wchłaniania składników odżywczych. Dodaj szklankę soli Epsom do ciepłej lub gorącej kąpieli i spędź w niej 20 min.

Okłady z oleju rycynowego

Tłuszcz pozyskiwany z nasion rącznika pospolitego stosuje się w celach leczniczych od wieków. W połączeniu z ciepłem wspomaga on poprawę krążenia krwi do wątroby i wyprowadzanie toksyn przez skórę. Jak dotąd nie ma żad-

eprasa.pl 799cd56430

nych rozstrzygających badań na temat stosowania zewnętrznego oleju rycynowego (choć są pewne wstępne), ale istnieje długa historia tradycyjnego stosowania w wielu kulturach. Istnieją także pewne dowody na to, że może on mieć działanie supresyjne na nowotwory i pozytywny wpływ na zapalenie stawów, gdy jest stosowany zewnętrznie. Instrukcję zrobienia okładu podajemy w ramce pt. „Kompres z oleju rycynowego".

Wyciskanie soków

Jedną z najłagodniejszych i najskuteczniejszych dostępnych terapii detoksykacyjnych jest picie wyciskanych z zielonych warzyw soków lub sporządzanych z nich koktajli. W sieci można znaleźć setki przepisów na smaczne i zdrowe zielone napoje.

Czynniki wiążące toksyny

Kilka naturalnych substancji pokarmowych i chemicznych może wiązać się z pewnymi toksynami i usuwać je z organizmu. Są one nazywane wiążącymi toksyny czynnikami lub suplementami diety. Usuwają wszelkiego rodzaju szkodliwe substancje i redukują objawy związane z toksycznością, takie jak mgła umysłowa i ból. 2 powszechne czynniki wiążące toksyny to zeolit i chlorella.

Lewatywy z kawy to silna i ważna terapia detoksykacyjna. Stymulują one produkcję transferazy S-glutationowej – enzymu powszechnie uznawanego za „mistrza detoksykacji" organizmu. Wiąże on toksyny w ciele i wyprowadza je z niego podczas zabiegu wlewu doodbytniczego. Korzyści płynące z lewatyw z kawy obejmują m.in.:

- poprawę przepływu żółci,
- zwiększenie stężenia ochronnych enzymów w wątrobie i jelitach,
- poprawę ruchu pokarmu przez przewód pokarmowy
- detoksykację wątroby,

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 64 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 jednego 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

eprasa.pl 799cd56430

Kompres z oleju rycynowego

Do zrobienia okładu będziesz potrzebować:
- wysokiej jakości oleju rycynowego,
- niebielonej flaneli bawełnianej – może być ponownie użyta do 30 razy,
- folii,
- termoforu lub poduszki elektrycznej,
- szklanego pojemnika z przykrywką/zakrętką – do przechowywania przemoczonej flaneli między zastosowaniami,
- starych ubrań, ręczników i prześcieradła – olej rycynowy plami.

Dzień wcześniej wytnij duży kawałek flaneli bawełnianej i złóż na 3 części, tworząc 3 warstwy, tak by uzyskać kwadrat wielkości ok. 25 na 30 cm. Dokładnie nasącz flanelę olejem rycynowym – możesz umieścić ją w dużym słoiku i dodawać go po łyżce stołowej i delikatnie potrząsać słojem między dodaniem kolejnej porcji, tak aby olej wsiąknął w całą tkaninę.

W dniu zabiegu staranne przygotuj miejsce, w którym będziesz leżeć z kompresem, aby zapobiec poplamieniu podłoża. Rozściel na nim folię malarską, ceratę lub starą zasłonę prysznicową, przykryj ją starym prześcieradłem lub ręcznikiem. Ostrożnie wyjmij i rozłóż na wątrobie tkaninę nasączoną olejem rycynowym. Przykryj flanelę folią spożywczą lub malarską i nałóż na nią termofor. Możesz też do tego użyć elektrycznej poduszki. Połóż się na plecach i relaksuj się przez 30-60 min. Wykorzystaj ten czas, aby ćwiczyć głęboki oddech, czytać książkę, medytować lub modlić się (rób cokolwiek, co Cię odpręża w tej pozycji). Następnie odłóż flanelę do szklanego pojemnika. Przechowuj w lodówce.

Użyj naturalnego mydła lub mieszaniny sody oczyszczonej i wody, aby usunąć olej rycynowy pozostały na skórze. Po kąpieli odpręż się i odpocznij. Nie zapominaj o piciu wody, aby utrzymać właściwe nawodnienie organizmu i wspomóc detoks.

- łagodzenie przewlekłego bólu,
- wzrost poziomu energii,
- poprawę jasności myślenia,
- poprawę nastroju.

Oczyszczanie wątroby

Może wspomóc rozpuszczanie kamieni żółciowych i eliminację toksyn z tego narządu oraz pęcherzyka żółciowego. Kamienie żółciowe, składające się z cholesterolu, bilirubiny i innych składników żółci, powiązano z kilkoma problemami zdrowotnymi. Pozbycie się ich może być więc korzystne dla zdrowia pod różnymi względami. Jednak nim zdecydujesz się przeprowadzić taki zabieg, skonsultuj się z lekarzem.

Sauna na podczerwień

Jedną z terapii detoksykacyjnych, które najbardziej zalecam moim pacjentom, jest regularne korzystanie z sauny na podczerwień. Skóra to największy narząd odtruwający organizmu, a sauna wykorzystuje ciepło i następujące pod jego wpływem pocenie do wypłukiwania toksyn. Udowodniono, że terapia w saunie na podczerwień:
- odtruwa z trudnych do wydalenia toksyn, takich jak pestycydy, polichlorowane bifenyle, resztki leków, odpady kwasowe i metale ciężkie,
- dostarcza tlenu do tkanek,
- nasila dostawy składników pokarmowych do komórek,
- wzmacnia funkcje odpornościowe,
- poprawia funkcjonowanie serca i płuc,
- redukuje stan zapalny i obrzęk,
- łagodzi stres.

Sauny na podczerwień są dostępne w niektórych klinikach medycznych, centrach odnowy biologicznej oraz siłowniach, można też kupić sobie własną kabinę. Zabieg ten uznaje się za ogólnie bezpieczny dla większości ludzi, jednak przed zastosowaniem nowej terapii zawsze najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Irygacja jelita grubego

Hydrokolonoterapia zwiększa wchłanianie witaminy A, usuwa toksyny oraz poprawia ogólne samopoczucie i odporność organizmu. Badania wykazały, że istnieje odwrotna zależność między ilością witaminy A przyjmowanej w diecie a złośliwością nowotworów.

Zabieg polega na przepłukaniu i oczyszczeniu tego odcinka przewodu pokarmowego ciepłą filtrowaną wodą. Aby znaleźć specjalistę w dziedzinie tej terapii w swojej okolicy, wpisz hasło: „hydrokolonoterapia" oraz swoją miejscowość w wyszukiwarkę internetową.

Odtruwanie dla zdrowszego życia

Często mówię moim pacjentom, że jeśli muszą wybrać tylko jedno prozdrowotne narzędzie wspierające ich w walce z rakiem, powinna to być terapia detoksykacyjna. Udowodniono przecież, że tego rodzaju zabiegi zwiększają poziom energii, łagodzą ból, poprawiają jakość snu, funkcje poznawcze oraz redukują inne objawy związane z nowotworem i jego leczeniem. Nawet jeśli nie zmagasz się z poważną chorobą, podjęcie tych kroków w celu oczyszczenia organizmu z toksyn może zapobiec innym zaburzeniom zdrowotnym i pomóc poczuć się ogólnie zdrowiej i silniej.

Lewatywa z kawy nie dla każdego

Głównym jej celem jest oczyszczenie jelit z mas kałowych. Dodatkowo taka irygacja okrężnicy, czyli najważniejszego odcinka naszego jelita grubego, mierzącego aż 1,5 m, pomaga usunąć grzyby, produkty fermentacji i pasożyty, hamuje procesy gnilne, pobudza funkcjonowanie mikroflory jelitowej, poprawia przyswajanie składników pokarmowych z żywności i wpływa na poprawę odporności.

Lewatywę możesz wykonać przy użyciu jednorazowych wlewów, które wraz z zestawami do jej wykonania, da się kupić w aptekach lub w internecie.

Jak niemal każdy zabieg lewatywa z kawy niesie ze sobą pewne zagrożenia. Nieumiejętnie przeprowadzona może spowodować uszkodzenia mechaniczne. Zbyt ciepły płyn może poparzyć delikatną śluzówkę. Uchybienie zasadom higieny niesie ryzyko zakażeń. Lewatywa z kawy może doprowadzić do zaburzeń elektrolitowych, krwawienia z hemoroidów, a nawet do zapaści naczyniowej wskutek podrażnienia nerwu błędnego.

Przeciwwskazaniem do zabiegu są choroby jamy brzusznej o ostrym przebiegu, np. zapalenie wyrostka robaczkowego, przetoki jelitowe i krwawienia z przewodu pokarmowego. Lewatyw nie wykonuje się również u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży, zwłaszcza gdy istnieje ryzyko poronienia.

eprasa.pl 799cd56430

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

70% nowotworów można zapobiec

„Diagnoza raka nie powinna powodować w życiu pacjenta trzęsienia ziemi. Moim życzeniem byłoby, aby ta książka dała pacjentowi onkologicznemu solidną orientację w dżungli komplementarnych procedur terapeutycznych i pokazała sposoby spokojnego, wolnego od stresu i lęku działania w czasie, który właśnie nadchodzi, a który będzie dlań najbardziej intensywną, a może nawet najpiękniejszą fazą życia.

Chciałbym też przekazać zdrowemu czytelnikowi cenne sugestie profilaktyczno-lecznicze, przy czym nie chodzi mi o rezygnację z przyjemności. Ale jeśli 70% nowotworów można zapobiec, [...] w ogromnej większości przypadków sami decydujemy o minimalizowaniu wpływu czynników środowiskowych na nasze zdrowie. W końcu to my mamy wybór w zakresie diety, odżywiania, obciążenia środowiskowego i aktywności fizycznej."

- Klaus-Dietrich Runow
„Rak jest chorobą środowiskową"

Kod rabatowy 5%
OCL2023

www.mito-pharma.pl
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 799cd56430

ZATRUCI METALAMI

Metale ciężkie upośledzają funkcje poznawcze, działanie układu immunologicznego i płodność a przy tym znacząco podnoszą ryzyko rozwoju nowotworów

eprasa.pl 799cd56430

Ołów, rtęć i kadm występują w środowisku w takich ilościach, że niemal wszyscy jesteśmy do pewnego stopnia nimi zatruci. Są w wodzie z kranu, pożywieniu, wypełnieniach dentystycznych, lekach, przyborach kuchennych, starych farbach, a nawet w kosmetykach i przyborach toaletowych.

Toksyczne trio

Rtęć można śmiało nazwać jedną z najbardziej niebezpiecznych dla organizmu substancji. W formie metylortęci zanieczyszcza środowisko. Znajduje się np. powietrzu, glebie, zasobach żywności i wody, produktach do pielęgnacji ciała oraz amalgamatach stomatologicznych. Jej związki wchodzą w łańcuchy pokarmowe i są tym samym ciągłym zagrożeniem dla organizmów żywych.

Ołów występuje powszechnie w atmosferze, wodach, biosferze, w skorupie ziemskiej. Obecny jest w spalinach samochodowych, barwnikach, insektycydach itp. Co więcej, pierwiastek ten kryje się w alarmująco wielu kosmetykach i produktach do higieny osobistej.

W Polsce jego zawartość w żywności często przekracza dopuszczalne normy. Wchłanianie z przewodu pokarmowego u dzieci sięga 50%, a u noworodków nawet 80%[1]. Alarmujące są badania stwierdzające obecność Pb we krwi pępowinowej dzieci kobiet żyjących w zanieczyszczonym środowisku[2].

Wydawać by się mogło, że skoro kadm jest stosunkowo słabo rozpowszechniony w skorupie ziemskiej, to nie będzie stanowił problemu. Nic bardziej błędnego!

Pierwiastek ten znajduje się w dymie papierosowym. Ponadto wyniku działań człowieka stał się głównym zanieczyszczeniem chemicznym środowiska, a ponieważ jest wykorzystywany w wielu procesach technologicznych w różnych gałęziach przemysłu i rolnictwie, jego obecność stwierdza się w powietrzu, wodzie i glebie oraz w roślinach i tkankach zwierząt.

Najwięcej emitują go kopalnie rud ołowiowo-cynkowych, huty cynku i ołowiu. Jako tlenek kadmu uwalniany jest też do atmosfery w czasie spalania węgla, oleju opałowego itp. W przemyśle stosuje się go do wytwarzania barwników i stabilizatorów tworzyw sztucznych i galwanicznych powłok ochronnych oraz do produkcji alkalicznych baterii niklowokadmowych, sztucznych ogni, farb fluorescencyjnych[3]. Zanieczyszczone tym metalem w ilości od 10 do 100 mg/kg nawozy sztuczne (np. superfosfaty) są jego znaczącym źródłem w środowisku. Długotrwałe i powszechne ich stosowanie prowadzi do zanieczyszczenia gleby kadmem i jej ciągłego skażenia[4], bowiem pierwiastek ten raz wprowadzony do środowiska nie podlega degradacji i pozostaje w ciągłym obiegu. Jego długi okres półtrwania przekłada się bezpośrednio na gromadzenie tego pierwiastka w organizmach roślin, zwierząt i ludzi.

W efekcie głównym źródłem pobierania kadmu przez organizm jest skażona nim żywność: produkty zbożowe, ryby oraz warzywa i owoce. U ludzi 75% tego pierwiastka w codziennej diecie pochodzi z produktów roślinnych, wśród których główne jego źródło stanowią ziemniaki, np. w USA 25%, a w Australii aż 55%. W żywieniu niemowląt i dzieci kadm pochodzi przede wszystkim z marchwi[5]. Jego największe wchłanianie następuje w dwunastnicy, a gromadzi się przede wszystkim w wątrobie i nerkach, co może prowadzić do uszkodzenia ich struktur[6].

Zawartość kadmu w organizmie dorosłego człowieka wynosi ok. 15-30 mg i wzrasta z wiekiem. Wynika to z wyjątkowo długiego okresu półtrwania tego pierwiastka, który szacuje się na ok. 20 lat. Kadm jest wydalany z organizmu przede wszystkim z moczem (dlatego jego ilość w urynie może być wskaźnikiem stopnia skażenia organizmu). Niewielkie ilości tego metalu najczęściej sprzężonego z glutationem, cysteiną czy metalotioneiną są wydalane z kałem[7].

Złodzieje elektronów

Wszechobecność metali ciężkich w naszym środowisku sprawia, że mają wiele możliwości wniknięcia do organizmów ludzi i zwierząt, a skutki absorpcji nawet niewielkich ilości tych pierwiastków, mogą ujawnić się dopiero po wielu latach, ponieważ niektóre z nich gromadzą się w organizmie. Z tego właśnie powodu ołów, kadm i rtęć uważane są za szczególnie toksyczne dla ludzi i ekosystemów.

Metale ciężkie w organizmie człowieka łączą się z białkami, kwasami nukleinowymi oraz lipi-

eprasa.pl 799cd56430

dami uszkadzając w ten sposób komórki lub zaburzając ich funkcje metaboliczne i immunologiczne. Skala zaburzeń jest uzależniona od ilości wprowadzonego do organizmu pierwiastka, czasu ekspozycji organizmu, stopnia toksyczności substancji, jej formy chemicznej, rozpuszczalności w płynach ustrojowych i lipidach, a także odporności nieszczęśnika, do którego trafiła.

Często organami najbardziej narażonymi na skutki ekspozycji na metale są te narządy, które są związane z detoksykacją lub eliminacją metalu. Dlatego też kadm, rtęć i ołów głównie uszkadzają wątrobę i nerki. Ponadto często stwierdza się ich akumulację w kościach, mózgu i mięśniach.

Badania naukowe potwierdzają związek między ekspozycją na metale ciężkie a powstaniem stresu oksydacyjnego (to stan, gdy zaburzona jest równowaga pomiędzy działaniem wolnych rodników tlenowych, powstających w trakcie każdego oddechu, a działaniem mechanizmów, które je usuwają). Co gorsza, skumulowane w organizmie metale ciężkie powodują nasilenie produkcji wolnych rodników oraz osłabienie mechanizmów obronnych, co może skutkować rozwojem nowotworów.

Nie tylko ciężkie myślenie

Jednorazowa ekspozycja na którykolwiek z nich w dużej ilości może spowodować natychmiastowe wystąpienie objawów toksyczności, takich jak mdłości, wymioty, bóle głowy i drgawki. Co, jednak gdy człowiek jest poddany długotrwałej ekspozycji na niskie dawki metali ciężkich? Liczne badania dowodzą, że może to być przyczyną obniżenia ilorazu inteligencji i problemów z płodnością.

Zwiąż i wyrzuć

Nasze ciało jest zazwyczaj dobrze przygotowane do radzenia sobie z toksynami, takimi jak metale ciężkie, lecz jeśli jest przeciążone, mogą one zacząć odkładać się w organizmie. W ciężkich przypadkach niezbędne może być wdrożenie terapii chelatującej. Polega ona między innymi na podawaniu aminokwasów wiążących jony metali znajdujące się we krwi i tkankach, co ogranicza ich toksyczność i umożliwia usuwanie z organizmu. Jednak ten proces może stanowić znaczne obciążenie dla Twojego ciała i w związku z tym należy go stosować jedynie w ostateczności – jako leczenie jednorazowe lub jako środek wyjątkowy w przewlekłym zatruciu toksycznymi metalami[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Syst Biol Reprod Med, 2010; 56: 147-67; Environ Health Perspect, 2005; 113: 894-9

Kadm nawet przy bardzo niskich stężeniach w organizmie jest pierwiastkiem o wysokiej toksyczności. Uszkadza jelita, nerki, wątrobę, prowadzi do odwapnienia kości i zmian w układzie kostnym (gdyż zaburza metabolizm wapnia, magnezu, żelaza, cynku i miedzi w komórkach). Może powodować niedokrwistość, niepłodność lub zaburzenia w układzie krwionośnym. Badania epidemiologiczne wykazały ścisły związek między ekspozycją na działanie kadmu (drogą inhalacyjna i pokarmową) a występowaniem nowotworów u ludzi (zwłaszcza nerek, prostaty, jąder i płuc)[8]. Może działać embriotoksycznie i teratogennie. Podobnie jak ołów obniża odporność organizmu na infekcje[9] oraz działa na układy enzymatyczne komórek zastępując jony metali w metaloenzymach.

Związki tego ostatniego z kolei powodują opóźnienie rozwoju umysłowego u dzieci. Ponadto ołów wywołuje schorzenia przewodu pokarmowego, zaburzenia metabolizmu kostnego, funkcji układu endokrynnego i rozrodczego oraz osłabienie hemopoezy, czyli krwiotworzenia. Indukuje też zmiany patologiczne w wielu narządach.

Rtęć nie ustępuje im kroku – może działać teratogennie, mutagennie i karcenogennie. Wpływa niekorzystnie na układ nerwowy, zaburza działanie układu immunologicznego, m.in. poprzez obniżenie poziom przeciwciał IgG i IgM lub zmniejszając odporność na choroby wirusowe i pasożytnicze[10].

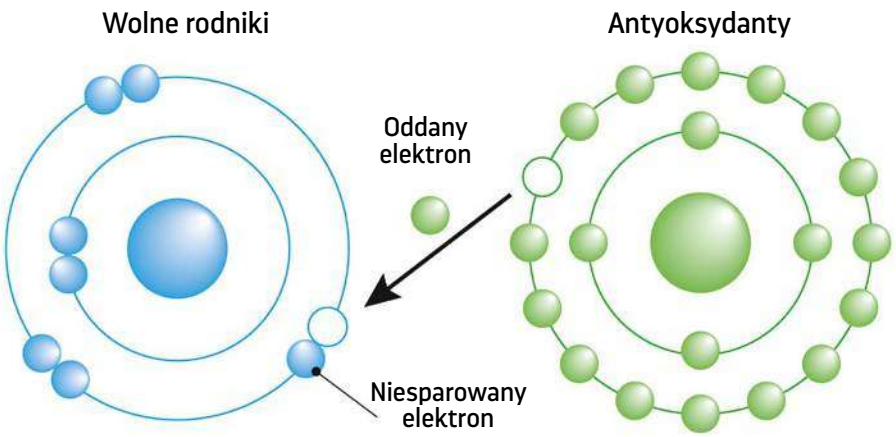
Wytrop wroga

Prof. dr hab. n. med Jan Lubiński kierujący zespołem z Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, który od kilku lat szuka zależności między poziomem stężenia metali a ryzykiem rozwoju nowotworów, radzi, by przede wszystkim zbadać u siebie poziom metali ciężkich.

– Należy wiedzieć, jaki mamy poziom poszczególnych mikroelementów, aby je modyfikować w przypadku niedoboru albo nadmiaru np.: poprzez zmianę diety lub ograniczenia źródeł ekspozycji w przypadku zatrucia – wyjaśnia.

Jeśli palisz – rzuć to! Wraz z jednym wypalonym papierosem dostarczasz organizmowi ok. 0,1-0,2 μg kadmu. Jego związki wprowadzone bezpośrednio do układu oddechowego w 10% akumulują się w płucach, a pozostała część trafia do krwioobiegu[11].

Kolejnym ważnym krokiem jest określenie, gdzie w Twoim otoczeniu



eprasa.pl 799cd56430

mogą występować metale ciężkie, a następnie ograniczenie kontaktu z nimi tak bardzo, jak to tylko możliwe.

Jeśli w pracy masz kontakt ze szkodliwymi metalami, zapewnij dobrą wentylację swojego stanowiska. Badanie przeprowadzone wśród ludzi wytwarzających ceramikę, pracujących ze szkliwami zawierającymi kadm i ołów wykazały, że jeżeli ich miejsca pracy były należycie wietrzone, mieli oni znacząco niższy poziom toksycznych metali w analizie włosów[12].

Zmniejszenie narażenia na kontakt z metalami ciężkimi możesz osiągnąć poprzez stosowanie oczyszczacza powietrza, filtrów wody oraz kupowanie artykułów gospodarstwa domowego i kosmetyków wolnych od tych toksycznych składników. Natomiast jeśli chodzi o modyfikację diety, masz szerokie pole do popisu.

Pamiętaj, że owoce morza, ryby słodkowodne i pochodzące z wód przybrzeżnych, morskie ryby głębinowe, takie jak tuńczyk, miecznik i rekin, mięso i podroby pochodzące z intensywnej hodowli (zwłaszcza wątróbka i nerki), a także warzywa i owoce z upraw opryskiwanych pestycydami oraz przetworzona żywność, alkohol i kofeina są potencjalnymi źródłami ołowiu, rtęci i kadmu.

> Liczne badania dowodzą, że gdy człowiek jest poddany długotrwałej ekspozycji na niskie dawki metali ciężkich, może to być przyczyną obniżenia ilorazu inteligencji i problemów z płodnością

Zadbaj o składniki odżywcze

Badania wykazały, że niska zawartość w pokarmie białka, związków cynku i miedzi oraz wapnia i żelaza zwiększa przyswajanie kadmu z przewodu pokarmowego i jego kumulację w organizmie[13]. Natomiast zwiększona ilość cynku w menu zmniejsza intensywność jego wchłaniania. Wynika to z faktu, że absorbcja kadmu odbywa się z udziałem układów transportujących również jony cynku, miedzi, żelaza lub wapnia i dochodzi do konkurencji między tymi pierwiastkami o przenośnik[14].

REKLAMA

eprasa.pl 799cd56430

Przypadek Henrietty

Przytaczamy zapiski dr Patrick Kingley, który przez 40 lat praktykował medycynę holistyczną i specjalizował się w tzw. beznadziejnych przypadkach.

Henrietta Talbot została przyprowadzona do mojego gabinetu przez męża Martina oraz córkę Janet. Podejrzewali oni, że po śmierci bliskiej osoby zaczęła rozwijać się u niej choroba Alzheimera. Kilka dni po pogrzebie Henrietta udała się do miasta na umówione układanie włosów, wyszła jednak od fryzjera, zanim mąż przyjechał ją odebrać. W końcu Martinowi przyszło do głowy, gdzie też mogła podziewać się żona. Pojechał do daleko położonej części miasta, gdzie mieszkali razem 50 lat wcześniej, i tam znalazł ją, siedzącą ma murku i mamroczącą, że jej klucz nie pasuje do drzwi.

W toku naszej konsultacji lekarskiej zauważyłem, że Henrietcie dużo czasu zajęło rozebranie się do badania, po nim zaś zapięła guziki nie tak, jak trzeba. Dałem jej skierowanie na testy krwi oraz na obrazowanie rezonansem magnetycznym (MRI) i kazałem wrócić z wynikami za 2 tygodnie.

Nie jest łatwo poprawnie zdiagnozować Alzheimera, jednak wyniki testu MRI Henrietty dosyć wyraźnie na niego wskazywały, podobnie jak morfologia, która wykazała niedobory witaminy B12 oraz kwasu foliowego. Na jaw wyszedł też zadziwiająco niski poziom witaminy D, magnezu oraz kwasów tłuszczowych omega-3 oraz niepokojąco wysokie stężenie homocysteiny.

Poleciłem mężowi Henrietty, by z jej diety wyeliminował mleko pochodzenia zwierzęcego, cukier przetwarzany przemysłowo, sztuczne dodatki do żywności oraz wszystkie źródła kofeiny, w tym herbatę i kawę, czekoladę oraz napoje gazowane.

Rozpocząłem kurację, podając kobiecie cotygodniowe, dożylne kroplówki witamin i minerałów o wysokim stężeniu magnezu oraz witaminy B12.

Przepisałem jej też suplementy witaminy D2, K2 i kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kompleks witamin z grupy B.

Zaleciłem również przeprowadzenie specjalistycznego testu Kelmera na obecność rtęci w organizmie, który dał pozytywny wynik. U Henrietty stwierdzono wysokie stężenie tego metalu ciężkiego, co z pewnością miało związek z dużą liczbą plomb amalgamatowych w jej jamie ustnej. Medycyna konwencjonalna przyznaje, że chorobie Alzheimera często towarzyszy stan zapalny, który sprawia, że neurony zaczynają ginąć. Uczeni z amerykańskiego University of Kentucky oraz kanadyjskiego University of Calgary w toku badań klinicznych dowiedli, że kontakt z oparami rtęci o niskim stężeniu (wydzielanymi m.in. przez plomby amalgamatowe) hamuje pracę tubuliny. Jest to białko globularne, które odpowiada za formowanie komórek, w tym również neuronów, a zaburzenia jego funkcjonowania towarzyszą najprawdopodobniej chorobie Alzheimera[1].

> „Jak większość dezodorantów, ten używany przez Henriettę zawierał rtęć, co przyczyniało się do nadmiaru toksycznego metalu w jej organizmie”

Podczas badania wstępnego zwróciłem też uwagę, że pod pachami Henrietty znajdują się ślady od aluminium. Zapytałem więc, jakiego używa dezodorantu. Martin oznajmił mi, że jego żona od lat używa dezodorantu tej samej marki. Podobnie jak większość dezodorantów, ten używany przez nią zawierał rtęć, zasugerowałem więc, by wybrała bezpieczniejszy, naturalny dezodorant, np. z dodatkiem kryształków bądź olejków eterycznych.

Zwykłe dezodoranty zawierają też aluminium, zaś przeprowadzone w Kalifornii badania dowodzą, że metal ten jest obecny w mózgach zmarłych pacjentów z alzheimerem. Ta neurotoksyna po przedostaniu się do mózgu i ośrodkowego układu nerwowego powoduje zaburzenia procesów poznawczych oraz otępienie[2], natomiast najnowsze doniesienia na ten temat wykazały, że nie sposób dłużej ignorować kontaktu z aluminium jako czynnika wywołującego chorobę Alzheimera[3].

Po miesiącu terapii stan Henrietty poprawił się na tyle, że zgodziła się na usunięcie z jamy ustnej zawierających rtęć plomb. W tym czasie przepisałem jej 600 mcg selenu, 45 mg cynku oraz 3 g witaminy C, aby znajdujące się w organizmie pacjentki rtęć i aluminium związały się z nimi i w ten sposób uległy chelatacji. Po 3 miesiącach, w których trakcie stan Henrietty dalej się poprawiał, a poziom homocysteiny stopniowo wracał do normy, zdecydowałem się na zmniejszenie dawki witaminy D o połowę.

Po upływie roku wszystko wróciło do normy. W rzeczy samej, zdolności poznawcze Henrietty zregenerowały się na tyle, że była w stanie bardzo wyraźnie i dokładnie przypomnieć sobie, w którym konkretnie momencie coś zaczęło być z nią nie tak – miało to miejsce znacznie wcześniej niż w okresie żałoby po stracie bliskiej osoby.

BIBLIOGRAFIA

1. Neurotoxicology, 1997; 18: 315-24; J Neurochem, 1994; 62: 2049-52
2. J Alzheimers Dis, 2006; 9 [3 Suppl]: 291-300
3. Int J Alzheimers Dis, 2011; 2011: 276393

Toksycznemu działaniu metali ciężkich przeciwdziałają również – choć w nieco inny sposób – witamina C, magnez i N-acetylocysteina (NAC)[15]. Ta ostatnia np. zwiększa wydalanie rtęci przez nerki oraz indukuje usuwanie metylortęci z mózgu.

Sugerowane dawkowanie: 1-3 g witaminy C raz dziennie, 20-50 mg cynku raz dziennie, 350 mg magnezu raz dziennie, 600 mg NAC raz dziennie.

Podnieś produkcję glutationu

Jest on ważnym nieenzymatycznym składnikiem systemu antyoksydacyjnego komórek. Pełni w komórkach nie tylko funkcję wewnątrzkomórkowego buforu redoks, bezpośredniego „zmiatacza” reaktywnych form tlenu, ale jest również kosubstratem w reakcjach unieczynniania reaktywnych form tlenu i detoksykacji ksenobiotyków. Ten mocarny antyoksydant bierze też udział w bezpośrednim wiązaniu jonów metali ciężkich (np. kadmu). Gdy ma to miejsce, dochodzi do obniżenia całkowitej zawartości glutationu (GSH) w komórkach, co przyczynia się do nasilenia w nich stresu oksydacyjnego[16].

Jednak przeciwieństwie do większości przeciwutleniaczy, które musimy dostarczać sobie wraz z pożywieniem, GSH możemy wytworzyć w wątrobie. By skutecznie zwiększyć poziom

eprasa.pl 799cd56430

> Jeśli palisz – rzuć to! Wraz z jednym wypalonym papierosem dostarczasz organizmowi ok. 0,1-0,2 µg kadmu. Jego związki wprowadzone bezpośrednio do układu oddechowego w 10% akumulują się w płucach, a pozostała część trafia do krwioobiegu.

glutationu, musimy dostarczyć organizmowi N-acetylocysteinę (NAC), selen i siarkę, które stanowią materiał budulcowy, niezbędny do jego produkcji. Wprowadź też do diety sylimarynę – aktywny składnik ostropestu plamistego. Udowodniono, że zwiększa ona poziom GSH i zapobiega jego utracie. Nie zapominaj przy tym o witaminie C. Okazuje się, że sama będąc antyoksydantem, atakuje wolne rodniki, przez co zapobiega wyczerpaniu zapasów glutationu. W pewnym badaniu dowiedziono, że branie 0,5 witaminy C dziennie zwiększa poziom GSH w białych krwinkach aż o 47%[17]!

Zwalcz metal metalem

Selen wykazuje bardzo wysoki potencjał do wiązania i neutralizowania szkodliwego działania metali ciężkich – kadmu, ołowiu, arsenu czy rtęci. Zwłaszcza w przypadku zatrucia tą ostatnią odgrywa istotną rolę. Suplementacja selenu pozwala na przywrócenie aktywności selenoprotein i demetylację metylortęci, zapewnia ochronę przed uszkodzeniem mitochondriów i DNA oraz prowadzi do redystrybucji rtęci z dala od mózgu[18].

Potwierdza to 3-miesięczny eksperyment prowadzony w Wanshan w Chinach. Mieszkańcy tego regionu – ze względu na długą historię intensywnego wydobycia i hutnictwa rtęci – cierpią z powodu zwiększonej ekspozycji na nią. Badacze z Chinese Academy of Sciences oceniali wpływ doustnej suplementacji standaryzowanymi drożdżami selenowymi SelenoPrecise na rtęć w moczu, selen i biomarkery związane ze stresem oksydacyjnym u 103 ochotnikach. 53 z nich otrzymywało drożdże (zawierające 100 µg organicznego selenu dziennie), podczas gdy pozostali otrzymywali suplementację zwykłymi drożdżami. Ta próba wykazała, że suplementacja organicznym selenem może zwiększyć wydalanie rtęci i zmniejszyć poziom biomarkerów związanych ze stresem oksydacyjnym[19].

Sugerowane dawkowanie: istotne jest utrzymywanie optymalnego stężenia selenu we krwi (ok. 124 mcg Se/l)

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM
– wystarczy jedna tabletka dziennie

WŁOSY[1,4]
SYSTEM ODPORNOŚCIOWY[1,2,3,4]
PAZNOKCIE[1,4]
METABOLIZM[4]
SKÓRA[1]
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

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

PL_SelenZinc_OCzym_103x275_0523

eprasa.pl 799cd56430

Wymieć pasożyty

Wiadomo, że metale ciężkie wyraźnie obniżają odporność organizmu na zakażenia wirusowe, i bakteryjne. Jednak stosunkowo niewiele badań poświęcono ich wpływowi na parazytozy. Co jest o tyle dziwne, że większość z nas ma lub miała pasożyty. Naukowcy szacują, że aż 95% dzieci ma ich od 1 do 5 rodzajów!

W literaturze przedmiotu dostępne są głównie badania na zwierzętach, które potwierdzają, że ksenobiotyki podawane doświadczalnie w postaci związków chemicznych lub emisji przemysłowych modulują odpowiedź immunologiczną żywiciela na obecność pasożyta, czego odbiciem może być zwiększenie lub zmniejszenie intensywności inwazji robaczyc[1]. W jednym z nich wykazano u owiec narażonych na długotrwałą emisję przemysłową, składającą się głównie ze związków Hg, Cu, Pb, Cd, Cr, Zn i zarażanych doświadczalnie metacerkariami *Fasciola hepatica*, obniżenie aktywności fagocytarnej granulocytów. Ekstensywność dojrzałych przywr u zwierząt wzrosła o 12% w porównaniu z grupą kontrolną[2]. Natomiast u świnek morskich zarażonych doświadczalnie *Ascaris suum* i poddanych krótkotrwałemu działaniu 5-dniowemu podobnych emisji przemysłowych, wykryli znaczne obniżenie liczby limfocytów T i B oraz zdolności fagocytarnej makrofagów, przy 8-krotnym zwiększeniu liczby larw w płucach[3]!

Z kolei polska uczona prowadząca obserwację wpływu chlorku kadmu na przebieg włośnicy u myszy, wskazuje, że pasożyty mogą rozwijać oporność na toksyczne działanie metali ciężkich. W pierwszym doświadczeniu liczba dorosłych *Trichinella spiralis* i larw mięśniowych była statystycznie niższa w porównaniu z grupą kontrolną, co wskazywało na bezpośrednie toksyczne oddziaływanie tego metalu na pasożyty. W drugim eksperymencie, w którym myszy zarażano larwami pobranymi z gryzoni traktowanych poprzednio kadmem, liczba postaci dojrzałych była podobna jak u grupy kontrolnej, natomiast znacząco wzrosła liczba larw mięśniowych. Sugeruje to możliwość pojawienia się w populacji larw *T. spiralis* mutantów opornych na działanie kadmu[4]. Potwierdzają to badania przeprowadzone na modelu larw *Nippostrongylus brasiliensis* u szczurów, poddanych działaniu związków ołowiu[5].

Wróćmy jednak do ludzi. Najczęściej w naszym przewodzie pokarmowym bytują: tasiemce i obleńce – owsiki, glista ludzka, włosogłówka. Atakują nas też pierwotniaki – czyli lamblie. Choć trudno w to uwierzyć, choroby pasożytnicze należą do najpowszechniejszych na świecie. Tylko jedna osoba na 10 unika w ciągu życiu zarażenia parazytami. W organizmie ludzkim może ich mieszkać ok. 300 gatunków. Wbrew powszechnemu przekonaniu bytują nie tylko w jelicie. Niechciani goście lokują się w płucach, wątrobie, mózgu, mięśniach, stawach i skórze, czyniąc tam spustoszenie. Powodują alergie, bóle głowy, kłopoty ze snem i wagą. Dlatego specjaliści medycyny niekonwencjonalnej, zanim rozpoczną jakąkolwiek kurację, na początek zalecają odrobaczenie organizmu. Zabieg ten znacząco wzmacnia odporność, a często skutkuje też osłabieniem ataków duszności i odczynów alergicznych oraz złagodzeniem bólów menstruacyjnych.

Jak wykryć pasożyty?

Ich obecność w organizmie stwierdza się, badając kał. By wynik był prawidłowy, należy wykonać badania kilku jego próbek w różnym czasie. Najbardziej wiarygodnym badaniem jest metoda serologiczna, która pozwala stwierdzić poziom przeciwciał we krwi. W przypadku podejrzenia zakażenia tasiemcem lub glistą pomocne może być wykonanie USG. Osoby raz zarażone pasożytami powinny wykonać badania 3-4 razy w roku.

Wyproś niechcianych gości

Leczenie chorób pasożytniczych należy ustalać z lekarzem, który przepisze odpowiednie lekarstwa. Warto to jednak zrobić, by nie wystawiać osłabionego wszechobecnymi metalami ciężkimi organizmu na dalsze uszkodzenia. Jak dowiedli bowiem naukowcy z Warszawy, istnieje ryzyko nakładającego się efektu zatrucia i parazytozy na reakcję układu odpornościowego[6]. Szczęśliwie wiele roślin i owoców ma właściwości przeciwrobacze i może skutecznie pomóc pozbyć się pasożytów, jednocześnie wzmacniając efekt kuracji odtruwającej.

Czosnek pospolity to naturalny antybiotyk, który skutecznie hamuje wzrost bakterii. Pomoże w oczyszczaniu organizmu z toksyn i pasożytów – przede wszystkim owsików, glist i tasiemców. Roślina działa na nie drażniąco, a większa dawka wręcz paraliżująco. Podczas kuracji trzeba codziennie jeść 2-3 ząbki czosnku (nie w jednej porcji, tylko np. do śniadania, obiadu, kolacji).

Zioła Przeciwpasożytnicze działanie mają przede wszystkim wrotycz, piołun, krwawnik, glistnik i kruszyna. Warto je parzyć i pić. Można też kupić gotowe mieszanki do kąpieli o działaniu przeciwpasożytniczym. Na dobę przed kąpielą obowiązuje dieta bez cukru. Zabieg powtarzaj raz na tydzień.

Przyprawy Parazyty nie znoszą goździków, szałwii, imbiru, chrzanu, tymianku, kopru włoskiego i pieprzu kajeńskiego. Jedz też produkty bogate w błonnik, bo pomagają pozbyć się nie tylko toksyn, ale też owsików i ich larw.

Pestki dyni zwalczają owsiki, tasiemce i glistę ludzką. 60-80 świeżo wyłuskanych pestek utrzyj w moździerzu z odrobiną wody i cukru. Masę podziel na 3 części. Jedz je rano, na czczo. Po 5 godz. wypij łyżkę oliwy z oliwek.

Olej z goździka korzennego to bardzo silny antyoksydant o mocnym działaniu na pasożyty jelitowe.

Orzech włoski zawiera substancję zwaną juglanem, która jest skuteczna w przypadku chorób pasożytniczych.

Soki z kiszonej kapusty, ogórków lub buraków pomagają ograniczyć ilość pasożytów przewodu pokarmowego.

BIBLIOGRAFIA

1. Wiadomości Parazytologiczne T. 46 (4) 2000: 447-54
2. Helminthologia 1993, 30: 29-34
3. Vet. Parasitol. 1993, 47: 245-254
4. Wiad. Parazytol. 1992, 38: 109-115
5. Wiad. Parazytol. 1992, 37: 453-5; Wiad. Parazytol. 1994, 40: 53-8
6. Pol. J. Environm. Stud. Supl. 1997, 6: 12-4

eprasa.pl 799cd56430

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

PARA FARM JUNIOR

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

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

POJEMNOŚCI 30ML | 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

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

POJEMNOŚCI 45 | 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

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

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

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

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66
20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120
780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl 799cd56430

> Suplementacja organicznym selenem może zwiększyć wydalanie rtęci i zmniejszyć poziom biomarkerów związanych ze stresem oksydacyjnym

Możesz też sięgnąć po preparaty łączące w sobie cynk, selen i witaminy. Wbrew popularnej opinii nie ma przeciwwskazań do suplementacji selenu z cynkiem. Warunkiem jest jednak zachowanie odpowiedniej proporcji między nimi. Przetestowano to wielokrotnie podczas różnych badań klinicznych. Zwłaszcza interesująca była randomizowana kontrolowana próba prowadzona przez zespół prof. Luiginy Bonelli nad skutecznością prewencyjnej suplementacji 200 μg selenu, 30 mg cynku, 2 mg witaminy A, 180 mg witaminy C, 30 mg witaminy E u pacjentów po polipektomii. Uczestnicy codziennie przez 5 lat przyjmowali suplement lub placebo. Okazało się, że w ciągu 15 lat nawroty choroby wystąpiły u 48,3% w grupie przyjmującej preparat i u 64,5% w grupie placebo. Włosi podkreślają „statystycznie istotny wpływ suplementacji antyoksydantami na nawrót gruczolaka”[20].

Sugerowane dawkowanie:
200 μg selenu raz dziennie, 1-3 g witaminy C raz dziennie, 20-50 mg cynku raz dziennie, 350 mg magnezu raz dziennie, 600 mg NAC raz dziennie.

Uzupełnij błonnik

Stosuj zdrową i zbilansowaną dietę, ponieważ niedobór niezbędnych substancji pokarmowych powiązano ze zwiększeniem przyswajania toksycznych metali. Upewnij się, że jesz wystarczające ilości błonnika, ponieważ wiąże on toksyny i ułatwia ich usuwanie z organizmu[21]. Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kapusta, kalafior i jarmuż są doskonałymi źródłami błonnika. Ponadto zawierają ważne związki chemiczne aktywujące enzymy detoksykacyjne w ciele i podnoszące aktywność antyoksydacyjną[22].

Pokochaj kolendrę

To nie tylko smaczny dodatek do potraw z curry i sałatek. Kolendra (cilantro lub pietruszka chińska) jest także doskonałym środkiem oczyszczającym. Dr Yoshiaki Omura odkrył, że po spożyciu wietnamskiej zupy zawierającej to zioło pacjenci wydalali więcej toksycznych metali[23]. Ponadto chińska pietruszka w postaci tabletek pomogła pacjentom wydalić złogi rtęci, które powstały w ich ciałach po usunięciu amalgamatowych wypełnień[24].

Sugerowane dawkowanie:
Spróbuj przez ok. 3 tygodnie spożywać 2 łyżeczki dziennie pesto z kolendry.

Zasmakuj w algach

Spirulina jest jedną z najstarszych i najprostszych form życia na Ziemi – tzw. cyjanobakterii. Rośnie na terenach wulkanicznych, gdzie nie można uprawiać innych roślin; na Hawajach oraz w jeziorach o odczynie zasadowym w Afryce i Ameryce Centralnej. W jednym z badań klinicznych uczestnikom podawano 6 g spiruliny dziennie przez 4 tygodnie. Okazało się, że wolniej się męczyli, a przy tym spalili więcej tłuszczu. Ponadto zawarte w tym glonie barwniki pomagają w oczyszczaniu organizmu z toksyn oraz wspierają przemiany metaboliczne i procesy tra-

Ciężka żywność

Największe ilości kadmu stwierdza się przede wszystkim w warzywach korzeniowych i roślinach motylkowych oraz w zbożach uprawianych w rejonach silnie uprzemysłowionych[1]. Niektóre rośliny kumulują go również w liściach (np.: szpinak, sałata, tytoń). Najmniej zawierają go owoce. Niestety metal ten odkłada się również w grzybach[2] oraz w podrobach, mięsie ryb, mięczaków, ostryg i skorupiaków[3].

Co gorsza, zanieczyszczenie środowiska naturalnego sprawia, że znaleźć go można również w roślinnych produktach leczniczych, które są bardzo często stosowane jako zioła (napary, wywary), mieszanki, syropy i herbatki ziołowe w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób. To zaś może być przyczyną osłabienia ich działania leczniczego.

Badania polskich naukowców wykazały, że stężenie kadmu w niektórych ziołach było wyższe od norm dopuszczalnych przez krajowe ustawodawstwo. Na szczęście jego zawartość m.in. w zielu świetlika, jemioły, skrzypu, rdestu ptasiego, dziurawca, liściach szałwii, borówki brusznicy, mięty, korzeniu pokrzywy i korze kruszyny, a także w herbatkach ziołowych i ziołowo-owocowych nie przekraczała dopuszczalnych norm[4].

Człowiek absorbuje dziennie 5-10% kadmu dostarczanego wraz z pożywieniem. Zgodnie z zaleceniami WHO próg bezpiecznego spożycia tego metalu nie powinien przekraczać 0,4-0,5 mg/tydzień, a dopuszczalna dawka dobowa to 60-70 μg[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Gospodarka Surowcami Mineralnymi. 2008, 24(3): 255-260
2. Toxicol. Lett. 2003, 137: 65-83
3. Farm Pol, 2010, 66(4): 243-50
4. Annales Universitatis M. Curie-Skłodowska. 2006, 19, 2(2): 15-21; Bromat. Chem. Toksykol. 2008, 2: 105-10; Bromat. Chem. Toksykol. 2007, 2: 145-51
5. Bromat. Chem. Toksykol. 2003, 267: 101-3

eprasa.pl 799cd56430

wienne. To sprawia, że spirulina może być pomocna w odtruciu organizmu z metali ciężkich, zwłaszcza z ołowiu[25].

Z kolei jednokomórkowy, słodkowodny glon *Chlorella pyrenoidosa* jest bogatym źródłem chlorofilu, mającego zdolność wiązania metali ciężkich, takich jak kadm, ołów oraz rtęć, i ułatwia ich usuwanie z organizmu. Alga ta zawiera też glutation, kluczowy związek w naturalnym systemie detoksykacyjnym naszego ciała[26]. Upewnij się, że zakupione preparaty są dobrej jakości, gdyż same algi również mogą być skażone metalami ciężkimi.

Wypoć się

Zafunduj sobie pobudzający seans w saunie – to świetna metoda oczyszczania organizmu. Badania naukowe dowodzą, że w pocie użytkowników sauny znajdowano ołów, rtęć, kadm i arsen[27]. Możesz wybrać się do sauny parowej albo na daleką podczerwień. Te ostatnie emitują promieniowanie cieplne w postaci promieniowania podczerwonego, które bezpośrednio wnika w ciało. Na większość osób pozytywnie wpływa korzystanie z takiej sauny przez ok. 3-5 min co drugi dzień. Stosując tę metodę, pamiętaj o wypijaniu dużej ilości wody w celu uzupełnienia utraconych płynów, a następnie zawsze bierz prysznic, by zapobiec powtórnemu wchłonięciu dopiero co usuniętych toksyn.

> “Nawet pojedyncza sesja ćwiczeń na rowerze stacjonarnym może podwoić poziom kluczowych enzymów biorących udział w odtruwaniu organizmu, pomagając ciału w pozbyciu się toksycznych metali i innych szkodliwych substancji”

Wypróbuj nalewkę odtruwającą

HMD (Heavy Metal Detox) jest homeopatycznym lekiem odtruwającym, sporządzonym z homeopatycznej chlorelli i jej czynnika wzrostu z dodatkiem nalewki z liści kolendry (*Coriandrum sativum*). W wysokiej jakości badaniu przeprowadzonym z udziałem 350 pracowników odlewni metali przyjmowanie 40-60 kropli 3 razy dziennie oczyszczało ciało z glinu, antymonu, arsenu, berylu, kadmu, ołowiu, rtęci, niklu, talu i uranu, nie naruszając przy tym poziomu żadnego z niezbędnych minerałów[28].

Ruszaj się

Aktywność fizyczna może wspomóc oczyszczanie i to nie tylko sprawiając, że się spocisz. Nawet pojedyncza sesja ćwiczeń na rowerze stacjonarnym może podwoić poziom kluczowych enzymów biorących udział w odtruwaniu organizmu, pomagając ciału w pozbyciu się toksycznych metali i innych szkodliwych substancji[29].

REKLAMA

MycoMedica®
grzyby witalne

Sięgnij po produkty MycoMedica, które dzięki Reishi i Maitake oraz chlorelli i spirulinie:

- pomagają oczyścić organizm z toksyn i zanieczyszczeń
- wspierają w odchudzaniu zmniejszając odkładanie się tkanki tłuszczowej
- wpływają pozytywnie na układ pokarmowy i pracę wątroby

Skorzystaj* z **kodu rabatowego 15%** na wiosenne oczyszczanie **WIOSNAMYCO15**

www.TCMsklep.pl/mycomedica

*Promocja ważna do 30.04.2023

eprasa.pl 799cd56430

Postaraj się wykonywać 20-30 min ćwiczeń aerobowych (tych, które sprawiają, że masz lekką zadyszkę) 3-5 razy w tygodniu, a później zawsze bierz prysznic.

Pij wodę!

To ułatwia płynne przechodzenie pokarmu przez jelita i utrzymanie regularnych wypróżnień. Przewlekłe odwodnienie może powodować zaparcia, które mogą powodować uczucie wzdęcia i ospałości.

Uczeni wykazali, że już odwodnienie na poziomie ok. 1% może znacznie obniżyć nastrój, zmniejszyć koncentrację i powodować bóle głowy[30].

W eksperymencie przeprowadzonym we Francji dowiedziono, że gdy dorośli, którzy spożywali mniej niż 1,2 l wody dziennie, zwiększyli spożycie wody do 2,5 l dziennie, byli szczęśliwsi, mieli więcej energii i czuli się spokojniejsi[31].

Dlatego podczas detoksu tak ważne jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu nawodnienia.

Ponadto picie wody pomaga, gdy chcesz pozbyć się nadprogramowych kilogramów, których dorobiłaś się w jesienno-zimowym sezonie. Wykazano, że jej picie tymczasowo zwiększa tempo przemiany materii, dzięki czemu spalasz więcej kalorii. Już 0,5 l wody może zwiększyć tempo metabolizmu nawet o 30% na godzinę[32]. Jednak nie traktuj jej jako boostera, którym będziesz podkręcać metabolizm – zbyt dużo wody, jest w stanie zachwiać gospodarkę elektrolitową, co może być groźne dla życia!

Wyniki kilku badań pokazały, że kobiety i dzieci, które piją zalecaną ilość płynów w ramach programu odchudzania, zwykle tracą na wadze więcej niż osoby pijące jej mniej[33].

Jak pokazuje inne – dorośli obu płci z nadwagą, którzy wypijali 0,5 l wody przed posiłkami, stracili o 40% więcej na wadze niż ci, którzy tego nie robili[34].

Można to częściowo wytłumaczyć wzrostem metabolizmu, ale może to być również spowodowane wpływem wody na apetyt. Badacze wiążą ją ze zmniejszeniem głodu[35].

Możesz pić zwykłą wodę albo dodawać do niej kawałki owoców, warzyw lub ziół (tak by zmienić jej smak). Rozważ też picie wody alkalicznej. Neutralizuje ona utleniający wpływ wolnych rodników, chroni przed starzeniem organizmu, a jej zasadowy odczyn sprawia, że znakomicie oczyszcza organizm z toksyn i ułatwia utrzymanie jego równowagi kwasowo-zasadowej.

Badanie przeprowadzone na Montana State University w 2010 r. przeprowadzone przez 4 tygodnie na grupie młodych dorosłych dowiodło, że spożywanie jonizowanej wody alkalicznej wiązało się z poprawą równowagi kwasowo-zasadowej oraz stanu nawodnienia[36].

Natomiast naukowcy z kilku ośrodków rozsianych po USA zauważyli, że u ludzi, którzy doświadczyli odwodnienia po wysiłku fizycznym, spożycie wody poddanej elektrolizie o wysokim pH obniżyło lepkość krwi[37].

Podczas procesu jonizacji struktura wody zmienia się w taki sposób, że jest łatwiej wchłaniana przez komórki, ponieważ jej klastry składają się z mniejszej ilości cząstek. Uczeni zaobserwowali, że już w ciągu minuty od spożycia alkalicznej wody jonizowanej – jest ona w stanie przeniknąć do płynu mózgowo-rdzeniowego, co pozwala nam się lepiej skoncentrować i ułatwia myślenie.

Na koniec warto dodać, że oznaki starzenia, wcześniej widoczne są u odwodnionych osób. Nic w tym dziwnego – wszak prawie w 70% składamy się z wody, która znajduje się w naszych płynach ustrojowych – krwi, limfie, ślinie, żółci czy kwasach żołądkowych.

Jak widać, jest sporo powodów, dla których warto pić ok. 2-3 l płynów nie tylko podczas detoksu, ale każdego dnia.

Jak widać, istnieje wiele sposobów na to, by pomóc organizmowi w samodzielnym pozbyciu się metali ciężkich. Jednak przed rozpoczęciem opisanych powyżej kuracji zasięgnij opinii doświadczonego lekarza, który zna Twój stan zdrowia. On doradzi, jaką metodę wybrać, a z której lepiej zrezygnować.

BIBLIOGRAFIA

1. PTL 1991, 46: 443-7
2. Mutat. Res. 1980, 76: 115-41; Arch. T pxizol. 1993, 58: 203-4
3. Med. Pracy. 1995, 46: 109-22
4. Toxicol. Lett. 2003, 137: 65-83
5. Bromat. Chem. Toksykol. 2003, 267: 101-3
6. Ann. Rev. Pahrmacol. Toxicol. 1999, 39: 267-94
7. Kosmos. 2007, 1-2: 87-97; 14. Toxicol. Apel. Pharmacol. 2005, 204(3): 274-308.
8. Post. Hig. Med. Dośw. 2005, 59: 1-7; 26. Biometals. 2004, 17: 555-8; Mut. Res. 2003, 533: 107-20; Toxicol. Apel. Pharmacol. 2005, 207: 179-86
9. Post. Hig. Met. Dosw. 1980, 34: 249-72
10. Toxicol. Appl. Pharmacol. 1980, 52: 245-55; Am. J. Vet. Res. 1975, 36: 1501-1054; Am. J. Vet. Res. 1973, 34: 1457-8
11. Environ. Health Prospect. 2004, 112: 1099-103
12. J Toxicol Environ Health, 1991; 34: 423–31
13. Terapia. 1997, 7: 28-30
14. Food Chem. Toxicol. 2001, 39: 967–971
15. ScientificWorldJournal, 2013; 2013: 219840
16. Food Chem.Toxicol. 2004, 42(3): 429-38
17. Am J Clin Nutr. 2003;77(1):189-95
18. Toxicology Communications 2021, vol. 5, No. 1, 19-59
19. Environ Sci Technol. 2012 Oct 16;46(20):11313-8
20. J Gastroenterol. 2013 Jun;48(6):698-705
21. Environ Health Perspect, 1998; 106 Suppl 1: 203-16; J Nutr Biochem, 2005; 16: 50-8
22. Pharmacogn Rev, 2010; 4: 118-26
23. Acupunct Electrother Res, 1995; 20: 195-229
24. Acupunct Electrother Res, 1996; 21: 133-60
25. J Zhejiang Univ Sci B, 2005; 6: 171-4
26. Fundam Appl Toxicol, 1985; 5: 816-31
27. J Environ Public Health, 2012; 2012: 184745
28. Explore!, 2005; vol 14 no 4
29. Life Sci, 1990; 47:427-32
30. Eur J Clin Nutr. 2007 May;61(5):616-22; Eur J Clin Nutr. 2007 May;61(5):616-22; Nutr Rev. 2010 Aug;68(8):439-58
31. PLoS One. 2014 Apr 11;9(4):e94754
32. J Clin Endocrinol Metab. 2007 Aug;92(8):3334-7; J Clin Endocrinol Metab. 2003 Dec;88(12):6015-9
33. J Nat Sci Biol Med. 2014 Jul;5(2):340-4; Int J Obes (Lond). 2011 Oct;35(10):1295-300
34. Obesity (Silver Spring). 2010 Feb;18(2):300-7
35. Obesity (Silver Spring). 2015 Sep;23(9):1785-91; Nutr Rev . 2010 Sep;68(9):505-21
36. J Int Soc Sports Nutr. 2010 Sep 13;7:29
37. J Int Soc Sports Nutr. 2016 Nov 28;13:45

eprasa.pl 799cd56430

WODA JONIZOWANA

PRZEKONAJ SIĘ DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ ALKALICZNĄ

aQuator

- Jonizowana woda alkaliczna wspiera prawidłowe działanie procesów metabolicznych, wzmacniając stawy i mięśnie. Dodaje energii, witalności i wpływa na zmniejszenie stresu oksydacyjnego
- Przeciwdziała problemom z odwodnieniem z uwagi na swoją cząsteczkową budowę z wchłanialnością na poziomie aż 90% w porównaniu z innymi wodami
- Ma silne właściwości antyoksydacyjne (ORP: -400 do -900 mV), niszczące wolne, szkodliwe rodniki i dzięki zawartości aktywnego wodoru wspiera odporność

- Naturalny izotonik bez zawartości cukru, za to z dużą zawartością jonów wapnia, magnezu, sodu i potasu wspierający utrzymanie równowagi elektrolitowej
- Wspiera spalanie tkanki tłuszczowej z uwagi na wysoką biodostępność wapnia, cynku i magnezu
- Zwiększa wydolność i poprawia kondycję z uwagi na zasadowe pH wody alkalicznej nie dopuszczając do odkładania się kwasu w mięśniach
- Optymalnyd dotleniacz, bogatyw ujemne jony OH- łagodzi skutki zakwasów i skurczy

aQuator
VIVO SILVER+

CERTIFIED BPA FREE CERTIFIED

30
dni na zwrot
kup i testuj

JONIZATOR WODY

TWOJE ŹRÓDŁO WODY ALKALICZNEJ

- **Regulacja poziomu pH (2,4 do 11)**
- **Zakres ORP (-1000 do 1200)**
- **Aktywny wodór (0,8-1,2 ppm)**
- **Elektroda srebrna (wybrane modele)**
- **Pojemność modeli (od 1,5 do 3 l)**

Zobacz więcej na domowezrodlozdrowia.pl

aQuator

+48 32 555 04 51
kontakt@mediasklep24.pl
www.mediasklep24.pl

TANIEJ z kodem
OCLCNP5 5%

eprasa.pl 799cd56430

9 zastosowań pijawek

O hirudoterapii pisano już w Biblii. Przez całe stulecia była najpopularniejszą metodą leczenia układu krążenia. Dziś powracają do łask, bo m.in. łagodzą ból oraz przeciwdziałają stanom zapalnym.

Rysunki z egipskich grobowców oraz chińskie pisma z I wieku naszej ery przedstawiają i opisują metodę leczenia przez przystawianie tych pierścienic. Jednak choć pijawki są używane do leczenia od czasów starożytnych, to dopiero niecałe 20 lat temu Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) wprowadziła hirudoterapię do medycznych sposobów leczenia i zezwoliła na legalną dystrybucję pijawek przez zarejestrowane firmy[1].

Obecnie do zabiegów hirudoterapetycznych stosuje się pijawki pochodzące z hodowli laboratoryjnej i posiadające świadectwo pochodzenia. Wykorzystuje się wszystkie pijawki z gatunku *Hirudo medicinalis*. Należą do nich: pijawka lekarska apteczna (*Hirudo medicinalis officinalis*), lekarska lecznicza (*Hirudo medicinalis medicinalis*) i lekarska orientalna (*Hirudo medicinalis orientalis*)[2].

Korzystna wymiana

Zabieg polega na przystawieniu pijawek do zdrowej skóry, w pobliżu miejsca leczenia. Przywierają one do ciała za pomocą otworu gębowego zaopatrzonego w przyssawki oraz 3 promieniście ułożone szczęki. Każda z nich zawiera 80-90 małych chitynowych zębów. Nakłucie skóry przez szczęki ma kształt 3 promieniście rozchodzących się linii[3]. Wtedy rozpoczynają ucztowanie. Jednorazowo pijawka potrafi wyssać ilość krwi odpowiadającą 10-krotnej masie jej samej[4]. W tym samym czasie uwalniają wydzielinę gruczołów ślinowych i wraz z nią do jego krwiobiegu człowieka dostaje się ponad 100 substancji leczniczych!

1 Normalizacja ciśnienia

Wydzielana przez pijawki histamina rozszerza naczynia krwionośne, co pomaga walczyć z nadciśnieniem. Natomiast inny związek obecny w ich ślinie (PC-LS) jest regulatorem ciśnienia, czyli podwyższa zbyt niskie i obniża za wysokie.

2 Bicz na stany zapalne

Hirudoterapię stosuje się przy paradontozie, zapaleniu krtani, infekcjach zatok oraz pochwy i błony śluzowej macicy. W tym przypadku jest to zasługą naturalnycg antybiotyków wytwarzanych przez te pierścienice.

CZY WIESZ, ŻE...

Hirudoterapii nie mogą stosować m.in.: osoby z anemią, nieprawidłową morfologią krwi, nowotworami złośliwymi i tętniakami.

eprasa.pl 799cd56430

3 Cholesterol pod kontrolą

Osoby cierpiące z powodu miażdżycy podzielono na 2 grupy, pierwszą leczono standardowo, drugą dodatkowo poddawano zabiegom hirudoterapeutycznym. Okazało się, że u chorych, którym przystawiano pijawki, doszło do normalizacji poziomu trójglicerydów i cholesterolu całkowitego oraz zmniejszenia „złej" frakcji LDL.

4 Uśmierzyć ból

Inne badanie wykazało, że leczenie pijawkami łagodzi ból skuteczniej niż diklofenak stosowany miejscowo i to bez działań niepożądanych. Dlatego zaleca się stosowanie ich w reumatyzmie, zapaleniu korzonków czy rwie kulszowej.

Przeciwwskazania

Hirudoterapia jest bezwzględnie przeciwwskazana u:

- kobiet w ciąży, gdyż związki zawarte w wydzielinie tych pierścienic mogą wywołać poronienie oraz dlatego, że czasami po hirudoterapii występują działania niepożądane, np. zakażenie bakterią *Aeromonas hydrophila*, które wymagają zastosowania leków chemicznych,
- u chorych na hemofilię lub na inne choroby krwi związane z niedoborami czynników krzepnięcia,
- u osób z zaawansowaną anemią.

5 Wsparcie dla mózgu

Pewne substancje wpuszczane w czasie ukąszenia do krwiobiegu stymulują wzrost komórek nerwowych, co daje nadzieje na powstrzymanie alzheimera i parkinsona. Wśród tych związków znajdują się też endorfiny, czyli hormony szczęścia. Z tego powodu zaleca się hirudoterapię w leczeniu depresji.

6 Pomoc w infekcjach

Pijawki są wykorzystywane także do wspomagania leczenia chorób płuc i oskrzeli, w tym astmy oskrzelowej oraz zapalenia płuc.

7 Przeciwzakrzepowo

Zawarta w ich ślinie hirudyna ma właściwości przeciwzakrzepowe. Wykazano, że działa ona bardziej efektywna niż heparyna w zapobieganiu zakrzepicy żylnej.

8 Na rany

Z kolei obecne w wydzielinie pijawek bdeliny przyspieszają procesy gojenia się ran nawet przy odleżynach, stopie cukrzycowej lub owrzodzeniach. Zmniejszają przy tym obrzęki oraz przyspieszają proces regeneracji.

9 Dobrze odżywiona skóra

Pijawki wytwarzają białka o właściwościach antyoksydacyjnych. Przyczyniają się też do poprawy ukrwienia skóry, gdyż w ich ślinie są substancje histaminopodobne, które wpływają na rozszerzenie naczyń krwionośnych.

Nie dość na tym w kremach przeciwstarzeniowych znajdziesz wyciągi z pijawek.

BIBLIOGRAFIA

1. Rados C.: Beyond blooding: FDA gives leeches a medicinal makeover. FDA Consumer magazine. 2004, Sep-Oct.
2. Adamiak D.: Na odcięty palec i ból głowy. Zdrowy styl. 2007, listopad-grudzień, 51, 28-29. 2. Jura Cz.: Bezkręgowce: Podstawy morfologii funkcjonalnej, systematyki i filogenezy. 2004, PWN, Warszawa.
3. Kose A., Zenqin S., Kose B. i wsp.: Leech bites: massive bleeding, coagulation profile disorders, and severe anemia. Am. J. Emerq. Med. 2008, Nov, 26(9), 1067, e 3-6

eprasa.pl 799cd56430

Jak wzmocnić rzęsy?

Poznaj domowe sposoby na zwiększenie wyrazistości oprawy oczu

Pamiętacie to sarnie spojrzenie Audrey Hepburn w filmie „Śniadanie u Tiffany'ego"? Albo uwodzicielskie spojrzenia zza zasłony rzęs rzucane przez Vivien Leigh w „Przeminęło z wiatrem"? Aby uzyskać taki efekt, potrzebne są gęste rzęsy. Byłoby idealnie, gdyby przy tym były jeszcze długie. Niestety, nie każda z nas została tak wyposażona przez naturę. Jednak nie oznacza to, że nie możemy jej trochę pomóc i uzyskać efektu „gęstej firany". Kobiety od wieków były świadome, że to oprawa oczu decyduje często o pierwszym wrażeniu, dlatego przez lata opracowały skuteczne naturalne metody zagęszczania, wzmacniania i przyciemniania rzęs. Dość wspomnieć, że już w starożytnej ajurwedzie istnieją zapisy o ziołach, które promują ich wzrost. Należą do nich, henna, amla, a także jatamansi, bringraj, czy bhrami szeroko stosowany przez tradycyjne społeczności jako szampon, farba do włosów i preparat na ich porost w jednym.

Dziś natomiast, dzięki wieloletnim badaniom wiemy, że pozyskiwane z pożywienia aminokwasy – takie jak L-lizyna i L-arginina – wpływają na gęstość rzęs. Włoscy uczeni zbadali bioaktywność jednej z oligomerycznych procyjanidyn, pozyskanej z jabłka annurca. Już po 2 miesiącach zaobserwowali znaczące wyniki w zakresie zwiększonego wzrostu włosów, gęstości i zawartości keratyny[1].

Zielona herbata

Jeśli chcesz zagęścić i wydłużyć rzęsy, stosuj zieloną herbatę. Zawarty w niej galusan epigallokatechiny (EGCG) wpływa na aktywność 5-alfa-reduktazy typu I odpowiedzialnej za przemianę testosteronu w DHT, czyli związek, który sprzyja utracie owłosienia. Ponadto EGCG pobudza wzrost włosów w hodowli *ex vivo* mieszków włosowych[3]. Zalej 2 łyżeczki zielonej herbaty gorącą, ale nie wrzącą wodą, mniej więcej do wysokości ¼ kubka. Gdy napar ostygnie, zamocz w nim umytą szczoteczkę do tuszu i nanieś na rzęsy. Zabieg powtarzaj codziennie przez co najmniej miesiąc.

Kuracja

Aby wydłużyć i zagęścić rzęsy, warto działać synergicznie, łącząc olejowanie i odżywianie rzęs z suplementacją. Taka kuracja wzmacniająca powinna trwać 3-4 miesięcy, bo tyle wynosi cykl wzrostu włosa na górnej powiece. Jednak pierwsze efekty widoczne są już po tygodniu. Nierafinowane oleje zawierają duże ilości witaminy E oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, które silnie odżywiają mieszki włosowe, dzięki czemu rzęsy rosną szybciej. Wpływają też na uelastycznienie włosków oraz nadają im ładnego połysku. Ważne jest także stosowanie odżywek. Możesz je przygotować sama, komponując wąkrotę azjatycką z pokrzywą indyjską lub mieszając olej rycynowy z witaminą E. Jeżeli sięgasz po odżywki kupne, wybieraj takie, które mają w składzie biotynę, pantenol, glikoproteiny oraz ekstrakty roślinne. Przyjmuj też suplementy z biotyną. Związek ten promuje wzrost rzęs poprzez wspomaganie produkcji keratyny. Witamina B7 wzmacnia mieszki włosowe i kruchą płytkę. Dlatego z suplementacji skorzystają nie tylko Twoje rzęsy, ale również włosy i paznokcie[2].

eprasa.pl 799cd56430

Oliwa z oliwek

Od wieków jest jedną z najpopularniejszych odżywek stosowanych na rzęsy. Nie tylko nawilża, ale także natłuszcza włosy i uaktywnia ich wzrost, sprawiając, że rzęsy są gęstsze i mniej podatne na zniszczenia. Badacze z Korei Południowej i Niemiec zauważyli, że zawarta w skórce, miąższu, nasionach i liściach oliwek oleuropeina aktywuje szlaki istotne dla wzrostu włosów w skórze gryzoni. Miejscowe podawanie tego związku (0,4 mg/mysz/dzień) przyspieszyło indukcję wzrostu włosów i zwiększyło rozmiar mieszków włosowych[5].

Właściwa dieta

Dokonanie kilku zmian w jadłospisie może radykalnie poprawić zdrowie rzęs, a także skóry i włosów. Upewnij się, że jesz wystarczającą ilość białka, zielonych warzyw liściastych oraz zdrowych tłuszczów. Nie zapominaj też o jajkach bogatych w peptyd wzrostu włosów. Możesz również rozważyć suplementację kolagenu. W randomizowanym kontrolowanym placebo badaniu z podwójnie ślepą próbą udowodniono bowiem, że wpływa ona korzystnie na kondycję rzęs[7].

Sposób Audrey na sarnie oczy

Makijażysta gwiazdy Alberto De Rossi, rozdzielał każdą rzęsę od pozostałych pęsetą przed ich pomalowaniem oraz już po nałożeniu maskary.

Maseczka jajeczna

By przyspieszyć wzrost rzęs, a także włosów, połącz żółtka kurze z oliwą z oliwek. Stwierdzono, że żółtko stymuluje wzrost włosów ze względu na zawarty w nim związek, który naukowcy nazwali „peptydem wzrostu włosów (HGP)"[6]. Nałóż mieszankę na rzęsy i skórę głowy. Zostaw na 20 min. Po tym czasie dokładnie spłucz ciepłą wodą.

Olej rycynowy

Tę metodę z powodzeniem stosowały nasze babcie. Po wieczornej kąpieli zanurz szczoteczkę do tuszu w olejku z nasion rącznika pospolitego. Następnie przesuń nią po rzęsach, tak jakbyś nakładała maskarę. Uważaj, by nie przesadzić z ilością tłuszczu, bowiem może podrażnić oko. Zostaw na noc. Rano zmyj wodą z mydłem. Choć nie ma badań naukowych, które potwierdziłyby, że olej rycynowy wspomaga wzrost rzęs, to istnieją dowody na to, że kwas rycynolowy, związek chemiczny, który stanowi prawie 90% tego tłuszczu, może pomóc w odwróceniu wypadania włosów[8]. Ponadto olej rycynowy delikatnie przyciemnia włoski.

eprasa.pl/799cd58430

Olej z pestek winogron

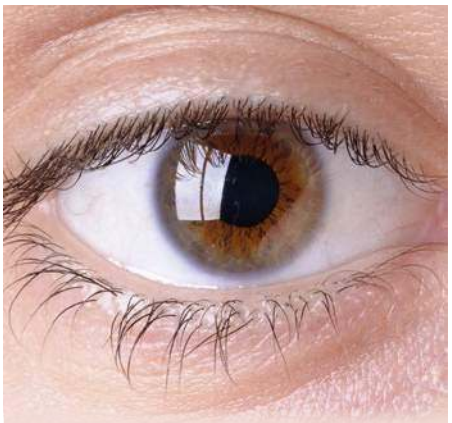
Proantocyjanidyny wyekstrahowane z pestek winogron sprzyjają proliferacji komórek mieszków włosowych wyizolowanych od myszy o ok. 230% w stosunku do grupy kontrolnej oraz wykazują niezwykłą aktywność przekształcania cyklu włosa z fazy telogenu do fazy anagenu u myszy w układach testowych *in vivo*. Oznacza to, że mają działanie podobne do jak 2% roztwór minoksydylu, który ma wiele skutków ubocznych[8]. Dlatego dodawaj olej z pestek winogron do sałatek, a także smaruj nim rzęsy.

Starożytne remedium

Nardostachys wielkokwiatowy (*Nardostachys jatamansi*) to znana i wykorzystywana od czasów biblijnych roślina zawiera wonny olejek eteryczny, który w postaci maści ceniony był już przez starożytnych Rzymian. W antycznych systemach medycznych często stanowi on podstawę mieszanek ziołowych przyspieszających porost włosów, np. w ajurwedzie łączy się go m.in. z zielem *Eclipta alba*, bieluniem surmikwiatem (*Datura metel*), jaśminem (*Jasminum officinale*), wąkrotą azjatycką (*Centella asiatica*), indygowcem barwierskim (*Indigofera tinctoria*), neem (*Azadirachta indica*), modligroszkiem różańcowym (*Abrus precatorius*), lukrecją gładką (*Glycyrrhiza glabra*), olejami sezamowym, kokosowym i z kiełków pszenicy oraz z mlekiem. Taką mieszankę nałóż na rzęsy na 20 min. Odmładza ona włosy i dodaje im objętości[9].

Miłorząb japoński

Badania – co prawda jedynie na myszach – dowiodły, że 70% etanolowy ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego okazał się skuteczny w działaniu na odrastanie włosów. Dlatego zdaniem tokijskich badaczy można nakładać go na osłabione partie w formie toniku[10].



Warto wiedzieć

Dolna powieka ma zwykle 75-80 rzęs w 4 rzędach, podczas gdy górna powieka ma 90-160 rzęs w 5 lub 6 rzędach. Zdrowe włoski mogą osiągnąć długość nawet 12 mm.

BIBLIOGRAFIA

1. J Med Food. 2018 Jan;21(1):90-103
2. Skin Appendage Disord. 2017 Aug; 3(3): 166-9
3. Phytomedicine. 2007 Aug;14(7-8):551-5
4. Sci Transl Med. 2012 Mar 21; 4(126): 126ra34; J Ethnopharmacol. 2015 Dec 4;175:470-80
5. PLoS One. 2015; 10(6): e0129578
6. J Med Food. 2018 Jul;21(7):701-8
7. J Clin Aesthet Dermatol. 2012 Nov; 5(11): 28-34
8. Acta Derm Venereol. 1998 Nov;78(6):428-32
9. Innovare Journal of Medical Science, Vol 5, Issue 1, 25-33
10. Yakugaku Zasshi. 1993 Oct;113(10):718-24
11. Arch Ophthalmol. 2005;123:1541-6
12. Facial Plast Surg. 2006;22:163-74

eprasa.pl/799cd56430

Pomoc z apteki

Pierwotnie wskazany do obniżania ciśnienia wewnątrzgałkowego, syntetyczny analog prostaglandyny bimatoprost został niedawno zatwierdzony do leczenia hipotrychozy rzęs. W podwójnie ślepej, randomizowanej, kontrolowanej przez pojazd próbie u osób stosujących preparat wyrosły nowe rzęsy, w dodatku dłuższe, grubsze i ciemniejsze niż dotychczasowe. Po 16 tygodniach leczenia odnotowano wzrost średniego wydłużenia rzęs o 25%, średniej grubości o 106% i przyciemnienie rzęs o 18%. Uważa się, że bimatoprost zwiększa odsetek mieszków włosowych i czas trwania anagenu oraz może stymulować melanogenezę[11], co prawdopodobnie wyjaśnia zmiany w pigmentacji rzęs obserwowane podczas stosowania. Środek w postaci kropli okazał się ogólnie bezpieczny i dobrze tolerowany i wydaje się, że stanowi dodatkową opcję dla osób, które chcą poprawić wygląd swoich rzęs[12]. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła stosowanie roztworu oftalmicznego bimatoprostu 0,03% u cierpiących na hipotrychozę rzęs.

Dobra rada

Aby wzmocnić rzęsy, zrezygnuj z używania zalotki – może powodować łamanie włosków i ich szybsze wypadanie.

Sprytny trik

Na forach urodowych kobiety wymieniają się sprawdzonym sposobem wydłużenia rzęs. Jak się okazuje, pomaga w tym rumiankowa szminka do ust Alterra (Rossmann). Kosmetyk ma świetny, naturalny skład (zawiera olej rycynowy, kokosowy, jojoba i wosk pszczeli) i dzięki temu znakomicie nadaje się jako naturalny środek do olejowania rzęs. Pomadka pod wpływem ciepła dłoni zamienia się w odżywczą emulsję, którą wystarczy wmasować w rzęsy od nasady.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Alerbon
Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

Wybierz jakość farmaceutyczną!

skuteczny
bezpieczny
naturalny

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności[1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią[2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych[3]

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Mańkowska, W. Bylka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna „Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1

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

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

eprasa.pl 799cd56430

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

Katar sienny

Kuracja koprowa, inhalacje z macierzanki oraz napój z języcznika – poznaj skuteczne rozwiązania tego swędzącego problemu

Wszyscy cieszą się wiosną, a Ty masz ochotę wyjechać na antypody? Katar sienny to zespół objawów, który może wpływać na kilka układów narządów. Objawy zazwyczaj obejmują sezonowe kichanie, wodnistą wydzielinę z nosa oraz jego swędzenie nosa i niedrożność. Często towarzyszy im zaczerwienienie, łzawienie i swędzenie oczu. Inne symptomy to sezonowy kaszel, świszczący oddech i duszność. A wszystko to powodują maleńkie cząsteczki pylących roślin.

Jak się okazuje, częstość występowania tej formy uczulenia jest najwyższa w krajach rozwiniętych, gdzie choroba może dotyczyć nawet 25% populacji. Część naukowców uważa, że ma to związek z poprawą warunków życia i zmniejszenia ryzyka infekcji wieku dziecięcego, które mogą prowadzić do dewiacji immunologicznej limfocytów T pomocniczych we wczesnym okresie życia, co z kolei może zwiększać podatność na katar sienny (tzw. hipoteza higieniczna).

Jakkolwiek by było, dolegliwość ta pogarsza jakość życia, zakłócając pracę, sen i zajęcia rekreacyjne. Co gorsza, często współistnieją z nią problemy alergiczne, takie jak astma i egzema.

Nasi zielarze mają w zanadrzu kilka sposobów kojących rozszalałą IgE-zależną reakcję nadwrażliwości typu 1 na pyłki oraz łagodzących wywołane nią uciążliwe dolegliwości.

Kuracja koprowa

Aby złagodzić wielokrotne kichnięcia, świąd, suchość oczu oraz zmniejszyć wydzielinę z nosa i astmatyczne napady duszności wywołane nadwrażliwością na pyłki, warto wypróbować koper włoski i koperek ogrodowy.

Oto przepis świętej z Bingen: zmieszaj 20 g kopru włoskiego, 80 g delikatnego koperku ogrodowego;. Następnie podwędź łyżkę tej mieszanki w naczyniu glinianym (doniczce) na płycie kuchennej (elektrycznej lub ceramicznej). Wdychaj dym, a popiół z roślin kładź na chleb i spożywaj raz dziennie przez 1-2 tygodnie.

Napój z języcznika

6 g suszonego ziela gotuj w 1 l wina. Dodaj 100 g miodu i zagotuj po raz drugi. Ponownie zagotuj, dodając 5 g pieprzu długiego i 20 g kory cynamonowej. Na koniec przefiltruj. W pierwszym tygodniu zażywaj kieliszek likierowy (20 ml) 3 razy dziennie po jedzeniu, a następnie przez 6-8 tygodni przed i po jedzeniu[1].

eprasa.pl 799cd56430

Mieszanka ojca Sroki

Zakonnik nie pozostawia złudzeń: możemy jedynie starać się skrócić przebieg kataru siennego i łagodzić dolegliwości z nim związane. Pomocne w tym mogą się okazać zioła. Franciszkanin radzi zmieszać 100 g owoców róży z korą wierzby i kwiatem lipy (po 50 g) oraz z zielem wiązówki, kwiatami bzu czarnego i słonecznika (po 20 g). Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku i zaparzać pod przykryciem 30 min. Po tym czasie przecedzić. Pić gorące, osłodzone łyżką soku malinowego 2-3 razy dziennie[2].

Ponadto zaleca częste jedzenie cytryny, natki pietruszki oraz dżemu z malin.

Herbatka macierzankowa

Karol Wielki, król Franków, kazał zasadzić tymianek we wszystkich swoich ogrodach, natomiast przeorysza z Bingen wychwalała właściwości tego zioła polegające na łagodzeniu problemów skórnych. Ponadto tymianku używano ówcześnie do posypywania podłóg w celu odświeżenia i zdezynfekowania pomieszczeń. Podczas I wojny światowej był stosowany jako środek antyseptyczny na polach bitew.

Lista zastosowań leczniczych tego zioła jest długa. Nic więc dziwnego, że znalazły się na niej również katar sienny i niedrożność nosa. Sandra Kynes proponuje przygotowanie herbaty, która ułatwi oddychanie.

Wymieszaj równe ilości tymianku i szałwii, a następnie zalej wrzątkiem. Zostaw na 10 min do zaparzenia. Pij na ciepło.

Tymianek łagodzi także stan zapalny błony śluzowej i powstrzymuje napady astmy. W tym celu zaparz herbatę z równych ilości macierzanki i lawendy. Możesz ją po prostu pić, ale też zastosować jako ciepły kompres na klatkę piersiową[3].

Terapia wziewna

W przypadku alergicznego nieżytu nosa można też wypróbować inhalacje wzbogacone olejkiem sosnowym lub eukaliptusowym albo ich mieszaniną. Na szklankę wrzącej wody daj 8-10 kropli (to dawka dla dorosłych, dzieciom podaje się 3-5 kropli), przykryj naczynie lejkiem i przez skierowany do góry wąski otwór wdychaj parę najpierw ustami, a potem kolejno przewodami nosowymi. Powtarzaj 1-3 razy dziennie, zależnie od nasilenia choroby. Zabieg stopniowo przywraca drożność nosa i ułatwia oddychanie[2].

Możesz też zastosować monoterapię z użyciem tylko jednego zioła. Sandra Kynes wskazuje, że macierzanka tymianek przyjmowana jako środek wziewny może łagodzić stan zapalny i dolegliwości związane z infekcją zatok. Umieść 2 krople olejku w czystej butelce i stosuj ją jako inhalator do nosa. Możesz także zwiększyć jego moc, dodając do niego olejków z hyzopu (2 krople) i mięty pieprzowej (1 kropla). Głęboko wdychaj ich aromat nosem. Czynność powtarzaj co 30-60 min[3].

Ziołowy napar o. Klimuszko

Gdy w okresie kwitnienia drzew dopadnie Cię alergiczny nieżyt sienny w postaci kataru, kaszlu lub zadyszki, rozważ wyjazd nad morze. Jeśli jednak nie możesz sobie na to pozwolić, zafunduj sobie przynajmniej wieczorne spacery oraz łagodzącą mieszankę ziołową.

Dokładnie wymieszaj po 50 g ziela fiołka trójbarwnego, świetlika, dziurawca, skrzypu polnego, tasznika, bukwicy i bylicy oraz owoców kolendry, liści pokrzywy, kory kruszyny oraz kłącza perzu. Następnie kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 50, 156, 169
2. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 67-79
3. Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody", Wydawnictwo Vivante, s. 218-224
4. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 151

W balansie ze sobą

Z Iloną Skibą – propagatorką witariańskiego sposobu odżywiania, znaną jako Surowa Ilona – o owocowych pułapkach, suchym oknie i odzyskaniu równowagi rozmawia Ewa Owczarek

OCL: Jemy na surowo, czyli jak?
Ilona Skiba: Dla mnie oznacza to odżywianie się surowymi owocami i warzywami. Aby nie neutralizować enzymów, posiłki można podgrzewać do temperatury 42°C. Powyżej tej temperatury nie dostarczamy już enzymów z pożywieniem i nasze ciało musi wykorzystać swoje zasoby tych związków, co powoduje spadek naszej energii witalnej. Takie są ogólne założenia tego stylu żywienia. Jednak ze względu na klimat osobom mieszkającym w Polsce często rekomenduję owocowe śniadania, obiad złożony z surowych warzyw, ale kolację już gotowaną.

OCL: Co spowodowało, że zdecydowałaś się na taki styl życia i jesteś mu wierna od 11 lat?
Ilona Skiba: Miałam 35 lat, gdy zdiagnozowano u mnie niedoczynność tarczycy. Chorowałam również na depresję, a moje rozrośnięte mięśniaki zakwalifikowano do wycięcia. Miałam kandydozę i przy wzroście 160 cm ważyłam 90 kg. W domu była czwórka małych dzieci a ja nie miałam siły, aby rano wstać z łóżka. Mąż wysłał mnie do lekarza, który zdiagnozował u mnie niedoczynność tarczycy i przepisał tabletki. Za pół roku miałam przyjść do niego na kontrolę, żeby skorygować dawkę leku. Zaczęłam dopytywać go o przyczynę tej dolegliwości, ale odpowiedział, że nie jest znana i jak to zwykle bywa z chorobami o charakterze autoimmunologicznym, należy się pogodzić ze swoim stanem. Wróciłam

eprasa.pl 799cd56430

do domu niepocieszona, rzuciłam w kąt receptę i zaczęłam szukać w Internecie informacji o osobach, które skutecznie sobie poradziły z tą chorobą. Całą noc przeglądałam polskie i angielskie strony na ten temat. W efekcie nigdy nie wykupiłam leku z recepty, a z niedoczynnością już dawno sobie poradziłam.

OCL: Kto był Twoją pierwszą inspiracją?
Ilona Skiba: Surowym odżywianiem jako pierwszy zainspirował mnie Dan McDonald mieszkający na Hawajach. Początkowo wydał mi się wariatem biegającym z nagim torsem i wyciskającym soki na wizji. Zafascynowała mnie jednak jego energia i zdecydowałam się spróbować. Rodzinie zakomunikowałam, że przestajemy jadać w restauracjach fast food i wyrzuciłam z domu całą przetworzoną żywność. Na początku do swojego odżywiania wprowadziłam tylko jedną rzecz: zamiast porannej kawy sok lemon ginger blast, który polecał Dan McDonald. Po 2 tygodniach poczułam pierwsze efekty: wstałam rano z energią i zaczęłam myśleć o malowaniu ścian… To był początek mojej drogi.

OCL: Czy surowe odżywianie jest dla każdego?
Ilona Skiba: I tak, i nie. Na ziemi każdy gatunek ma swoją specyfikę żywienia. Mucha, krokodyl, wieloryb wiedzą, co mają jeść i nie potrzebują w tym zakresie żadnych porad. Jako jedyny pogubił się człowiek, ale też tylko on zaczął przetwarzać żywność. Naszym naturalnym środowiskiem są tropiki ze stałym dostępem do świeżych owoców. Dopiero kiedy zaczęliśmy się przemieszczać i zamieszkiwać nieprzyjazne regiony, musieliśmy rozszerzyć nasz jadłospis. Jako gatunek jednak jesteśmy dostosowani do jedzenia owoców. Nasze chwytne dłonie są idealne do ich zrywania. Mamy także alkaliczną ślinę do pierwotnego trawienia owoców a nasz żołądek ma kwaśny odczyn, by neutralizować bakterie i patogeny. Nasze zęby oraz bardzo długi układ pokarmowy z siedmiometrowymi jelitami także dostosowane są do tych zadań. Kiedy zjadamy lekkie owoce, to one stosunkowo szybko przechodzą przez nas układ pokarmowy, co powoduje, że nie powstają żadne gnilne procesy, a składniki dobrze się wchłaniają. Gotowane, przetworzone i zmieszane ze sobą produkty trawią się gorzej niż pokarmy roślinne spożywane na surowo.

OCL: Jednak najczęściej nauczeni jesteśmy jeść produkty gotowane…
Ilona Skiba: Nasi rodzice, karmiąc nas od początku życia gotowanymi produktami, a nie surowymi owocami, przyczynili się do powstania pierwszych blokad w naszym układzie pokarmowym. Później, idąc za tymi nawykami, sami tworzymy kolejne. Dlatego, kiedy próbujemy wrócić do naszego naturalnego, czyli surowego żywienia, przejawiają się one jako różnego rodzaju dolegliwości. Są to symptomy ozdrowieńcze, na które należy być przygotowanym. Wiele osób twierdzi, że owoce im nie służą, a dużo korzystniej jest dla nich jedzenie mięsa. Dowodzą tego na podstawie pojawiających się dolegliwości (np. kataru), które występują, gdy wprowadzają owoce. Jednak to tylko dowód, że ich ciało zaczyna się oczyszczać.

OCL: Jak zacząć wprowadzać zmiany do swojego żywienia?
Ilona Skiba: Nasze wieloletnie nawyki żywieniowe należy zmieniać stopniowo, zaczynając od małych kroczków. Na początku zawsze rekomenduję odstawienie nabiału, ponieważ on właśnie najbardziej zaśluzowuje nas i zakwasza, a to jest przyczyna wszystkich naszych kłopotów. Jego nadmiar odkłada się w ciele, by później manifestować w postaci różnych dolegliwości.

OCL: Kiedy wyeliminujemy już nabiał, jaki jest kolejny krok?
Ilona Skiba: Zachęcam do wprowadzania większej ilości owoców i warzyw. Osobom początkującym zawsze rekomenduję rozpoczęcie od owocowych śniadań, a pozostawienie reszty posiłków bez zmian. Nasz organizm oczyszcza się i regeneruje głównie wtedy, kiedy nie jemy i nie pijemy, czyli podczas godzin nocnych. Bardzo ważne jest więc, abyśmy rano, zjadając śniadanie, nie dokładali mu nowej porcji trucizn, a pomogli usunąć te, które już próbuje wydalić. Picie rano soku bądź zjedzenie owocu z dużą ilość wody pomaga uwolnić toksyny z naszego organizmu. Jeśli zjemy ciężkie śniadanie, cały proces zostaje zastopowany.

OCL: Co dalej?
Ilona Skiba: Kolejnym krokiem jest wprowadzenie na lunch dużej miski sałaty, ale wciąż bez zmian zostawiamy kolację. Dopiero ostatnim krokiem jest jedzenie gotowanej warzywnej kolacji. Niektórym osobom przetransformowanie odżywiania może zająć pół rok, inni mogą potrzebować nawet kilku lat.

OCL: Zdaniem wielu dieta oparta na spożywaniu jedynie owoców i warzyw jest bardzo wychładzająca. Czy rzeczywiście?
Ilona Skiba: Kiedy zaczynamy odżywiać się na surowo, ujawniają się dysbalanse, których wcześniej nie zauważaliśmy. Za regulację ciepła w organizmie odpowiada tarczyca. Może być tak, że w procesie zdrowienia daje o sobie znać. Jeśli jej praca jest rozregulowana, możemy włączyć zioła, które będą ją wspierać. Kolejną przyczyną może być kwasica ogólnoustrojowa, która jest przyczyną wszelkich dolegliwości w naszym ciele. Kwasy zalegające w naszym organizmie dają wrażenie prowizorycznego ciepła. Kiedy zaczynamy spożywać alkaliczne produkty, schładzamy te kwasy. Owszem, może to powodować wrażenie wyziębienia organizmu. Polecam wtedy naprzemienne prysznice ciepłą i zimną wodą, które pomogą w uzyskaniu dobrej termoregulacji. Możemy także pomóc sobie termoforem. Pamiętajmy także, aby zimą nie jeść bardzo wychładzających owoców. Arbuzy z dużą zawartością wody to idealne owoce na lato. Natomiast zimą mamy

eprasa.pl 799cd56430

fantastycznie rozgrzewające cytrusy, do których można dodać imbir, cynamon bądź kurkumę. Jedząc na surowo, warto wesprzeć się medycyną chińską lub ajurwedą, które znają skuteczne sposoby, żeby poradzić sobie z takimi niedogodnościami. Owoce warto także trzymać w temperaturze pokojowej, a warzywa, zanim zrobimy sałatkę, wyjąć wcześniej z lodówki, by się ogrzały.

OCL: Co sądzisz o poście przerywanym, o którym ostatnio tak głośno?
Ilona Skiba: Jestem zwolenniczką trochę innego rozwiązania. Podczas popularnego postu przerywanego można pić płyny, a nawet herbatki ziołowe, sok z selera czy kawę. Post taki przerywa tylko spożycie pokarmu zawierającego cukier, ponieważ chodzi o utrzymanie ciała w stanie ketozy. Diety ketogeniczne są ukierunkowane głównie na skuteczne pozbycie się kilogramów. Osobiście jestem za „suchym oknem", czyli przerwą zarówno od jedzenia, jak i picia trwającą co najmniej 12 godz. Utrzymanie go nie jest trudne, bo obejmuje godziny nocne. Przerwę możemy rozpocząć o godzinie 19 wieczorem, a skończyć o 7 rano. „Suche okno" jest kluczem do regeneracji i uwolnienia toksyn. Nasze ciało można porównać do gąbki nasączonej brudną wodą. Najpierw trzeba ją porządnie wycisnąć, by po zanurzeniu pod kranem, mogła wypełnić się świeżą wodą. Jeśli ten proces powtórzymy wielokrotnie, mamy szansę, że ta gąbeczka w końcu będzie czysta.

Taki post to także sposób na nawodnienie naszego ciała na poziomie komórkowym. Po nocy, kiedy nie dostarczaliśmy mu płynów, rano chłonie ono wodę strukturyzowaną z owoców i warzyw. Po pewnym czasie stosowania takiej praktyki odkrywamy, że nie trzeba używać już żadnych kremów, bo nasza skóra jest piękna, jędrna i lśniąca.

Surowa Ilona jest propagatorką zdrowego myślenia oraz pracy z ciałem za pomocą surowej diety roślinnej, programów sokowych i ziół. Jest absolwentką „International School of Detoxification" dr Roberta Morse'a, witariańskiego trenera żywieniowego, specjalisty od detoksu i regeneracji na poziomie komórkowym. Jest także irydologiem oraz absolwentką Akademii Psychobiologii Vedica dr med. Marzanny Radziszewskiej. Jej misją jest odkrywanie poprzez pracę z ciałem i umysłem wewnętrznej mocy i piękna każdej istoty oraz pokazanie jak osiągnąć równowagę i dokonywać wyborów z przestrzeni serca. Jest autorką projektu „Jestem Pełnią" dotyczącego kompulsywnego objadania oraz „W balansie z tarczycą", dotyczącego regulacji tego organu z poziomów fizycznego i mentalnego. Prowadzi wykłady, warsztaty on-line i na żywo oraz sesje terapeutyczne i indywidualne konsultacje.

OCL: Niektórzy obawiają się, że jedzenie owoców spowoduje wzrost poziomu cukru w ich organizmie. Co Ty na to?
Ilona Skiba: Cukier będzie podnosić się, jeżeli będziemy łączyć owoce z tłuszczami. To jest błąd, który sama kiedyś popełniałam, jedząc sałatki owocowe z awokado. Inną sprawą jest strach przed cukrem, który wynika z badań przeprowadzonych nad jego toksycznością z udziałem szczurów. Trzeba jednak brać pod uwagę, że zwierzęta te w naturze żywią się zbożami i nasionami. W badaniach laboratoryjnych miały podawany cukier w postaci syropu glukozowego wyizolowanego ze zmodyfikowanej genetycznie kukurydzy, który w przyrodzie nie występuje.

OCL: A co jeśli funkcjonowanie organizmu jest już poważnie zaburzone?
Ilona Skiba: W przypadku poważnych dolegliwości zdrowotnych rekomenduje nie przeprowadzać zmian na własną rękę, ale skonsultować się z osobą, która bezpiecznie nas przeprowadzi przez nie przeprowadzi. Praktycznie cały czas jeste śmy w procesie oczyszczenia, ale też możemy go przyspieszyć. Jeśli mamy już diagnozę medyczną, jesteśmy poważnie rozregulowani, musimy wejść w głębszy proces. Wiele zależy od naszego aktualnego sposobu żywienia oraz całokształtu życiowej sytuacji. Przy poważniejszych dolegliwościach, polecam oczyszczanie organizmu przy pomocy soków. Pijąc je przez cały dzień, intensyfikujemy wydalanie toksyn, pozbywamy się śluzu oraz pasożytów. Warto wtedy sięgnąć także po zioła. Szeroko mówię o tym na swoich warsztatach.

OCL: Zaczęłaś swoją przygodę od jednego soku dziennie. Kiedy poczułaś, że organizm osiągnął balans?
Ilona Skiba: Przebyłam swoją drogę w żółwim tempie, ale widziałam wiele osób, którym wcześniej udało się osiągnąć dobre rezultaty. Popełniłam wiele błędów, dlatego teraz mogę innym podpowiedzieć, jak ich uniknąć. W przypadku tarczycy dopiero po 3 latach poczułam, że symptomy się wycofały – przestały wypadać mi włosy, pozbyłam się suchości skóry i uczucia zimna. Wcześniej, bo już po pierwszym roku, mięśniaki, które kwalifikowały się do wycięcia, znacznie się zmniejszyły. Uregulowały mi się także obfite miesiączki, trwające nawet do 2 tygodni. Anemię wyrównałam po około roku.

OCL: Kiedy pomogłaś sobie, zaczęłaś pomagać innym…
Ilona Skiba: Na początku przekazywałam informacje rodzinie i znajomym. Potem dopiero zaczęłam prowadzić konsultacje. Dość szybko zostałam rzucona na głęboką wodę i zaczęły się u mnie pojawiać osoby z poważnymi dolegliwościami. Nie jestem lekarzem i nikogo nie leczę. Przekonałam się, że podejście, o którym opowiadam, przyspiesza ustąpienie symptomów.

Bardzo pomaga mi irydologia, która ocenia stan zdrowia na podstawie tęczówki oka. Dzięki niej widzę narządy osłabione genetycznie oraz stagnację limfatyczną. Dla mnie przyczyną wszelkich dolegliwości ciała jest kwasica. Pracuję holistycznie, biorąc pod uwagę nie tylko ciało fizyczne, ale psychoemocjonalne. Pomaga mi w tym wiedza z zakresu biologii totalnej. Żeby możliwa była trwała zmiana, potrzebujemy stworzyć nowe, zdrowe nawyki. Wyposażam uczestników moich warsztatów w narzędzia, dzięki którym ten proces staje się łatwiejszy.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 799cd56430

Hurom
POPRAW SWOJE ZDROWIE
Z NAJNOWSZĄ WYCISKARKĄ HUROM H320N
Twoje zdrowie zaczyna się z Hurom
NR.1
na Świecie
Hurom
Pionier na rynku
wolnoobrotowych
wyciskarek w Polsce
10
YEARS
WARRANTY
KOD RABATOWY
–10% na ten model
wyciskarki: Hurom10
Hurom
www.hurom.pl
Infolinia: tel. 44 711 16 55

eprasa.pl 799cd56430

Zdrowy ferment dla ciała i duszy

Wprowadziły go do badań naukowych „psychobiotyki": produkty takie jak kefir, które poprawiają stan jelit – a także podnoszą nastrój. Pisze o nich Shann Nix Jones.

Być może trudno uwierzyć w to, że spożywając probiotyk, taki jak kefir, możemy zmienić skład bakterii jelitowych w sposób, który wpłynie pozytywnie na nasz nastrój i funkcjonowanie mózgu, a jednocześnie wyleczy zespół jelita drażliwego (IBS). Lecz tego właśnie dowodzi potężna fala badań naukowych, których przedmiotem jest oś mózg-jelita.

Kefir – fermentowany produkt przypominający płynny jogurt – towarzyszy nam od tysięcy lat, ale obecnie ma szansę stać się jednym z głównych graczy, wyznaczających nową granicę w neurobiologii, a to ze względu na jego działanie jako „psychobiotyku". Ten nowy termin oznacza kombinację żywych organizmów, które – spożyte w odpowiedniej ilości – mają korzystny wpływ na zdrowie psychiczne.

Chociaż już od ponad 100 lat wiadomo, że bakterie mogą wpływać pozytywnie na nasze zdrowie fizyczne, to dopiero w ostatnich 10-15 latach badania pokazały, że istnieje także związek pomiędzy jelitami, bakteriami jelitowymi i mózgiem.

U myszy dodanie do jelit odpowiedniego szczepu bakterii zostało powiązane ze wzmocnieniem funkcjonowania układu odpornościowego, lepszą reakcją na stres, a nawet korzyściami w zakresie uczenia się i zapamiętywania[1].

Philip Burnet, adiunkt psychiatrii na uniwersytecie oksfordzkim, stwierdza: „Badania te przekonują nas, że bakterie jelitowe odgrywają rolę przyczynową w bardzo ważnych procesach biologicznych, co – jak sądzimy – możemy potem wykorzystać za pośrednictwem psychobiotyków".

Psychobiotyki badane były przede wszystkim w grupach pacjentów z IBS, gdzie pozytywne rezultaty przejawiały się jako poprawa stanu IBS oraz poziomu depresji i lęku[2].

Nie musisz jednak chorować na kliniczną depresję, by czerpać korzyści z tych substancji.

Najnowsze badania pokazują, że mogą one także przynosić pożytek każdemu, kto cierpi z powodu przewlekłego stresu, obniżonego nastroju lub objawów zbliżonych do lękowych[3].

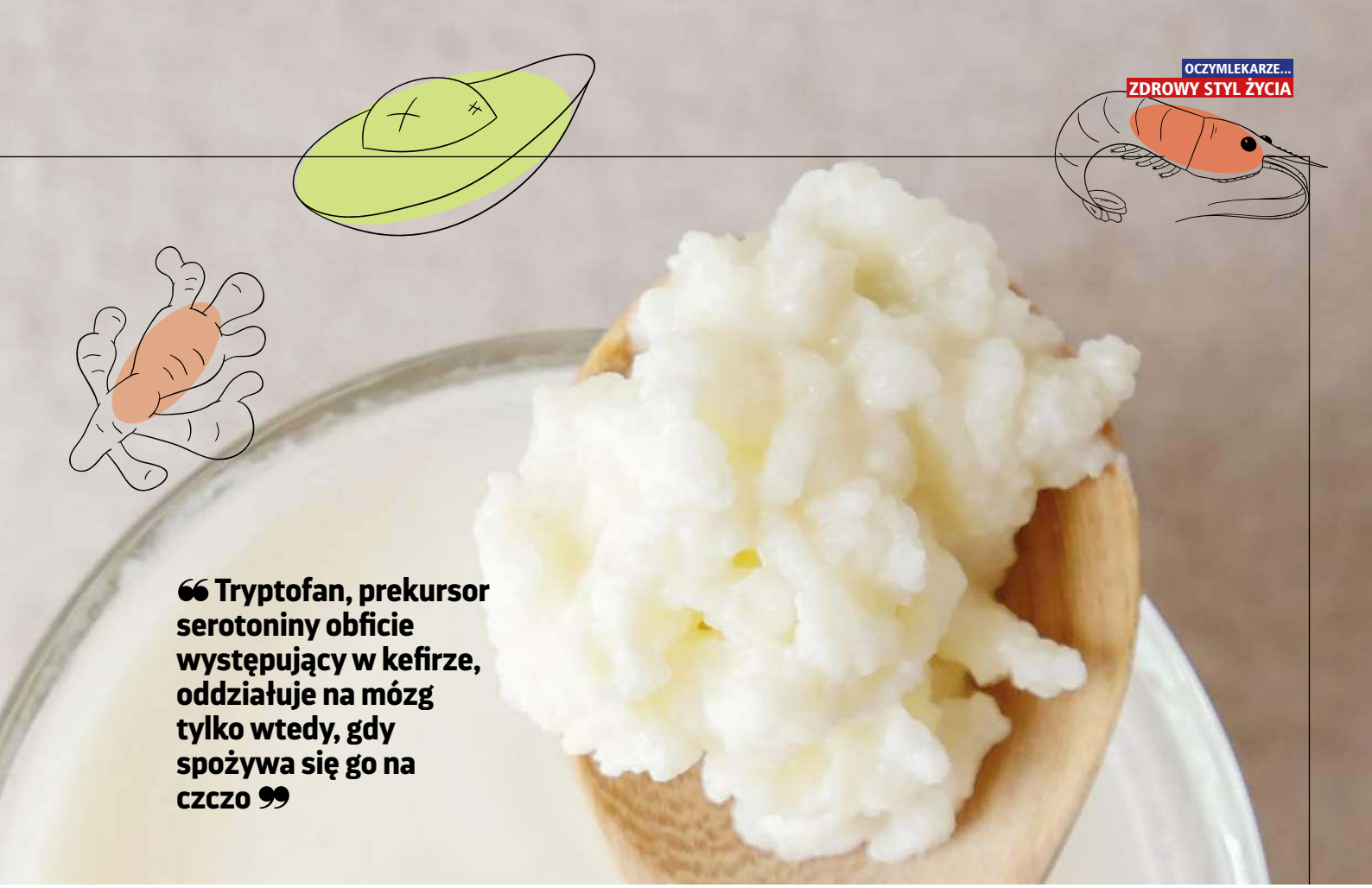
Wskazówki, jak przygotować kefir samodzielnie

Praca z żywymi kulturami może przynieść wspaniały rozkwit zdrowia. Łatwo jest przygotować własny kefir w domu: ziarna kefirowe można zamówić przez internet. Tak jak wszystko inne, domowy kefir niesie z sobą zarówno zalety, jak i potencjalne ryzyko – a często nie jest to opisywane w instrukcji dołączanej do ziaren.

Aby więc mieć pewność, że Twój napój jest bezpieczny do spożywania, stosuj się do następujących wskazówek bezpieczeństwa.

1. Fermentuj kefir, aż pH spadnie poniżej 4,5. Jest to poziom, przy którym większość bakteryjnych patogenów nie może przeżyć. Mierniki pH do tego celu są szeroko dostępne.
2. Obniż pH kefiru do 4,5 lub niżej tak szybko, jak to tylko możliwe. Chociaż cały proces fermentacji może trwać do 48 godzin, ten początkowy spadek pH musi nastąpić bardzo szybko – najlepiej w ciągu pierwszych 16 godzin fermentacji. W przeciwnym wypadku powstaje ryzyko wniknięcia do roztworu bakterii gnilnych.
3. Idealny stosunek ziaren do mleka wynosi ok. 1:7. Tempo fermentacji bywa różne, w zależności od temperatury i aktywności (oba te czynniki zwiększają tempo procesu), więc utrzymywanie kefiru w cieple i potrząsanie nim od czasu do czasu przyspieszy ten proces.
4. Zbadaj gotowy kefir raz w miesiącu w laboratorium zdrowia publicznego, by upewnić się, że ziarna nie uległy skażeniu. Za każdym razem, gdy używasz ponownie żywej kultury (takiej jak ziarna kefirowe), zachodzi ryzyko skażenia bakteriofagami. Bakteriofagi lub „fagi", to wirusy, które zarażają bakterie i mogą zmienić niegroźne bakterie w czynniki chorobowe poprzez zmianę ich kodu genetycznego, by produkowały toksyczne substancje. Takie bakterie mogą zarażać ludzi i powodować zatrucia pokarmowe i inne potencjalnie zabójcze choroby. Jeżeli skontaktujesz się z najbliższym laboratorium zdrowia publicznego, jego pracownicy wyjaśnią Ci, jak przygotować kefir do testów. Poproś o standardowe mikrobiologiczne testy przesiewowe bezpieczeństwa żywności dla produktu zawierającego żywe kultury.

eprasa.pl 799cd56430



❝ Tryptofan, prekursor serotoniny obficie występujący w kefirze, oddziałuje na mózg tylko wtedy, gdy spożywa się go na czczo ❞

REKLAMA

ProBioKOŁO®

KUP TERAZ Z KODEM RABATOWYM 20% TYLKO NA EKOSYNBIOTYK.PL KOD RABATOWY: „LEKARZE"

EKOSYNBIOTYK

WSPOMAGA ODPORNOŚĆ I MIKROBIOTĘ JELITOWĄ

Wieloletnia praca i doświadczenie naukowe polskiej grupy mikrobiologów, biologów oraz tysiące prób pozwoliły opracować unikalny, całkowicie naturalny synbiotyk.

EKOSYNBIOTYK - to probiotyk, psychobiotyk i prebiotyk w jednym. Powstaje w trakcie naturalnego, wieloetapowego i wielomiesięcznego procesu fermentacji, podczas którego 13 niemodyfikowanych, wyselekcjonowanych, przebadanych i oznaczonych probiotycznych szczepów mikroorganizmów dokarmiamy prebiotykami z ekologicznych i certyfikowanych upraw. Należą do nich: topinambur, melasa z trzciny cukrowej, soki granatu, wiśni oraz nieratyfikowana sól kamienna z kopalni soli w Kłodawie. W trakcie procesu fermentacji powstaje ponad 4 tysiące niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu metabolitów (aminokwasy, mikroelementy, witaminy i inne). Dodatkowo sam proces naturalnej fermentacji potęguje wzrost poziomu antyoksydantów (przeciwutleniaczy) chroniących przed wolnymi rodnikami, które wpływają na rozwój wielu chorób np. nowotworów, chorób serca czy cukrzycy.

100% pochodzenia **naturalnego** • Szczepy **bez modyfikacji**

0% Cukrów 0% Glutenu 0% GMO

EKOSYNBIOTYK jako płynny fermentowany wyrób probiotyczny wchłania się nie tylko w jelicie cienkim, ale na całej długości przewodu pokarmowego począwszy od jamy ustnej.

EKOSYNBIOTYK wzmacnia i chroni śluzówki tworząc naturalną barierę przed infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi.

EKOSYNBIOTYK poprawia skład naturalnej mikrobioty przewodu pokarmowego, poprzez zwiększenie liczebności pożytecznych bakterii, hamujących nadmierny przyrost populacji bakterii chorobotwórczych.

EKOSYNBIOTYK jest przeciwzapalny, nie zawiera cukrów, glutenu, GMO. Wskazany jest jako wsparcie organizmu w wielu grupach chorobowych, takich jak: nietolerancje pokarmowe, zaparcia, biegunki, refluks, IBS, WZJG, AZS, RZS, choroba Leśniowskiego-Crohna, przy Helicobacter pylori, Candida, SIBO, depresja, nerwica, regeneracja mikrobiomu po antybiotykoterapii i inne problemy zdrowotne powiązane ze stanami zapalnymi.

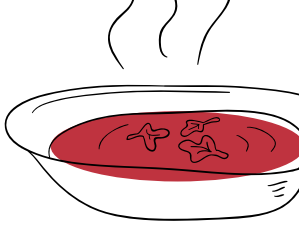
Szczegółowe informacje, wyniki badań dostępne są na stronie:

www.ekosynbiotyk.pl

ProBio Koło | Krokusowa 8 | 62-600 KOŁO

PONAD 4000 METABOLITÓW 13 ŻYWYCH I AKTYWNYCH SZCZEPÓW MIKROORGANIZMÓW

PL-EKO-04 Rolnictwo UE/spoza



Śniadania leczące nastrój

Podczas kuracji schorzeń jelit nie zaleca się zwykłego chleba zawierającego gluten, ale poniżej podajemy 2 opcje bezglutenowe, które mogą go zastąpić.

Pancake'i są w Wielkiej Brytanii ogromnie niedoceniane – zazwyczaj pełnią rolę przekąski jadanej raz do roku na wycieczce i posypywane są cukrem. W Stanach Zjednoczonych jada się je częściej, ale zarezerwowane są tylko dla śniadań i toną w syropie klonowym o wysokim indeksie glikemicznym.

Tak więc oficjalnie zachęcam Cię do zrewidowania poglądu na to danie. Pancake to po prostu zwykły płaski kawałek pieczywa usmażony na blasze lub patelni i trudno o coś szybszego, łatwiejszego czy bardziej kuszącego.

Smażymy zawsze stos naszych „oszczędzających czas" placków mniej więcej co 3 dni, pakujemy je w folię spożywczą i wkładamy do lodówki (gdzie można przechowywać je do 4 dni).

Potem można wrzucić je do tostera, by stały się ciepłą i chrupiącą przekąską lub lunchem. Mogą być słodkie lub pikantne – podawaj je z dodatkami wybranymi według własnych upodobań spośród podanych niżej propozycji.

Pancakes oszczędzajace czas

Składniki na 8 sztuk
500 ml kefiru
200 ml koziego mleka
1 jajko z wolnego wybiegu
250 g mąki (mąka z cieciorki)
200 g innej mąki bezglutenowej – wybierz spośród mąki gryczanej, quinoa, sorgo, płatków jaglanych lub mąki kokosowej
1 łyżka stołowa skrobi ziemniaczanej (nie mąki ziemniaczanej)
1 łyżeczka sody oczyszczonej
½ łyżeczki soli morskiej
masło kozie lub olej kokosowy

Sposób przygotowania
1. Wymieszaj kefir, jajko i kozie mleko.
2. W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę, sodę oczyszczoną i sól.
3. Roztop 1 łyżkę stołową koziego masła i polej nią suche składniki.
4. Powoli dodawaj mąkę do mieszanki z kefirem, aby otrzymać ciasto. Zwróć uwagę, by nie było zbyt rzadkie, gdyż w takim przypadku uzyskasz cieniutkie naleśniki crepes. Powinno być dość gęste, ale dające się wylewać. Jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie, dodaj mąki.
5. Nagrzej blachę lub patelnię do średniej temperatury i dodaj ok. 1 łyżki stołowej koziego masła lub oleju kokosowego. Nabierz ciasto łyżką wazową i wylej na patelnię.
6. Każdy placek smaż kilka minut po każdej stronie. Przewracaj je, gdy na powierzchni zaczną pojawiać się bąbelki.

Jeżeli lubisz słodkie naleśniki, dodaj dla smaku 100-procentowo czystej stewii lub udekoruj je owocami, takimi jak borówki amerykańskie lub truskawki. Jeżeli wolisz naleśniki pikantne, dodaj masła, miękkiego sera koziego, hummusu, guacamole, masła orzechowego lub migdałowego.

eprasa.pl 799cd56430

Jak działają psychobiotyki?

Oddziałują one na mózg na 3 różne sposoby:

1 **Poprzez wytwarzanie aktywnych związków, takich jak serotonina,** które oddziałują na oś jelito-mózg. Gdy jelito wydziela serotoninę, pobudza to komórki w jego wyściółce do uwalniania związków sygnalizujących funkcje mózgowe i wpływających na nasze zachowanie[4].

2 **Poprzez oddziaływanie na układ odpowiedzi na stres,** obejmujący mózg i gruczoły dokrewne (przynajmniej w badaniach na zwierzętach)[5]. Układ ten, znany także jako oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), ulega uszkodzeniu pod wpływem przewlekłego stresu lub choroby. Gdy oś HPA źle funkcjonuje, niewłaściwie przebiega także produkcja kortyzolu i innych hormonów związanych ze stresem[6]. Odgrywa to ważną rolę w wywoływaniu zaburzeń nastroju i problemów poznawczych.

3 **Poprzez wpływanie na mózg dzięki swoim własnościom przeciwzapalnym.** Obecnie wiadomo już, że przewlekle podwyższony poziom stanu zapalnego w całym organizmie i mózgu jest jedną z głównych pierwotnych przyczyn IBS, depresji i lęku. Ten stan zapalny może rozpoczynać się w jelitach, a psychobiotyki wpływają na mózg poprzez jego zmniejszanie[7].

Psychobiotyki mogą także pomóc podnieść nastrój i złagodzić lęk u osób cierpiących na różne choroby przewlekłe. Dobroczynnych bakterii użyto w badaniu z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo u pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia, gdzie uczestnicy przyjmujący probiotyk odczuli znaczące zmniejszenie objawów lękowych w porównaniu do grupy kontrolnej[8].

Jak spożywać kefir

Jest to produkt o silnym działaniu, więc zalecam, by zacząć powoli. Wypijaj 1 łyżkę stołową dziennie, a w miarę, jak organizm będzie się przyzwyczajał, stopniowo zwiększaj ilość aż do dziennej dawki 170 ml. Wybierz czysty kefir z koziego mleka, przygotowany na prawdziwych ziarnach kefirowych, bez dodatku cukru, słodzików lub substancji smakowych. Pij go z samego rana na pusty żołądek. Dlaczego na czczo? Ponieważ tryptofan, prekursor serotoniny obficie występujący w kefirze, oddziałuje na mózg tylko wtedy, gdy spożywa się go w ten sposób.

Dlaczego zaś z samego rana? Ponieważ mleczan (nie laktoza: kefir jest w 100% pozbawiony laktozy) przyniesie Ci zastrzyk energetyczny, a nie byłby on pożądany tuż przed snem lub w przypadku problemów z zasypianiem.

Pamiętaj, by po wypiciu innych płynów odczekać ok. 15 min dla oczyszczenia organizmu przed spożyciem kefiru. Chodzi o to, by żywe bakterie mogły bez przeszkód docierać do ścian jelita, do których przywierają i zaczynają walczyć o przestrzeń życiową z rezydującymi tam złymi drobnoustrojami, w końcu wypierając je stamtąd.

Możesz osłodzić kefir, dodając 100-procentową stewię lub miksując go z owocami, lecz jeśli wybierzesz ten drugi sposób, pamiętaj, by spożyć napój natychmiast. Nie pozostawiaj go na noc, gdyż fruktoza (cukier owocowy) osłabi działanie probiotyków.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol
płyn doustny, lek roślinny

- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użycie wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynnę lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

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

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

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

eprasa.pl 799cd56430

W innej pracy naukowej stwierdzono, że psychobiotyki pomagają w okresach stresu, zapobiegając związanemu z nim wzrostowi poziomu kortyzolu, a jednocześnie podnosząc poziom serotoniny[9].

U osób z IBS badania wykazały, że codzienne stosowanie takiej substancji przez 4 tygodnie prowadzi do poprawy nastroju, obniżenia wyników kwestionariuszy lękowych i znacznej poprawy jakości życia[10].

Ostatnie odkrycia pokazują także, że psychobiotyki mogą łagodzić objawy depresji. W badaniu z 2017 r. naukowcy z McMaster University w Kanadzie stwierdzili, że 2-krotnie więcej osób dorosłych z IBS zgłaszało poprawę w zakresie współistniejącej depresji, gdy przyjmowało psychobiotyk, niż gdy przyjmowało placebo. Praca ta dostarcza dalszych dowodów, że środowisko mikrobioty w jelitach komunikuje się bezpośrednio z mózgiem[11].

I rzeczywiście, badanie porównujące bakterie psychobiotyczne z lekiem z grupy SSRI, citalopramem, wykazało, że bakterie istotnie radziły sobie lepiej niż lek przeciwdepresyjny z depresją, lękiem i zaburzeniami funkcji poznawczych, będącymi skutkiem przewlekłego stresu. Obniżały one poziom kortyzolu i przywracały do normy poziom serotoniny i innych związków chemicznych w mózgu[12].

BIBLIOGRAFIA

1 Trends Neurosci, 2016; 39: 763–81
2 Biol Psychiatry, 2013; 74: 720–6
3 Gastroenterology, 2013; 144: 1394–401
4 Adv Exp Med Biol, 2014; 817: 221–39
5 Neurogastroenterol Motil, 2014; 26: 510–20
6 Psychiatry, 2006; 5: 166–70
7 Clin Ther, 2015; 37: 984–95
8 Gut Pathogens, 2009; 1: 6
9 Benef Microbes, 2016; 7: 153–6
10 Aliment Pharmacol Ther, 2009; 29: 508–18
11 Gastroenterology, 2017; 153: 448–59.e8
12 Neuroscience, 2015; 310: 561–77

Fragment zaczerpnięty z książki Shann Nix Jones pt. *„The Kefir Solution: Natural Healing for IBS, Depression and Anxiety"* („Kefirowe rozwiązanie: naturalne leczenie IBS, depresji i lęku", Hay House, 2018)

Chleb na kefirze i sodzie

W tej wersji – jest pożywny i kruchy. Niezbyt łatwo robi się z niego kanapki, ale za to jest pysznym dodatkiem do zup, dań duszonych i wolno gotowanych.

240 ml kefiru (kefir mleczny lub wodny)
140 g organicznej mąki gryczanej
70 g organicznej mąki z komosy lub owsianej (jeżeli ją tolerujesz)
70 g organicznej mąki migdałowej lub mielonych migdałów
35 g namoczonej kaszy owsianej (opcjonalnie)
szczypta soli morskiej
1 łyżeczka sody do pieczenia

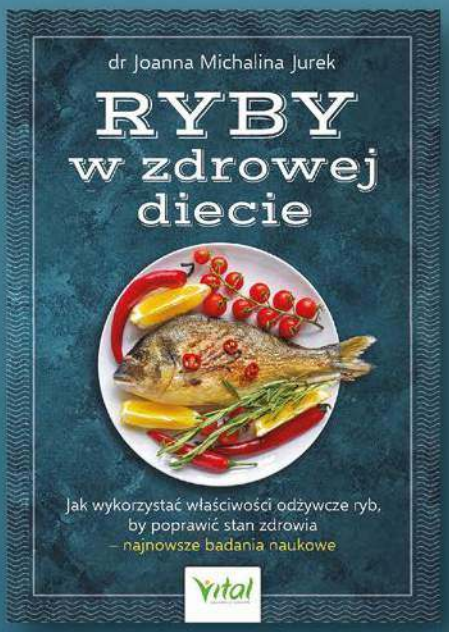
Sposób przygotowania

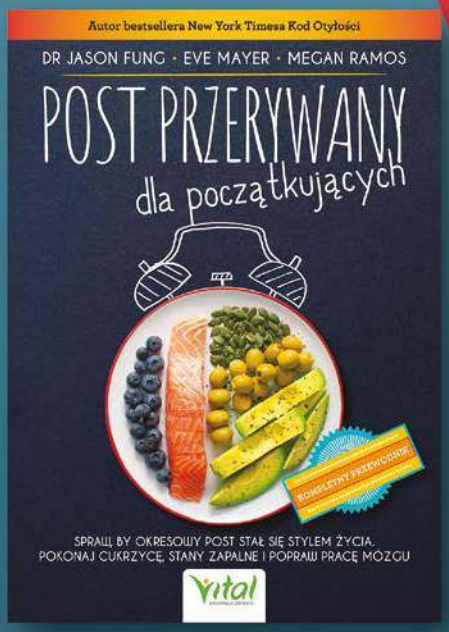
1. Wsyp mąkę gryczaną i wlej kefir do szklanej miski. Namocz przez noc lub przez co najmniej 12 godz.
2. Nagrzej wstępnie piekarnik do temp. 200°C.
3. Pozostałe suche składniki przesiej przez sito do szklanej miski, a następnie dodaj składniki mokre. Staraj się jak najmniej je mieszać. Pozostaw ciasto w misce na 10 min.
4. Natrzyj dłonie mąką. Połóż ciasto (pozostawiając je w kształcie, jaki przyjęło w misce) na blachę do pieczenia wyłożoną natłuszczonym arkuszem pergaminu. Lekko posyp ciasto odrobiną mąki bezglutenowej i natnij głęboki krzyż na górze.
5. Piecz przez 30 min, aż powierzchnia ciasta zbrązowieje. Jedz ze smakiem ciepły chleb, ociekający od koziego masła!

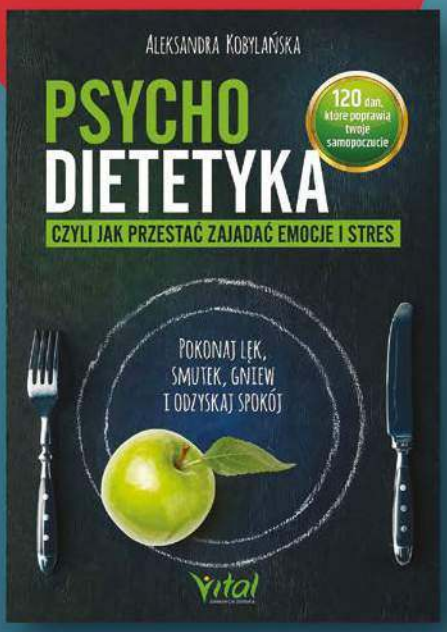
eprasa.pl 799ed56430

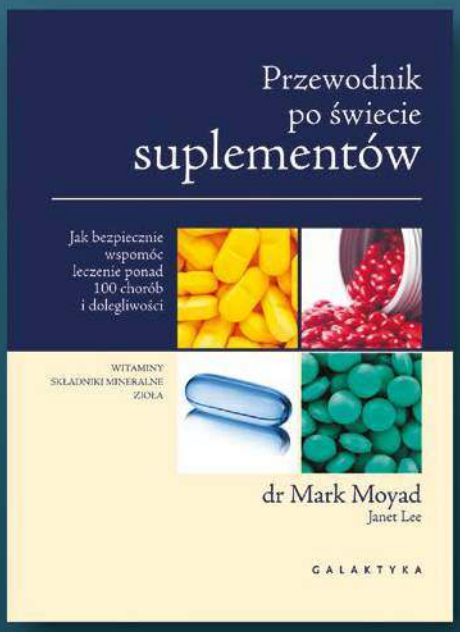
Książki **z rabatem**
w Ulubionym Kiosku

do -30%









Zobacz pełną ofertę - **ponad 500 tytułów!**

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 799cd56430

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę A

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

Organiczne związki chemiczne zaliczane do retinoidów oraz część karotenoidów określamy wspólnym mianem prowitaminy A. Natomiast nazwę witamina A stosuje się powszechnie zamiennie z retinolem, choć to duże uproszczenie. Niezależnie bowiem od źródła pochodzenia prowitamin A, dopiero w przewodzie pokarmowym ulegają one przekształceniu do aktywnej formy – retinolu.

Zidentyfikowanie roślinnych źródeł witaminy A nie nastręcza większych problemów – wystarczy sięgać po żółte, pomarańczowe i czerwone warzywa oraz owoce, a także po jagody, w których karotenoidy przykryte są ciemniejszymi antocyjanami. Warto jednak pamiętać, że witamina A to jedna z 4 witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zatem, aby mogła się wchłonąć, zawierające ją pokarmy należy łączyć np. z oliwą. Jeśli zaś chodzi o pokarm pochodzenia zwierzęcego, bogatym źródłem witaminy A są tran, podroby, mleko, jaja, sery i masło.

W tym miejscu warto wspomnieć, że lepiej przyswajalna jest witamina A pochodzenia zwierzęcego.

Choć jest to substancja niezwykle ważna do utrzymania homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi w naszym organizmie, można ją przedawkować. Najczęściej ma to miejsce na skutek jednoczesnego przyjmowania stosowanych w leczeniu dermatoz i trądziku doustnych leków zawierających pochodne retinolu i kosmetyków oraz suplementów z witaminą A. Objawami tej hiperwitaminozy są początkowo bóle głowy, zmiany skórne i osłabienie, do których z czasem dołącza utrata apetytu, zaburzenia neurologiczne, krwotoki, samoistne złamania kości i niezwykle groźne uszkodzenie wątroby. Dlatego przed sięgnięciem po kapsułki z witaminą A warto zbadać jej poziom we krwi i dawkę suplementu ustalić z lekarzem[1].

Poprawia wzrok

Na siatkówce naszego oka, poza odpowiedzialnymi za widzenie w dobrym oświetleniu czopkami, znajdują się pręciki, których zadaniem jest umożliwienie nam widzenia w półmroku. To właśnie w tych strukturach znajduje się rodopsyna, barwnik, który pod wpływem światła ulega izomeryzacji, czyli wewnątrzcząsteczkowemu przegrupowaniu atomów. Reakcja ta wzbudza impuls, który nerwem wzrokowym wędruje do mózgu. Aby nie zabrakło nam cennej rodopsyny, organizm przy wykorzystaniu witaminy A przekształca z powrotem zużyty barwnik w gotową do reakcji z fotonem formę. Dlatego jednym z objawów niedoborów witaminy A jest pogorszenie widzenia, zwłaszcza o zmierzchu i w słabo oświetlonych pomieszczeniach. Stan taki nazywamy kurzą lub zmierzchową ślepotą. Witamina A to także jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który chroni wrażliwe komórki siatkówki oka przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe, a dzięki temu także przed stanami zapalnymi i zaburzającymi widzenie chorobami siatkówki. Jej niedobory prowadzą do kseroftalmii, objawiającej się suchością rogówki i spojówek, które nieleczone mogą skutkować nawet utratą wzroku[2].

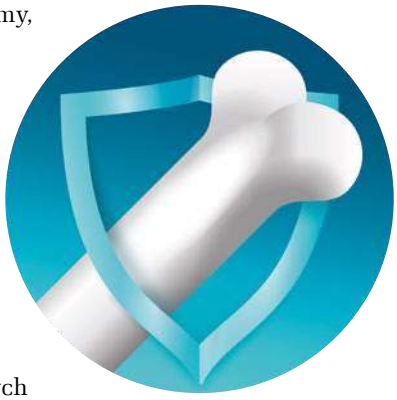
eprasa.pl 799cd56430

Zwiększa odporność na infekcje

Wiele badań wskazuje, że witamina A pełni ważną funkcję w regulowaniu odpowiedzi naszego układu odpornościowego na atak patogenów. Przede wszystkim bierze udział w dojrzewaniu i różnicowaniu komórek nabłonków oraz pobudza je do wydzielania ochronnego śluzu. A to właśnie błony śluzowe stanowią pierwszą, nieswoistą linię obrony i utrudniają patogenom wnikanie do organizmu oraz usuwają je mechanicznie wraz ze śluzem. Są one też tym miejscem, w którym bakterie i wirusy zostają rozpoznane przez wyspecjalizowane białe krwinki, co umożliwia układowi immunologicznemu wytworzenie przeciwciał i zwalczenie infekcji. Ponadto, witamina A jest niezbędna komórkom grasicy, w której dojrzewają limfocyty T, do prawidłowego funkcjonowania. Przy jej niedoborach dochodzi do zaburzenia aktywacji limfocytów T, na skutek czego nie są one w stanie prawidłowo reagować na zagrożenie. Upośledzeniu ulega też aktywność limfocytów B i odpowiedź immunologiczna związana z wytwarzaniem przez nie przeciwciał. Organizm słabiej radzi sobie także z natychmiastowym unieszkodliwianiem patogenów przy pomocy makrofagów i neutrofilów. Witamina A jest również niezbędna do prawidłowego funkcjonowania limfocytów T Treg, których zadaniem jest regulowanie reakcji układu odpornościowego tak, aby była ona adekwatna do skali zagrożenia – dzięki nim nie dochodzi do autoagresji[3].

Wzmacnia kości

Chociaż ze zdrowiem kości bardziej kojarzymy witaminę D, badania wykazały, że w organizmach chorych na osteoporozę obserwuje się niski poziom witaminy A. Wyniki te skłoniły naukowców do konkluzji, że odgrywa ona rolę w utrzymaniu prawidłowej gęstości kości. Ponadto wykazano, że jej korzystny wpływ na kości powiązany jest z poziomem witaminy D. Zatem, choć nie do końca jeszcze rozumiemy, w jaki sposób wspólnie oddziałują one na siebie i na kości, wydaje się oczywiste, że w profilaktyce i leczeniu osteoporozy, poza kontrolą poziomu słonecznej witaminy, seniorzy powinni zwracać także uwagę na stężenie retinolu. Przy czym należy pamiętać, że bardzo wysokie dawki witaminy A mogą wywierać odwrotny efekt i osłabiać kości oraz zwiększać ryzyko wystąpienia patologicznych złamań.



Badania przeprowadzone w Korei wskazują, że najzdrowsze dla naszych kości są beta-karoten i beta-kryptoksantyna. Substancje te zwiększają gęstość kości i zapobiegają osteoporozie oraz pobudzają aktywność osteoblastów, czyli komórek budujących kości, jednocześnie hamując działanie osteoklastów, czyli komórek kościogubnych. Naukowcy konkludują, że dla zdrowia kości lepiej jest postawić na naturalne roślinne źródła witaminy A, ponieważ przyjmując suplementy łatwiej o przedawkowanie[4].

Reguluje osie hormonalne

Witamina A uczestniczy w wytwarzaniu hormonów steroidowych, do których zaliczamy m.in. testosteron i żeńskie hormony płciowe, czyli estrogen i progesteron. Dlatego jej niedobory niekorzystnie wpływają na libido i płodność oraz mogą skutkować zaburzeniami hormonalnymi. Badania wykazały, że witamina A pełni także ważną rolę w regulowaniu funkcjonowania osi łączących podwzgórze i przysadkę z peryferyjnymi gruczołami dokrewnymi wydzielającymi hormony, takimi jak tarczyca i nadnercza. Jest to o tyle ważne, że zawiadują one praktycznie całym naszym metabolizmem, zatem jakiekolwiek zachwiania równowagi szybko przekładają się na złe samopoczucie i mogą przyczyniać się do powstawania wielu chorób[8].

eprasa.pl 799cd56430

Przeciwdziała nowotworom

Jak dowiodły badania, niedobory witaminy A zwiększają ryzyko wystąpienia raka. Jednym bowiem z czynników rozwoju nowotworów są wolne rodniki tlenowe, które dążąc do uzyskania równowagi energetycznej, wyrywają elektrony z napotkanych cząsteczek. Jeśli wejdą one w kontakt z nicią DNA, uszkadzają jej strukturę, co prowadzi do mutacji. A każda mutacja może doprowadzić do wzbudzenia procesu nowotworowego i niekontrolowanego rozrostu komórek. Oczywiście organizm posiada mechanizmy obronne i unieszkodliwia te aktywne formy tlenu przy pomocy antyoksydantów, jednak ich zasoby nie są niewyczerpalne i w tym zakresie niezwykle ważna jest nasza dieta, która musi dostarczać tych cennych substancji. Jednymi z najważniejszych antyoksydantów są witaminy. Sprzężone podwójne wiązania w cząsteczce prowitaminy A łączą się z niesparowanym elektronem tlenu i w ten sposób neutralizują wolny rodnik. Ponadto witamina A hamuje namnażanie komórek nowotworowych i zmusza je do wejścia na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci oraz zapobiega nawrotom choroby. Badania kobiet z zaawansowanym rakiem piersi wykazały, że każda z nich miała obniżony poziom retinolu w surowicy, co potwierdzało tezę, iż jej deficyt związany jest z większym ryzykiem wystąpienia tego rodzaju nowotworu. Dowiedziono też, że kobiety z wysokim poziomem beta-karotenu w organizmie mają o 30-40% mniejsze ryzyko na zachorowanie na raka piersi, niezależnie od jego statusu receptorowego (oznacza się go, różnicując rodzaj nowotworu i w zależności od wyniku dobiera się leczenie). Co równie ważne, wysoki poziom karotenoidów aż o 50% zmniejsza ryzyko przerzutów do węzłów chłonnych, a niektóre z nich korzystnie wpływają także na skuteczność chemioterapii. Podobne efekty obserwuje się w odniesieniu i do innych rodzajów nowotworów, w tym raków płuc i prostaty[5].

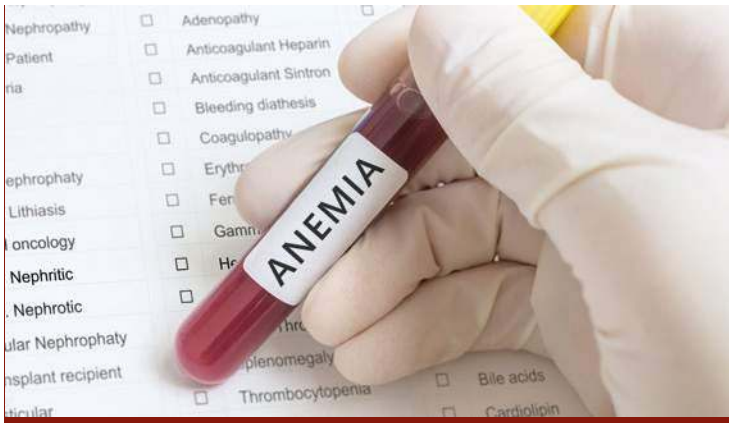
Jest niezbędna dla kobiet w ciąży

Jest ona bowiem niezbędna do prawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych płodu, kości i zębów oraz skóry, a także zmysłu wzroku. Wspomaga również tworzenie i rozwój układu odpornościowego oraz odpowiada za prawidłowe kształtowanie struktur serca. Jednak trzeba ją suplementować bardzo ostrożnie (pod nadzorem lekarza), bowiem jej nadmiar ma działanie teratogenne, czyli może uszkadzać płód i prowadzić do powstawania wielu ciężkich wad rozwojowych. Dlatego ciężarne powinny zwracać szczególną uwagę na zawartość witaminy A w pożywieniu i bardzo uważnie czytać etykiety kosmetyków oraz unikać tych, zawierających retinol i jego pochodne, gdyż witamina A doskonale wchłania się przez skórę. Lekarze zalecają, aby kobiety w ciąży wykonały badanie poziomu witaminy A, zanim sięgną po zawierające ją suplementy diety i preparaty witaminowo-mineralne. Zazwyczaj, jeśli nie ma specjalnych wskazań, ciężarnej i jej dziecku wystarcza ta dostarczana wraz z dietą[9].

Zdrowa równowaga

Zbilansowana dieta, w której znajdują się zwierzęce i roślinne źródła witaminy A, zazwyczaj pozwala na utrzymanie jej odpowiedniego poziomu w organizmie. Niedobory pojawiają się na skutek stosowania restrykcyjnych programów żywieniowych, chorób jelit prowadzących do zaburzeń wchłaniania (celiakia, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna), niedoborów żelaza i cynku oraz nadużywania alkoholu. Z kolei nadmiar jest najczęściej wynikiem przyjmowania zbyt dużej ilości suplementów i stosowania kosmetyków lub leków dermatologicznych zawierających retinol. Dzienne zapotrzebowanie na witaminę A dla kobiet wynosi 700 μg, a dla mężczyzn 900 μg. Kobiety w ciąży powinny przyjmować 770 μg, a karmiące 1200 μg na dobę. Poziom we krwi w zakresie 0,3-0,7 mg/l uważa się za prawidłowy. Niedobór witaminy A stwierdza się przy 0,2 mg/l, a hiperwitaminozę, gdy jej stężenie przekracza 1,2 mg/l.

eprasa.pl 799cd56430



7 Zapobiega anemii

Najczęstszą przyczyną niedokrwistości są niedobory żelaza, które jest niezbędne do wytwarzania obecnej w czerwonych krwinkach hemoglobiny – białka wiążącego się z tlenem i dwutlenkiem węgla. Aby organizm mógł wchłonąć i wykorzystać żelazo z pokarmu do wytwarzania erytrocytów niezbędna jest witamina A. Okazuje się bowiem, że pod jej wpływem aż 2-krotnie zwiększa się absorpcja tego pierwiastka, co zbadano na przykładzie ryżu, pszenicy i kukurydzy. Co ciekawe, w badaniu nie podawano uczestnikom suplementów, a jedynie wzbogacono ich dietę o naturalne źródła karotenoidów, zatem wystarczy niewielka modyfikacja menu, by zmniejszyć ryzyko anemii. Jest to ważne zwłaszcza w odniesieniu do kobiet, które mają obfite miesiączki – wiele z nich cierpi na niedokrwistość. Dlatego w ich diecie powinny znaleźć się nie tylko źródła żelaza, ale i prowitaminy A[6].

8 Wspomaga leczenie ran

Witamina A przyspiesza gojenie owrzodzeń i innych zmian skórnych. Pobudza fibroblasty do wywarzania kolagenu, który jest głównym budulcem naszej skóry i proteoglikanów budujących tkankę łączną, co przyczynia się do szybkiej odbudowy uszkodzonych struktur. Stymuluje także ziarninowanie ran, czyli wypełnianie dużych ubytków skóry tkanką łączną oraz pobudza wzrost naczyń krwionośnych w ziarninie, co jest konieczne do jej przebudowy w bliznę. Ponadto łagodzi stan zapalny w miejscu rany i zapobiega wtórnym zakażeniom. Pobudza również wzrost komórek naskórka, które pokrywają ranę, ale jednocześnie zapobiega ich nadmiernemu rogowaceniu. Jak dowodzą eksperymenty naukowe, korzystnie na gojenie ran wpływa zarówno przyjmowanie suplementów zawierających retinol, jak i jego zewnętrzne stosowanie, jednak powinno się ono odbywać z zalecenia lekarza[7].

9 Korzystnie wpływa na aparycję

W jaki sposób? Otóż, jak wykazały badania, w każdym mieszku włosowym obecne są komórki macierzyste odpowiedzialne za porost włosów, które przedłużają trwanie anagenu, czyli fazy ich intensywnego wzrostu i zapobiegają ich wypadaniu. Witamina A jest również przyjaciółką skóry – przyspiesza złuszczanie komórek naskórka i tworzenie nowych – dzięki czemu poprawia jej fakturę, koloryt i wygląd. Z tego powodu retinol i jego pochodne (zarówno w postaci leków doustnych, jak i kremów) stosuje się w leczeniu niektórych dermatoz i trądziku młodzieńczego. W głębokich warstwach skóry witamina ta pobudza wytwarzanie kolagenu i macierzy międzykomórkowej, co korzystnie wpływa na elastyczność skóry i w sposób widoczny ją odmładza. Zmniejsza przy tym jednocześnie widoczność zmarszczek. Ponadto reguluje odpowiedź skóry na działanie promieni słonecznych i wytwarzanie melaniny, dzięki czemu redukuje ryzyko powstawania przebarwień. Jednak stosując kremy z retinolem lub leki doustne, należy pamiętać o nakładaniu kremu z filtrem, ponieważ witamina A i jej pochodne mają działanie fotouczulające[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Proc Nutr Soc. 1999 May;58(2):449-57
2. Subcell Biochem. 2016;81:231-59
3. J Clin Med. 2018 Sep; 7(9): 258
4. Molecules. 2021 Mar; 26(6): 1757
5. Nutrients. 2021 Sep; 13(9): 3162
6. Nutrients 2014;6(1):190-206
7. Nutr Clin Pract. 2019 Dec;34(6):839-49
8. Endocr Connect. 2017 Oct; 6(7): R121-30
9. Nutrients. 2019 Mar; 11(3): 681
10. Nutrients. 2022 Jul; 14(14): 2952

eprasa.pl 799cd56430

Spacerem po zdrowie

Nieśpieszna przechadzka lub dziarski marsz, z kijkami lub bez, samotnie, z psem albo z przyjaciółmi – spacerowanie to najnaturalniejsza forma aktywności fizycznej. Kontakt z przyrodą jest zbawienny dla ciała i ducha, to prawda znana od zarania dziejów. Terapeutyczna moc drzew zyskuje aprobatę medyków.

Spacerować można wszędzie, ale z wielu względów najlepiej to robić wśród zieleni. Lecznicze efekty przebywania w otoczeniu przyrody zostały wielokrotnie potwierdzone naukowo, podobnie jak dobroczynne skutki ruchu na świeżym powietrzu. Oczywiście najlepiej połączyć jedno z drugim, co do tego specjaliści są zgodni. Czas spędzony wśród zieleni to balsam dla ludzkiej psychiki: poprawia nastrój, zmniejsza poziom stresu, wycisza i oczyszcza umysł z negatywnych emocji. Jednocześnie tereny zielone zapewniają możliwości do rozmaitych form aktywności fizycznej, w tym spacerowania[1].

Spacerowanie niezależnie od otoczenia, tempa oraz naszego wieku dotlenia organizm, poprawia ukrwienie i oznacza wiele innych korzyści zdrowotnych. Maszerowanie czy nawet spokojna przechadzka przeciwdziałają chorobom cywilizacyjnym takim jak otyłość, miażdżyca oraz cukrzyca: zużywają energię, angażują mięśnie szkieletowe, zwiększają wytrzymałość kości, korzystnie wpływają na metabolizm

eprasa.pl 799cd56430

Podczas półgodzinnego marszu z kijkami zużywamy o 20-40% więcej energii i 17% więcej tlenu w porównaniu z maszerowaniem w tym samym tempie. Odnotowano także większą redukcję tkanki tłuszczowej, masy ciała oraz obwodu talii

lipoprotein oraz poziom cukru we krwi. Regularne chodzenie raźnym krokiem pozwala rozwinąć i utrzymać lepszą kondycję fizyczną, pod warunkiem, że w trakcie tej aktywności tętno wzrośnie do 70% tętna maksymalnego. Swoje szacunkowe tętno maksymalne możesz obliczyć odejmując swój wiek w latach od 220[2]. Ponadto taki szybki spacer poprawia wytrzymałość, wydolność sercowo-naczyniową, wzmacnia mięśnie nóg oraz tułowia, a także pozwala zachować elastyczność stawów oraz wypracować prawidłową postawę ciała[3].

Spacer po nordycku

Nordic walking (chodzenie z kijkami) to sport znany od stulecia: został opracowany w latach 20. XX w. w Finlandii jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Mimo niezliczonych zalet dopiero 2 dekady temu rozprzestrzenił się w całej Europie, a obecnie dotarł również na pozostałe kontynenty.

Nordic waking to, podobnie jak spacer, prosta forma aktywności fizycznej, którą może uprawiać niemal każdy, wszędzie i niemal o każdej porze roku. Pozornie od szybkiego marszu różni się jedynie wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych kijków. To właśnie dzięki nim nordic walking angażuje nie tylko nogi, ale także mięśnie brzucha, pleców, górnej części tułowia oraz ramion, natomiast odciąża kręgosłup oraz stawy kończyn dolnych. W ten sposób w wysiłku bierze udział ok. 90% mięśni naszego ciała, tymczasem podczas maszerowania w podobnym tempie zaangażowanych jest ich jedynie 50%[4].

> „Jeden hektar lasu w ciągu doby pochłania ok. 10 kg czystego węgla i wytwarza ok. 700 kg tlenu, czyli mniej więcej tyle, ile 2 500 osób w tym samym czasie zużywa do oddychania."

Wyniki 16 długoterminowych kontrolowanych badań klinicznych, którym poddano łącznie 1 062 osób, oraz 11 krótkoterminowych doświadczeń obserwacyjnych z udziałem 831 pacjentów, opublikowane w Amerykańskim Dzienniku Medycyny Prewencyjnej, obrazują ogrom korzyści, jakie daje nordic walking. Podczas półgodzinnego marszu z kijkami zużywamy o 20-40% więcej energii i 17% więcej tlenu w porównaniu z maszerowaniem w tym samym tempie. Odnotowano także większą redukcję tkanki tłuszczowej, masy ciała oraz obwodu talii, większy spadek przeciętnego tętna spoczynkowego, a jednocześnie wyższy wzrost wytrzymałości, wydolności oraz równowagi dynamicznej. We krwi pacjentów uprawiających nordic walking stwierdzono większy spadek poziomu lipoprotein o małej gęstości i trójglicerydów oraz wzrost poziomu lipoprotein o dużej gęstości. Okazało się, iż tętno podczas uprawiania nordic walkingu wzrasta do porównywalnego poziomu jak podczas biegu z prędkością większą o 1/3.

Wykazano, iż nordic walking może zostać bezpiecznie i z korzyścią włączony do codziennego życia pacjentów cierpiących na cukrzycę, otyłość, fibromialgię, nowotwory, schorzenia płuc, serca i układu krążenia, chorobę Parkinsona oraz depresję, jak również osób w podeszłym wieku. Stwierdzono, iż maszerowanie z kijkami to kilkunastokrotnie mniejsze ryzyko urazów niż jogging, koszykówka czy squash. Nordic walking został uznany za ważny element profilaktyki cukrzycy, otyłości, osteoporozy, chorób stawów i układu krążenia, a także rehabilitacji kardiologicznej, ortopedycznej oraz psychiatrycznej[5].

Badania powtarzane wielokrotnie w różnych krajach świata dowodzą, iż regularne uprawianie nordic walkingu wzmacnia siłę i wytrzymałość mięśni całego ciała, poprawia koordynację i motorykę, buduje odporność, dotlenienia cały organizm, usprawnia krążenie krwi i stabilizuje ciśnienie tętnicze[6].

Aby w pełni wykorzystać zdrowotny potencjał nordic walkingu, trzeba uprawiać ten sport w prawidłowy sposób. Duże znaczenie ma prawidłowa technika chodu oraz odpowiednie ustawienie kijków. W czasie treningu kończyny powinny poruszać się naprzemiennie. Od razu po wbiciu kija w podłoże należy wyprostować staw łokciowy, a po odepchnięciu lekko poluźnić chwyt, jakim trzymamy rączkę kijka[7].

Ważny jest dobór odpowiednich kijków do nordic walkingu. Powinny być lekkie i elastyczne, a przy tym zapewniać stabilne podparcie, łatwą zmianę kierunku oraz amortyzację. Specjaliści polecają kije wykonywane z mieszanki włókna szklanego i węglowego. Optymalna długość powinna wynosić ok. 65% wzrostu użytkownika[4].

Aby od początku utrwalić sobie prawidłowe nawyki i wypracować właściwą technikę maszerowania z kijkami, na pierwsze wyjścia warto wybrać się w towarzystwie instruktora.

Sylwoterapia – las nas uleczy

Spacer spacerem, ale wróćmy do natury – dosłownie i w przenośni. Przebywanie wśród drzew jako forma terapii zyskuje

eprasa.pl 799cd56430

Trzymaj cholesterol w karbach

Regularny wysiłek może obniżyć stężenie triacyloglicerolu, złego cholesterolu LDL oraz podnieść stężenie dobrego cholesterolu HDL we krwi, co zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia.

Najbardziej wskazane są ćwiczenia angażujące jak najwięcej mięśni, a zatem nordic walking, marsz, marszobieg, jazda na rowerze, pływanie, biegi czy narciarstwo biegowe.

Oprócz rodzaju podejmowanej aktywności, równie istotna jest kwestia jej częstotliwości. Wysiłek fizyczny nalleży podejmować jak najczęściej, w tym codziennie lub przez większość dni w tygodniu, jednak nie rzadziej niż 3 razy w tygodniu.

Trening powinna zawsze poprzedzać 5-10 min rozgrzewka, a kończyć go powinny ćwiczenia rozciągające trwające 10-15 min.

Bardzo ważny jest także czas trwania podejmowanej aktywności. Najlepiej, aby pojedyncza dawka wysiłku trwała nieprzerwanie 20-30 min.

Wystarczy nawet wysiłek o umiarkowanej intensywności, co w praktyce oznacza, że podczas jego wykonywania można swobodnie pozwolić sobie na rozmowę z drugą osobą.

ŹRÓDŁA:

1. Drygas W, Jegier A. Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia. W: Kardiologia zapobiegawcza. M. Naruszewicz (red.). Verso s.c., Szczecin; 2003. 252-266.
2. J. Miażdżyca – zapobieganie w praktyce lekarskiej. PZWL, Warszawa; 2000.
3. Post Hig Med Dośw; 2005. 59. 346-357.

coraz większą społeczną popularność oraz aprobatę środowisk naukowych na całym świecie. Forest therapy, w Polsce nazywana sylwoterapią lub drzewo terapią, to holistyczna metoda wspomagania procesu rekonwalescencji i rehabilitacji. Ma na celu pobudzenie organizmu do samoleczenia poprzez przebywanie w środowisku leśnym.

Sylwoterapia jest praktykowana zarówno dla poprawy kondycji psychicznej, m.in. w leczeniu depresji, zaburzeń związanych ze stresem oraz starzeniem się organizmu, jak i dla polepszenia ogólnego stanu zdrowia fizycznego. Kojący widok żywej zieleni, szum drzew i śpiew ptaków to lekarstwo dla duszy, natomiast spacery po lesie dają okazję do ruchu[8].

Każde drzewo jest żywą fabryką tlenu. Dzięki zdolności do fotosyntezy rośliny wydajnie pochłaniają z atmosfery dwutlenek węgla i zastępują go tlenem. Jedna 60-letnia sosna produkuje tlen wystarczający dla 3 osób. Jeden hektar lasu w ciągu doby pochłania ok. 10 kg czystego węgla i wytwarza ok. 700 kg tlenu, czyli mniej więcej tyle, ile 2 500 osób w tym samym czasie zużywa do oddychania.

Do drzew najwydajniejszych pod tym względem i rosnących w naszej strefie klimatycznej należą buk pospolity, klon oraz robinia akacjowa, które w przeliczeniu na 1 m^2 powierzchni liści produkują 1,1 kg tlenu na dobę, tuż za nimi plasują się dąb (0,8 kg tlenu/doba), lipa i jesion (0,7 kg). Nie do przecenienia są zimozielone drzewa iglaste, takie jak sosna, świerk i jodła, które wydajnie wytwarzają tlen również zimą, podczas gdy gatunki liściaste trwają w letargu, prezentując nagie gałęzie.

To dopiero początek korzyści. Drzewa transpirują, czyli wyparowują wodę z powierzchni liści oraz zielonych pędów i w ten sposób nawilżają powietrze oraz obniżają lokalną temperaturę o kilka stopni. W upalny, letni dzień jedno dorosłe drzewo może wytranspirować do 450 l wody dziennie, zaś jeden hektar lasu liściastego wydziela w postaci pary wodnej 50 m^3 wody rocznie. Jednocześnie drzewa oczyszczają atmosferę z pyłów oraz pochłaniają i neutralizują toksyny, m.in. tlenki siarki oraz metale ciężkie. Leśne powietrze niemal trzeszczy od naładowanych ujemnie jonów (anionów), korzystnych dla ludzkiego organizmu. 1 cm^3 leśnego powietrza zawiera 2-3 tys. anionów, w miastach ta ilość spada 10-krotnie, a w pomieszczeniach nawet 100-krotnie.

Powietrze wokół drzew jest nasycone olejkami eterycznymi. Te lotne wydzieliny zapewniają holistyczną aromaterapię: ich zapach poprawia nastrój i dodaje energii, ponadto zawierają tzw. fitoncydy, czyli roślinne substancje o działaniu antybakteryjnym, grzybobójczym oraz przeciwwirusowym, wspierające i stymulujące ludzki układ immunologiczny. Strefa w promieniu 3-5 m wokół brzóz czy sosen jest wolna od bakterii. Najsilniejsze właściwości mają olejki eteryczne czeremchy,

REKLAMA

eprasa.pl 799cd56430

modrzewia, jarzębiny, świerku, jodły, sosny, brzozy, buka oraz jałowca[9].

Leśna terapia w Polsce i na świecie

Według stanu z dnia 31 grudnia 2021 r. lasy na terenie Polski zajmowały obszar 9264,7 tys. ha, czyli 29,6% powierzchni kraju, z czego 80,7% stanowiły lasy publiczne, do których każdy z nas ma niemal nieograniczony wstęp[10]. Malownicze parki narodowe i krajobrazowe, „zwykłe" lasy gminne i miejskie z coraz lepszą turystyczną infrastrukturą – niewątpliwie w naszym kraju jest gdzie spacerować, zwłaszcza jeśli doliczyć do tego duże parki miejskie, stanowiące całkiem niezłą namiastkę prawdziwych lasów. Mamy do dyspozycji setki kilometrów szlaków turystycznych, ścieżek tematycznych i klasycznych leśnych duktów, a ich walory opiewają liczne przewodniki i kampanie społeczne. Mimo to w Polsce prozdrowotne właściwości przebywania wśród drzew są nadal niedoceniane i w powszechnej świadomości zaliczane do medycyny alternatywnej.

Tymczasem w krajach Azji jedność człowieka z przyrodą jest od tysiącleci uznawana za niepodważalny fakt. Japończycy podeszli do sprawy naukowo: już w 1982 r. Japońska Agencja Leśna zaczęła promować spędzanie czasu wolnego w lesie jako skuteczne narzędzie walki ze stresem. Od 2004 r. w Kraju Kwitnącej Wiśni prowadzone są interdyscyplinarne badania dokumentujące wpływ środowiska leśnego na ludzkie zdrowie.

> U pacjentów uprawiających shinrin-yoku stwierdzono niski poziom przygnębienia, napięcia, gniewu i znużenia, natomiast wysoki poziom wigoru oraz życzliwości

Tamtejszą wersją sylwoterapii jest shinrin-yoku, w dosłownym tłumaczeniu kąpiel leśna, uznawana za nową dziedzinę na pograniczu medycyny alternatywnej, środowiskowej oraz prewencyjnej. Shinrin-yoku to coś więcej niż zwykły spacer po lesie. To sztuka świadomego zanurzania się w atmosferze natury, łącząca w sobie umiarkowany wysiłek fizyczny, medytację oraz terapeutyczne działanie środowiska leśnego. Na czas zażywania leśnej kąpieli należy dosłownie odciąć się od problemów zewnętrznego świata, pozbyć się telefonu, aparatu fotograficznego, słuchawek i innych zdobyczy cywilizacji, które mogłyby rozpraszać naszą uwagę. Tylko pełna koncentracja zmysłów pozwala rozkoszować się wszystkimi zapachami, dźwiękami i widokami, jakie oferuje nam przebywanie blisko natury, doświadczać smaku leśnych owoców i chropowatości kory drzew oraz pełną piersią wdychać powietrze wysycone tlenem, wilgocią, jonami i olejkami eterycznymi[11].

Wyniki dotychczasowych prac badawczych nie pozostawiają najmniejszych wątpliwości co do leczniczego działania shinrin-yoku.

Leśna kąpiel wpływa dobroczynnie zarówno na fizyczne, jak i psychiczne funkcje organizmu. Podnosi poziom wewnątrzkomórkowych białek przeciwnowotworowych oraz zwiększa aktywność tzw. komórek NK (natural killer), komórek układu odpornościowego będących ważnym składnikiem przeciwzakaźnej i przeciwnowotworowej odporności nieswoistej[12]. Obniża tętno oraz ciśnienie krwi, więc stanowi ważny element profilaktyki nadciśnienia oraz chorób serca. U osób praktykujących leśne kąpiele stwierdzono redukcję poziomu adrenaliny i noradrenaliny w moczu, kortyzolu w ślinie oraz surowicy krwi, czyli spadek ogólnej zawartości hormonów stresu[13]. Jednocześnie w surowicy wzrasta poziom adiponektyny, związku o działaniu przeciwzapalnym, przeciwmiażdżycowym, zwiększającego wrażliwość na insulinę[14]. W surowicy odnotowano ponadto wyższą zawartość siarczanu dehydroepiandrosteronu (DHEA-S), prekursora hormonów płciowych, nazywanego czasem hormonem młodości. DHEA-S zapewnia utrzymanie libido i potencji, wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zwiększa efektywność układu odpornościowego.

Shinrin-yoku poprzez zwiększenie aktywności nerwów przywspółczulnych i zmniejszenie aktywności nerwów

współczulnych stabilizuje równowagę autonomicznego układu nerwowego[15]. Efekty utrzymują się jeszcze długo po powrocie do domu. Osoby regularnie praktykujące shinrin-yoku nie mają problemów z zasypianiem, śpią spokojnie i budzą się wypoczęte. Wyniki testu Profilu Nastroju (POMS, Profile of. Mood State), któremu poddano uczestników badań, dowodzą, iż leśna kąpiel oczyszcza umysł z negatywnych emocji. Test ocenia aktualne samopoczucie według 6 parametrów. U pacjentów uprawiających shinrin-yoku stwierdzono niski poziom przygnębienia, napięcia, gniewu i znużenia, natomiast wysoki poziom wigoru oraz życzliwości[16]. W Japonii shinrin-yoku uznano za cenny element procesu rehabilitacji wielu schorzeń i urazów, a także potencjalnie cenny element profilaktyki covid-19 poprzez wzmacnianie odporności i redukcję napięcia psychicznego[17].

Dobra wiadomość dla mieszkańców miast, którzy mają utrudniony dostęp do prawdziwego lasu: nawet shinrin-yoku uprawiane w parku miejskim korzystnie wpływa na zdrowie[11]. Obecnie idea leśnej kąpieli szybko zyskuje światową popularność, za skuteczną metodę wsparcia dla osób cierpiących z powodu dolegliwości fizycznych lub psychicznych zostało oficjalnie uznane m.in. w Kanadzie, Finlandii, Szwecji i wielu krajach Europy Zachodniej[18].

Dogtrekking, czyli spacer na 6 nogach

Przyjemność czerpana z przechadzki ze swoim czworonożnym przyjacielem jest dobrze znana właścicielom psów. Obecnie ta forma aktywności na świeżym powietrzu zyskała oficjalną nazwę dogtrekkingu, a specjaliści z różnych dziedzin raz po raz przedstawiają kolejne dowody na poparcie jej licznych walorów. Jedną z głównych zalet dogtrekkingu, a jednocześnie swego rodzaju utrudnieniem, jest konieczność współpracy ze zwierzęciem odbywającej się na odpowiednich zasadach. Priorytetem powinna być troska o psa, dlatego z wyjątkiem kilkuminutowych przechadzek bezwzględnie należy mieć ze sobą wodę dla zwierzęcia, a przy wielogodzinnych także karmę. Podczas mroźnej pogody krótkowłosy czworonóg powinien być ubrany w ciepły kombinezon. To nie to samo co dekoracyjne psie ubranka!

Profesjonalni dogtrekkerzy, odbywający długie, niekiedy wielodniowe wędrówki z psem, muszą mieć kilka przydatnych akcesoriów. Tradycyjną psią obrożę powinny zastąpić szelki, a zwykłą smycz specjalna linka z amortyzatorem, który ogranicza szarpnięcia. Opiekun powinien założyć pas biodrowy, do którego przyczepia się amortyzator. Planując wędrówkę po trudnym terenie, na przykład po górach, warto założyć psu specjalne buty chroniące przed urazami i otarciami.

Dogtrekking można uprawiać indywidualnie lub zbiorowo, organizowane są ponadto rozmaite rajdy, imprezy i zawody dogtrekkingowe. Ich uczestnicy maszerują z psami na odległych dystansach, których długość waha się od kilku do nawet 100 km. Jak dotąd największą popularnością cieszą się jednak tradycyjne, typowo turystyczne spacery, bez ustalonego limitu czasu, odległości czy nawet celu. Poruszając się w tempie dogodnym zarówno dla nas, jak i dla psa, można jednocześnie podziwiać przyrodę, poznawać okolicę, nowych ludzi lub zacieśniać więzy z rodziną i przyjaciółmi[19].

Dogtrekking oprócz aktywności fizycznej i okazji do przebywania na świeżym powietrzu daje możliwość bezpośredniego kontaktu ze zwierzęciem. Bliskość psa sama w sobie jest rodzajem terapii. Poprawia nastrój, kształtuje i rozwija umiejętności okazywania emocji oraz uczuć, uczy nas empatii i zaufania do drugiej istoty. Może również redukować poziom stresu, ból, zmęczenie, niepokój, strach, poczucie izolacji czy samotności[20]. Spacerowanie z psem ma pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie niezależnie od grupy wiekowej. Jest szczególnie polecane osobom w podeszłym wieku oraz niepełnosprawnym, jako zachęta do aktywności fizycznej i otwarcia się na otaczający świat[21].

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Integrative Environmental Sciences, 2009, 6(4); Sports medicine, 1997, 23, s. 306-332
2. Postgraduate Medicine, 1968, 44.3
3. British Journal of Sportsmedicine, 2018, 52(12); 5. Kelly P., Murphy M., Mutrie N., The health benefits of walking. Emerald Publishing Limited 2017;
4. Dudzińska K., Franczyk M., Rec B., Nordic Walking jako forma rekreacji osób starszych. Wybrane aspekty stanu zdrowia osób mieszkających na terenie Polski – przegląd i badania, t. 46
5. American journal of preventive medicine, 2013, 44(1)
6. Nawrat-Szołtysik A., Profilaktyka i usprawnianie ruchowe u chorych z osteoporozą, Rehabilitacja w Praktyce 2010
7. Figurska M., Nordic Walking dla Ciebie. Poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej, Warszawa, Oficyna Wydawnicza Interspar, 2008
8. Ekonomia i środowisko, 2015, 4; Medicine & Science in Sports & Exercise, 2008, 40(7)
9. Journal of Immunopathol Pharmacol, 2009, nr 22, t. 4
10. Rocznik Statystyczny Leśnictwa 2022 https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5515/13/5/1/rocznik_statystyczny_lesnictwa_2022.pdf
11. Environmental Health and Preventive Medicine, 2022, 27; Journal of Outdoor and EnvironmentalEducation, 2022, 23
12. Int J Immunopathol Pharmacol. 2007, 20
13. Q. L., The secret power of the forest: From a feeling to a science, In: Ellen Miles. Nature Is A Human Right. Dorling Kindersley Ltd UK, 2022
14. Eur J Appl Physiol. 2011, 111 (11)
15. International Journal of Mental Health and Addiction, doi: 10.1007/s11469-020-00363-4
16. J Hum Hypertens. 2021, 35(1)
17. Doi: 10.4324/9781315645919-5
18. diva2:1439972; Public health 2007, 121(1); Rajoo K. S., Karam D. S., Abdullah M. Z., 20 The physiological and psycho social effects of forest therapy: A systematic review. Urban Forestry & Urban Greening, 2020, 54; International Journal of Environmental research and Public Health, 2017, 14(8);
19. Michniewicz-Ankiersztajn H., Podgórski Z., Dogtrekking jako forma rekreacji i turystyki rodzinnej. Współczesne Problemy Turystyki, 29
20. Bialas, M., Goleman M., Dogoterapia – nowy kierunek użytkowania psa [cz. 1]. Przegląd Hodowlany, 2006
21. Problemy Higieny i Epidemiologii, 2015, 96(1)

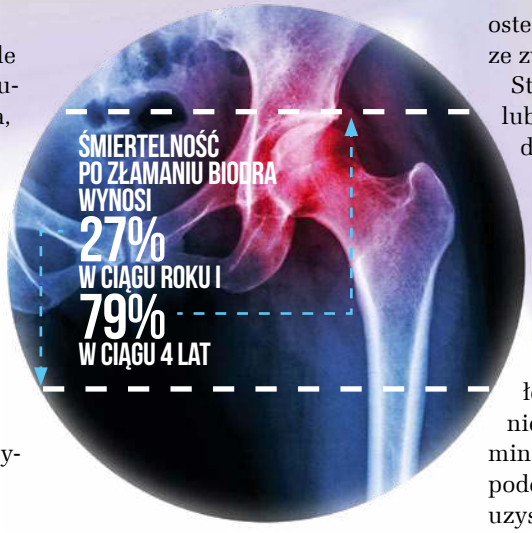
eprasa.pl 799cd56430

Zbuduj lepsze kości

Mocny, zdrowy szkielet jest kluczem do witalności na każdym etapie życia. Lekarz medycyny funkcjonalnej Yvonne Karney podpowiada, co możesz zrobić, by zachować jego wytrzymałość, a także obala pewne mity

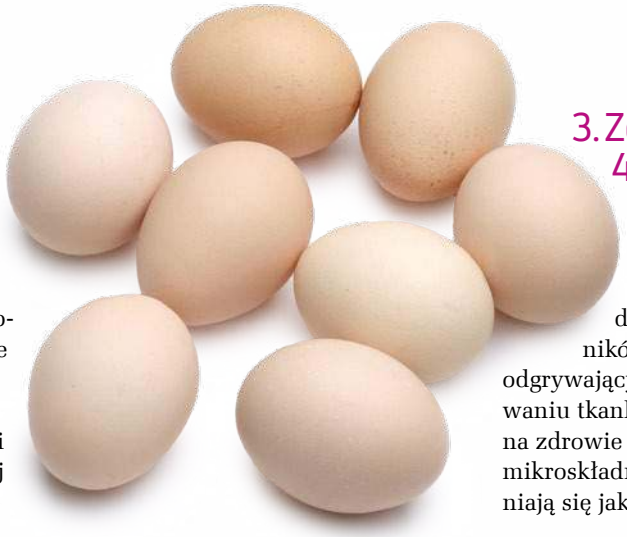
Nie ulega wątpliwości, że zdrowie kości jest ściśle powiązane z jakością i długością życia. Osteoporoza, schorzenie polegające na poważnej utracie masy kostnej, niesie ze sobą znacznie podwyższone ryzyko złamań, z których najgroźniejszym jest złamanie biodra, mogące prowadzić do utraty samodzielności i obniżenia jakości życia. Śmiertelność po złamaniu biodra wynosi 27% w ciągu roku i 79% w ciągu 4 lat[1].

Osteopenia, diagnozowana w przypadku kości o gęstości wyraźnie mniejszej niż prawidłowa, lecz nie tak niskiej, by spełniała kryteria osteoporozy, również wiąże się ze zwiększonym ryzykiem złamań.



Standardowa terapia w osteopenii lub osteoporozie, polegająca na podawaniu leków blokujących rozkład kości, faktycznie poprawia ich gęstość, lecz niesie ze sobą poważne potencjalne skutki uboczne, takie jak rak przełyku, martwica kości żuchwy i nietypowe złamania kości udowej w przypadku długotrwałego stosowania[2]. W złamaniach nietypowych kość nogi pęka przy minimalnym obciążeniu, prawdopodobnie dlatego, że leki pomagają uzyskać większą gęstość kości, ale też zwiększają ich kruchość.

eprasa.pl 799cd56430



Zdrowe kości wymagają równowagi między budowaniem nowej tkanki kostnej, który to proces kontrolują osteoblasty, a usuwaniem starej kości, co jest procesem kontrolowanym przez osteoklasty. Zachowanie tej równowagi pozwala uzyskać prawdziwie mocne kości, gdyż liczy się tu nie tylko ich gęstość, ale i jakość. Ponieważ przepisywane obecnie leki blokują rozkładanie tkanki kostnej przez osteoklasty, mogą w konsekwencji zwiększać kruchość kości.

Zdecydowanie najlepszym podejściem jest zapobieganie. Istnieje 6 zasadniczych sposobów zachowania mocnych kości bez leków. Kroki te są nie tylko ważne dla zapobiegania, ale istotne także w przypadku już zdiagnozowanych problemów. Mogą one zarówno poprawiać gęstość kości, jak i wzmacniać je. Oto najważniejsze, moim zdaniem, wskazówki, pozwalające w naturalny sposób zwiększyć wytrzymałość kośćca.

1. Jedz wystarczająco dużo białka

Białko tworzy rusztowanie, do którego przyłączają się składniki mineralne, i jest kluczowym komponentem mocnych kości. Jaka ilość białka jest wystarczająca? Dobrą ilością szacunkową jest 0,8 g na 1 kg masy ciała. Zatem przykładowo, osoba ważąca 68 kg powinna starać się spożywać co najmniej 54 g białka dziennie. Przekłada się to na ok. 230 g mięsa, ryb czy drobiu, albo też 8 jaj, ponieważ 30 g mięsa lub jedno jajo zawiera ok. 7 g białka.

2. Ćwicz

Silne mięśnie prowadzą do mocnych kości. Możesz wzmocnić mięśnie poprzez ćwiczenia z obciążeniem i trening oporowy (podnoszenie ciężarów). Pomogą Ci w tym np.:
- marsze,
- wchodzenie po schodach,
- taniec,
- bieganie.

Jaka ilość białka jest wystarczająca? 0,8 g białka na 1 kg wagi ciała. Więc, przykładowo, osoba ważąca 68 kg powinna starać się spożywać co najmniej 54 g białka dziennie.

Właściwy trening z obciążeniem poddaje kości odpowiednim naprężeniom, stymulującym ich wzrost i wytrzymałość. Skupiaj się przede wszystkim na mięśniach rdzenia, na obszarze od pępka po kolana, aby zwiększyć wytrzymałość kości biodrowych i zapobiegać złamaniom, które mogą skomplikować życie.

Prawidłowy trening ciężarowy wymaga odpowiednich odpoczynków między ćwiczeniami. W przeciwnym razie możesz się przetrenować, co spowoduje raczej rozkład mięśni, a nie ich budowanie. Większość badań zaleca trenowanie tych samych grup mięśniowych nie częściej niż 2 lub 3 razy w tygodniu. Debra Atkinson, specjalistka fitness dla kobiet powyżej 50 lat, zaleca treningi 2 razy w tygodniu.

– Musimy brać pod uwagę przyrost gęstości kości kosztem zdrowia nadnerczy. Niewiele jest badań, które analizują jednocześnie ogólną potrzebę regeneracji i częstotliwość obciążania kości. Podczas naszych 8 lat praktyki obserwujemy ćwiczące, które z roku na rok poprawiają gęstość kości, trenując 2 razy w tygodniu, i trwają przy swych treningach, ponieważ jest to wykonalne.

3. Zoptymalizuj 4 kluczowe mikroskładniki odżywcze

Poniższe wskazówki dotyczą kilku mikroskładników, witamin i minerałów, odgrywających rolę w zachowywaniu tkanki kostnej. Chociaż na zdrowie kości wpływa wiele mikroskładników, to 4 z nich wyróżniają się jako najważniejsi gracze.

Wapń większość z nas uważa go za główny komponent zdrowych kości i jest on składnikiem mineralnym o najwyższej zawartości w kościach. Pewne kontrowersje budzi ilość wapnia w diecie, jaka niezbędna jest dla zachowania zdrowych kości – zalecenia dla dorosłych wahają się od 600 do 1200 mg[3]. W szwedzkim badaniu z 2012 r. stwierdzono wyższą śmiertelność przy suplementacji wapnia w dawce 1400 mg dziennie w porównaniu do dawki 600-1000 mg[4]. Chociaż suplementacja jest kusząca, lepiej jest uzyskiwać tę ilość wapnia ze źródeł dietetycznych, gdyż jest on wolniej wchłaniany.

Źródła wapnia w diecie:
- produkty mleczne,
- puszkowane ryby ze szkieletami (sardynki, łosoś, anchois),
- ciemnozielone warzywa liściaste,
- nasiona (szczególnie mak i sezam),
- migdały.

Witamina D ma decydujące znaczenie dla zdrowia kości z kilku powodów.
- Jest niezbędna do wchłaniania wapnia.
- Pomaga odkładać go na białkowym rusztowaniu dla zagęszczenia tkanki kostnej.
- Poprawia budowanie mięśni, zwiększając tym samym bodziec dla budowy mocniejszych kości[5].

Optymalizacja poziomu witaminy D wymaga ekspozycji na światło słoneczne albo suplementacji, gdyż nie jest ona dostępna w dużych ilościach w pożywieniu.

eprasa.pl 799cd56430

Dlaczego warto ćwiczyć?

Naukowcy nie mają wątpliwości, że codzienny wysiłek fizyczny od najmłodszych lat pozwala nie tylko osiągnąć wyższą szczytową masę kostną, ale również spowolnić jej spadek w późniejszym życiu[1]. Tym samym należy do najważniejszych punktów profilaktyki osteoporozy.

Jednak regularne ćwiczenia mają duży wpływ na procesy kościotwórcze nie tylko w okresie dorastania. U osób starszych zmniejszają ryzyko złamania szyjki kości udowej o ok. 50%, a u kobiet w wieku 50-73 lat, uprawiających umiarkowaną aktywność fizyczną 2 razy w tygodniu przez 8 miesięcy, BMD kręgosłupa lędźwiowego wzrosła o 3,5% w porównaniu ze spadkiem o 2,7% w grupie kontrolnej[2].

Odrębnym problemem jest fakt, że w okresie pomenopauzalnym u kobiet często występują po raz pierwszy lub nasilają się objawy spowodowane chorobą przeciążeniową kręgosłupa lędźwiowo- krzyżowego, dyskopatią odcinka lędźwiowo-krzyżowego oraz przedwczesnym uszkodzeniem stawów międzykręgowych. W profilaktyce tych kłopotów zaleca się odpowiednio dobrane ćwiczenia, które – jak się okazuje – nie tylko zapobiegają zespołom bólowym kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego, ale wykonywane systematycznie mogą także korzystnie wpływać na zahamowanie utraty mineralnej masy kostnej. W jednym z badań 38 kobiet przez 12 miesięcy uczestniczyło w 2-tygodniowych sesjach ćwiczeń profilaktycznych, stosowanych zazwyczaj w zespołach bólowych kręgosłupa, powtarzanych w odstępach 6-9 tygodni. Na podstawie badania densytometrycznego DEXA po zakończeniu programu ćwiczeń stwierdzono, że zahamowaniu uległ u nich naturalny ubytek Gęstość mineralna kości (BMD) w obszarze kręgów L1-L4[3].

Prócz dyscyplin siłowych specjaliści zalecają ćwiczenia ochronne dla kręgosłupa, równoważne, zmniejszające ryzyko upadku i złamań oraz trening korygujący codzienne czynności życiowe, umożliwiający prawidłowe obciążenie stawów i uczący zachowań sprzyjających kręgosłupowi. Istotnym elementem jest utrzymanie prawidłowej postawy ciała, choćby poprzez napinanie mięśni brzucha z jednoczesnym wdechem powietrza. Istnieje też kilka innych prostych ćwiczeń, które możesz wypróbować, zwłaszcza jeśli masz pracę siedzącą[4].

Ćwiczenia korygujące sylwetkę

1. Stojąc przed lustrem, wyprostuj się, odciągnij barki ku tyłowi i wykonaj wdech. Następnie powoli zrób wydech, jednocześnie rozluźniając mięśnie.
2. Stojąc tyłem do ściany w odległości ok. 20 cm, oprzyj się o ścianę. Nogi powinny być lekko ugięte. Dotknij obiema łopatkami ściany. Wytrzymaj 30-60 s.
3. Usiądź na krześle i oprzyj się plecami o oparcie. Załóż ręce za głowę, odchyl łokcie ku tyłowi i wykonaj głęboki wdech. Zatrzymaj oddech na chwilę, a następnie bardzo powoli zrób wydech. Powtórz 10-20 razy.

Ćwiczenia mięśni grzbietu

Połóż się na podłodze na brzuchu. Ułóż ramiona na boki, unieś barki i ramiona nad podłogą. Po 5-10 s wykonaj wydech. Opuść ramiona i rozluźnij mięśnie. Każde ćwiczenie powinno trwać 5-10 s. Liczba powtórzeń: 10-20.

Ćwiczenia mięśni obręczy biodrowej

Połóż się na podłodze na brzuchu. Ułóż dłonie pod brodą. Unieś wyprostowaną prawą nogę na 15 s, a następnie opuść. Powtórz 5 razy. Unieś lewą nogę na 15 s i opuść. Powtórz 10-20 razy.

Ćwiczenia mięśni brzucha

Połóż się na podłodze na plecach. Ugnij jedną nogę w stawie kolanowym, a drugą unieś nieznacznie i utrzymaj tak 5-10 s. Następnie powoli opuść. Powtarzaj, zmieniając nogę.

BIBLIOGRAFIA

1. J Int Soc Sports Nutr 2013; 10: 43 (1-7); J Osteoporos 2013; 2013: 1-7
2. Medicina Sportiva 2000; 4 (Suppl. 1): 11-48
3. Acta Balneol 2014; 4 (138): 200-207
4. Kardiologia po Dyplomie 2009; 8 (1): 50-53

Komórki skóry wytwarzają witaminę D z cholesterolu, gdy zostaną do tego pobudzone przez światło ultrafioletowe podczas ekspozycji na promienie słoneczne. Mieszkańcy północnych szerokości geograficznych częściej potrzebują suplementacji, ponieważ kąt padania promieni słonecznych na Ziemię na tych szerokościach nie uruchamia syntezy witaminy D tak skutecznie.

Jeżeli suplementujesz słoneczną witaminę, pamiętaj, że rozpuszcza się ona w tłuszczach, co oznacza, że z czasem będzie się akumulować w organizmie. Możesz sprawdzić swój poziom witaminy, mierząc stężenie 25-hydroksywitaminy D (25-OHD) w surowicy krwi. Zakres referencyjny w większości laboratoriów wynosi 30-100 ng/ml. Amerykańska Rada Witaminy D zaleca dla uzyskania największych korzyści poziom 40-80 ng/ml[6].

Witamina K2 pomaga w modulacji wapnia, gwarantując, że pozostanie on w kościach, a nie będzie odkładać się w stawach lub naczyniach krwionośnych[7]. Oficjalne Zalecane Dzienne Spożycie (RDA) witaminy K nie jest zbyt pomocne w odniesieniu do zdrowia kości, ponieważ oparte jest wyłącznie na witaminie K1 i krzepnięciu krwi. Nie zaktualizowano go, by obejmowało także wytrzymałość kości. W badaniach witaminy K2 (MK4 i MK7) oraz zdrowia kości rozpatruje się zakres 50-180 mcg[8].

Witamina K2 nie jest łatwo dostępna ze źródeł spożywczych innych niż natto (fermentowana soja). Jeżeli suplementujesz ten związek, sprawdź na etykiecie, czy jest to witamina K1, czy K2, gdyż tylko witamina K2, jak wykazano, poprawia wytrzymałość kości.

Magnez odgrywa wiele ról w zachowywaniu zdrowych kości: stanowi część ich składu mineralnego, jest niezbędny do syntezy witaminy D i ma działanie przeciwzapalne. Niestety, wiele osób wykazuje niski poziom

eprasa.pl 799cd56430

magnezu, co powiązane jest z podwyższonym ryzykiem złamań[9]. Zalecane dzienne spożycie wynosi 310-420 mg pierwiastkowego magnezu, w zależności od płci i wieku[10].

Źródła magnezu w diecie:
– rośliny strączkowe,
– warzywa liściaste,
– orzechy,
– pełne ziarna.

4. Zredukuj stany zapalne

Stan zapalny przyspiesza utratę masy kostnej[11]. Niespecyficzną miarą stanu zapalnego jest wysokoczułe białko C-reaktywne (hs-CRP), które powiązane jest z osteoporozą[12]. Podczas stanu zapalnego uwalniane są z układu odpornościowego związki chemiczne zwane cytokinami, nasilające rozkład kości.

Uświadomienie sobie, że czynniki stylu życia odgrywają kluczową rolę w stanach zapalnych, może pomóc im przeciwdziałać oraz je niwelować i zapobiec utracie masy kostnej. 2 strategie zmniejszania stanów zapalnych to redukcja czynników wywołujących te stany i zwiększanie poziomu czynników, które je wygaszają.

Kroki w celu redukcji stanów zapalnych[13]:
– Unikaj dodatku cukru w diecie.
– Unikaj przetworzonych produktów.
– Nie pij nadmiernych ilości alkoholu.
– Nie pal papierosów.
– Jedz więcej warzyw.
– Jedz więcej błonnika.
– Jedz więcej kwasów tłuszczowych omega-3 lub suplementuj je.
– Ćwicz, lecz bez przetrenowania.
– Zwiększ spożycie witamin C, E i A.

5. Zadbaj o dobrą jakość snu

Liczne badania wykazują związek między zbyt małą lub zbyt dużą ilością snu a osteoporozą[14]. Idealna ilość nocnego odpoczynku dla optymalnego zdrowia kości wynosi 8 lub 9 godz. każdej nocy. Znacząco mniejsza lub większa ilość snu może mieć negatywny wpływ na zdrowie kości.

W trakcie snu organizm naprawia się. Hormon wzrostu uwalniany podczas snu ma bardzo istotne znaczenie dla naprawy, jak również dla zdrowia mięśni i kości[15]. Zła jakość snu powiązana jest także z nasileniem stanów zapalnych, prowadzących do zwiększenia utraty masy kostnej.

Strategie poprawy snu:
– Zachowuj stabilny schemat snu: systematycznie kładź się spać i wstawaj o mniej więcej tych samych porach.
– Śpij w ciemnym, chłodnym pokoju.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex
suplement diety

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

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

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

eprasa.pl 799cd56430

Co jeszcze może pomóc?

Oprócz aktywności fizycznej w profilaktyce osteoporozy dużą rolę odgrywają również inne metody, w tym medycyna fizykalna.

Pole magnetyczne Udowodniono, że zabiegi z wykorzystaniem impulsowego pola elektromagnetycznego niskiej częstotliwości korzystnie wpływają na mineralizację tkanki kostnej. Jeden z mechanizmów tego działania polega na indukowaniu prądów w substancjach wykazujących właściwości piezoelektryczne. Do takich substancji należy w organizmie ludzkim m.in. kolagen. Powstały prąd biologiczny powoduje, że na bardziej obciążonej części kości wzrasta zagęszczenie komórek kostnych, a po stronie mniej obciążonej – spada.

W jednym z badań wykazano ponadto, że u mężczyzn z przewlekłym zespołem bólowym kręgosłupa, leczonych sterydami z powodu POChP, zmienne pole magnetyczne niskiej częstotliwości po rocznej obserwacji doprowadziło do zwiększenia gęstości tkanki kostnej o 1,75%[1].

Wibroterapia opiera się na wprowadzaniu ciała w drgania o częstotliwości 10-60 Hz, które wykazują dobroczynny wpływ na cały organizm. Wykazano, że stymulacja mechaniczna o niskiej amplitudzie i wysokiej częstotliwości może pobudzać tworzenie kości, poprawia siłę, zapobiega rozwojowi osteopenii lub osteoporozy i przyszłym złamaniom u osób w podeszłym wieku[2]. Skuteczność wibroterapii w poprawie masy kostnej tłumaczy się prawem Wolffa, zgodnie z którym kość przystosowuje się do obciążenia mechanicznego.

BIBLIOGRAFIA
1. Studia Med 2008; 10: 17-20
2. J Adolesc Health. 2014; 54 (4): 385-96

– Unikaj kofeiny na 8 godz. przed porą snu.
– Nie jedz w ciągu 3 godz. przed pójściem spać.
– Nie ucinaj sobie drzemek po godz. 15.
– Codziennie wystawiaj się na co najmniej 30 min naturalnego światła słonecznego, najlepiej z samego rana.
– Przez 2 godz. przed pójściem do łóżka rób coś relaksującego.
– Unikaj ekranów smartfonów i komputerów na 2 godz. przed snem.
– Wyłączaj wi-fi na noc.

Jeżeli nadal trudno Ci się wyspać, choć stosujesz się do tych wskazówek, koniecznie udaj się do lekarza. Sen jest bardzo ważny dla zdrowia kości i całego organizmu.

6. Zredukuj napięcie

Wiele badań wykazuje powiązanie między wysokim poziomem stresu a utratą masy kostnej[16]. Najprawdopodobniej ma to związek z kortyzolem, hormonem nadnerczy, który wydzielany jest w chwilach stresu. Dobrze wiadomo, że leki glikokortykosteroidowe prowadzą do utraty masy kostnej, a imitują one kortyzol[17].

Żyjemy w społeczeństwie, w którym stres uważany jest za coś normalnego, a nawet zasługującego na podziw. Jesteśmy dumni z naszej produktywności i zapracowania. Dobrze jest być produktywnym, ale potrzebujemy także przestojów w pracy. Musimy zachować zdolność wyzwalania się z napięcia, by odmładzać organizm, jednakże wiele osób tego nie potrafi.

Proste sposoby redukowania stresu:
– Medytuj – nie musi to być skomplikowane. Dostępnych jest wiele aplikacji, oferujących medytację kierowaną.

– Spędzaj czas w otoczeniu przyrody.
– Prowadź dziennik wdzięczności. Każdego ranka zapisuj 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
– Śpiewaj przy swej ulubionej muzyce. Śpiew aktywuje nerw błędny, łagodząc stres.
– Spróbuj Techniki Wolności Emocjonalnej, która wykorzystuje opukiwanie lub ucisk określonych punktów akupresurowych. Jest niedroga i łatwo się jej nauczyć.

Podsumowując: zdrowie kości ma decydujące znaczenie dla jakości życia, a wiele rzeczy, które możemy zrobić dla jego poprawy, nie wymaga stosowania leków. Piękno tych wskazówek kryje się w tym, że prawdopodobnie poprawią one również wiele innych aspektów Twego zdrowia.

Dr Yvonne Karney, specjalistka medycyny funkcjonalnej i wykwalifikowana ginekolog-położnik, skupia się na leczeniu przewlekłego zmęczenia, fibromialgii, chorób autoimmunologicznych i innych. Możesz skontaktować się z nią pod adresem VitalityRenewal.org.

BIBLIOGRAFIA
1 BMC Musculoskelet Disord, 2011; 12: 105
2 BMJ, 2010; 341: c4444; Pathology, 2014; 72(10): 1938–56; Clin Orthop Relat Res, 2012; 470(8): 2295–2301; Amgen, "Highlights of Prescribing Information, Prolia," Ref ID 4794786, 2019, AccessData.fda.gov
3 NIH Office of Dietary Supplements, "Calcium: Fact Sheet for Health Professionals," June 2, 2022, ods.od.nih.gov
4 BMJ, 2013; 346: f228
5 Nutrients, 2010; 2(7): 693–724
6 Vitamin D Council, "For Health Professionals: Position Statement on Supplementation, Blood Levels and Sun Exposure," 2018, VitaminDCouncil.org
7 Kidney Int, 2013; 83(5): 835–44
8 J Nutr Sci Vitaminol, 2015; 61: 471–80; Osteoporos Int, 2013; 24: 2499–2507
9 Eur J Epidemiol, 2017; 32: 593–603
10 NIH Office of Dietary Supplements, "Magnesium: Fact Sheet for Consumers," June 2, 2022, ods.od.nih.gov
11 Immun Ageing, 2005; 2: 14
12 J Natl Med Assoc, 2005; 97(3): 329–33
13 PLoS One, 2013; 8(7): e67833; Ann Behav Med, 2012; 44(3): 399–407
14 Bone, 2011; 49(5): 1062–66; J Clin Endocrinol Metab, 2014; 99(8): 2869–77
15 NIH National Heart, Lung, and Blood Institute, "In Brief: Your Guide to Healthy Sleep," 2011, nhlbi.nih.gov
16 J Epidemiol Community Health, 2019; 73(9): 888–92; Front Endocrinol (Lausanne), 2021; doi: 10.3389/fendo.2021.719265
17 PMR, 2011; 3(5): 466–71

Produkty Dr. Jacob's

Magnez Potas Wapń Cytryniany suplement diety

To produkt zawiera najważniejsze dla zdrowia minerały. Dlatego polecić go można każdemu. Minerały zawarte w produkcie ważne są w szczególności dla kobiet w czasie i po menopauzie, osób 50+, pracujących fizycznie lub umysłowo, uczących się, uprawiających sport. **Magnez, potas i wapń są w formie bioaktywnych cytrynianów organicznych** (jak w warzywach i owocach), które **nie powodują zmian pH przewodu pokarmowego.** Proszek do sporządzania napoju zasadowego lub izotonicznego albo tabletki. Aż 60 porcji dziennych.

Magnez dla metabolizmu energetycznego, pracy mięśni, układu nerwowego, funkcji psychologicznych, zdrowych kości i zębów. **Potas** dla układu nerwowego, pracy mięśni (w tym serca) i prawidłowego ciśnienia krwi. **Wapń** dla wytwarzania energii, funkcji mięśni, pracy nerwów, zdrowych kości i zębów.

Dodatek **witaminy D, cynku i witaminy B_1** wspomaga wykorzystanie minerałów przez organizm.

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

DHA-EPA

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

Żelazo liposomalne

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

Pure FOCUS

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

Silne nerwy

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

Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

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

Witamina słońca D_3 / Forte

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

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.

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 799cd56430

Wypleń kurzajki

Zioła i inne domowe sposoby mogą okazać się ostatnią deską ratunku w walce z tymi uporczywie nawracającymi zmianami skórnymi

Brodawki podeszwowe powoduje zakażeniem wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) typu 1 lub 2. Dzielą się na 2 rodzaje: mozaikowe (zwykle powoduje je wirus HPV2; zazwyczaj nie wywołują bólu, mają charakter powierzchowny, wymagają dość długiego leczenia, choć mogą też znikać samoistnie) i dogłębne (grudki osadzone w głębszych warstwach skórnych spowodowane najczęściej przez wirusa HPV1; są bolesne, mogą zlewać się ze sobą; posiadają tendencję do samoistnego zanikania).

Badacze szacują, że zakażenie dotyka ok. 10% dzieci i młodzieży. Zmiany często nie dają, żadnych objawów, ale kalus pokrywający brodawkę w punktach nacisku może prowadzić do bólu przy chodzeniu.

Kurzajki są bardzo zaraźliwe. Często są przenoszone z osoby na osobę poprzez kontakt z wirusem na podłogach szatni, sauny, łaźni i basenów. Jednak można się też zarazić, używając tego samego ręcznika, co chory lub mierząc jego buty.

Szczególnie narażone na zachorowanie są osoby o obniżonej odporności, przyjmujące leki obniżające odporność, osoby po przebyciu ciężkich, wyniszczających schorzeń, cierpiące na atopowe zapalenie skóry lub mające niedobory pokarmowe[1].

Lekiem pierwszego rzutu jest kwas salicylowy, ale ok. 30% zmian nie ustępuje i staje się oporna pomimo powtarzanego leczenia, co powoduje u pacjentów stres psychiczny[2].

Wśród dostępnych metod walki z kurzajkami – w tym łyżeczkowania, terapii laserowej, kauteryzacji elektrycznej i krioterapii – żadna nie jest jednakowo skuteczna ani wirusobójcza[3].

Co więcej, zabiegi te mogą pozostawić bliznę na skórze, a odsetek nawrotów brodawek po zabiegu chirurgicznym jest wysoki[4].

Z lektury prac badawczych poświęconych tej dolegliwości wynika, że brodawki mogą zniknąć samoistnie, jednak nim to się stanie, mogą upłynąć lata. Tymczasem okazuje się, że fitoterapia może skutecznie pomóc pokonać wirusa i pozbyć się zakaźnych wykwitów.

Glistnik większy (*Chelidonium majus*)

Mleczny sok z ziela tej rośliny od lat stosowany jest w medycynie ludowej do leczenia kurzajek. Jednak medycyna klasyczna nie wykorzystuje właściwości glistnika w leczeniu chorób wywołanych przez wirusy brodawczaka. Mimo to do poradni dermatologicznych regularnie zgłaszają się pacjenci zgłaszający jego skuteczność. Polscy uczeni postanowili przeanalizować odpowiednią literaturę światową pod tym kątem. Okazało się, że przeciwwirusowe działanie alkaloidów zawartych w glistniku zostało potwierdzone w kilku badaniach[5]. Dowiodło go również empirycznie leczenie pewnego 4-latka. Dlatego naukowcy z Poznania uznali, że smarowanie brodawek podeszwowych mlecznym sokiem pozyskanym z glistnika może być potencjalną metodą leczenia, zwłaszcza u młodych pacjentów, u których konwencjonalna terapia może być trudna do zastosowania[6].

eprasa.pl 799cd56430

Mieszanka Zijin Ding

Gdy zespół chińskich lekarzy napotkał 3 pacjentów z opornymi na leczenie brodawkami podeszwowymi, którzy nie reagowali na powtarzane cykle krioterapii, przyjął wyzwanie. W poszukiwaniu alternatywnych leków znaleźli w rodzimej literaturze medycznej wzmiankę o tradycyjnej mieszance ziołowej, która w połączeniu z białym octem, miała być bardzo skuteczna. Medycy postanowili ją wypróbować. Zgodnie z przepisem zmieszali w odpowiednich dawkach Shan Ci Gu (Pseudobulbus Cremastrae seu Pleiones), *Galla chinensis*, korzeń Hong Da Ji (*Radix knoxiae*), nasiona wilczomlecza Qian Jin Zi (*Semen euphorbiae*), rzadki minerał realgar, preparat homeopatyczny Cinnabaris, odrobinę ryżu oraz She Xiang – wydzielinę gruczołową samca jelenia piżmowego stosowaną jako utrwalacz perfum. Wszystko to połączyli z białym octem, aż otrzymali pastę. Następnie smarowali nią brodawki podeszwowe chorych. Wszyscy 3 pacjenci wykazali doskonałą odpowiedź kliniczną na leczenie Ziji Ding. Wykwity przekształciły się w strupy, a następnie zdrową skórę w ciągu 1,5-5 miesięcy leczenia. Terapia nie powodowała, żadnych znaczących skutków ubocznych. Nie zaobserwowano nawrotu brodawek przez co najmniej 10 miesięcy po zaprzestaniu leczenia[7].

Czosnek (*Allium*)

Ta popularna roślina ma długą historię stosowania w leczeniu chorób skóry, takich jak łuszczyca, blizny keloidowe i odciski. Jest również stosowany w infekcjach bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych, takich jak brodawki podeszwowe. W eksperymencie z 2014 r. egipscy uczeni zastosowali lipidowy ekstrakt czosnku w leczeniu opornych mnogich brodawek pospolitych. W grupie przyjmującej czosnek całkowitą odpowiedź uzyskano u 96% pacjentów bez nawrotu zmian. Badanie trwało 4 tygodnie[8].

eprasa.pl 799cd56430

Propolis

Badania sugerują, że ta żywico podobna substancja wytwarzana przez pszczoły miodne ma właściwości przeciwwirusowe i wspomaga produkcję komórek skóry. Z tego względu propolis jest stosowany w leczeniu trądziku, ran i wirusa opryszczki pospolitej. Egipscy dermatolodzy oceniali skuteczność propolisu i jeżówki w leczeniu różnych typów brodawek. W trwającym 3 miesiące randomizowanym badaniu z pojedynczą ślepą próbą 135 pacjentów z różnymi typami zmian otrzymywało doustnie propolis, jeżówkę lub placebo. U osób z brodawkami płaskimi i zwykłymi leczonymi propolisem wyleczenie uzyskano odpowiednio u 75% i 73%. Wyniki te były znacznie lepsze, niż zaobserwowano w grupie jeżówki i placebo[10].

MY1-Hwan

Koreański mix ziół okazał się bardzo skutecznym lekarstwem na kurzajki. 7 pacjentów z brodawkami podeszwowymi, którzy chcieli leczyć je medycyną koreańską, przyjmowało go 2-3 razy dziennie przez 2-4 miesięcy bez leczenia zewnętrznego. W toku terapii zmiany zniknęły u wszystkich[9]. W skład mieszanki wchodzą nasiona łzawnicy ogrodowej, kurkuma, korzeń aralii, ziele pachnotki zwyczajnej, kora morwy białej, eukomii wiązowatej i eleuterokoka.

Taśma klejąca

To jeden z najpopularniejszych domowych sposobów na brodawki. Jest niedrogi i łatwy do znalezienia. Jednak zdania co do skuteczności tej metody są podzielone. Badanie z 2002 r. wykazano, że taśma klejąca jest skuteczniejsza niż zamrażanie[11], inne przeprowadzone 5 lat później sugerowało, że nie jest lepsza[12]. Najnowsza praca opublikowana 3 lata temu usiłowała to pogodzić – dowiodła, że chociaż krioterapia ma wyższą skuteczność niż taśma klejąca w leczeniu brodawek podeszwowych u dorosłych, to w niektórych okolicznościach może być praktyczną i wygodną alternatywą terapii[13].

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Clin Dermatol. 2012;13(2):73-96; J Dermatol. 2016 Sep;43(9):1059-61; J Invest Dermatol. 1965;45:15-21
2. Dermatol Ther. 2016;29(4):269-73
3. Am J Clin Dermatol. 2004;5(5):311-7; J Invest Dermatol. 2015;135(5):1261-7; Dermatol Ther. 2014;27(2):89-93
4. Br J Dermatol. 2014;171(4):696-712
5. Antivir. Res. 2006;72:153-6; Drugs Exp. Clin. Res. 1996;22:213-17
6. Int J Environ Res Public Health. 2020 Mar; 17(5): 1540
7. J Cosmet Dermatol. 2020 Apr; 19(4): 946-50
8. Dermatol Ther. 2014 Sep-Oct;27(5):272-7
9. The Journal of Korean Medicine 2018; 39(4): 183-92
10. Int J Dermatol. 2009 Nov;48(11):1246-9
11. Arch Pediatr Adolesc Med. 2002;156(10):971-4
12. Arch Dermatol. 2007;143(3):309-313
13. Dermatologic Therapy. 2020; 33:e13342

eprasa.pl 799cd56430

NOWOŚĆ

Znajdziesz tu zarówno suplementy, leki oraz zabiegi medyczne, jak i ziołolecznictwo, dietoterapię, akupunkturę,medytację, balneoterapię lub leczenie zimnem.

Stary Doktor nie tylko podpowiada, jak je łączyć, by wzajemnie wzmacniały swoje lecznicze działanie, ale także wyjaśnia mechanizmy stojące za rozwojem problemów zdrowotnych.

Przejrzyj i zamów na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 799cd56430

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.

Osłabienie śledziony

Pytanie: Podczas badania lekarz wykrył u mnie powiększoną śledzionę. Obecnie jestem diagnozowany. Przejrzałem internet i prócz długiej listy przyczyn stanu zapalnego, nie ma zbyt wielu informacji o tym narządzie. Nie bardzo wiem, co powinienem zrobić. Czy są jakieś, rzeczy, których należy unikać? A może są jakieś suplementy lub zioła poprawiające działanie śledziony? Czy powiększenie śledziony da się wyleczyć? Co mogę zrobić, by sobie pomóc?

Odpowiedź: Śledziona jest narządem umieszczonym w jamie brzusznej w podżebrzu po lewej stronie. Jej główny zadaniem jest oczyszczanie organizmu ze zużytych lub uszkodzonych elementów morfologicznych krwi (erytrocytów, krwinek białych i trombocytów), ale także filtrowanie i niszczenie antygenów[1]. Może również magazynować pewną pulę krwi. Wraz z trzustką uczestniczy w procesach trawienia i rozprowadzania składników odżywczych po organizmie.

W warunkach fizjologicznych śledziona jest ukryta pod żebrami, pomiędzy żołądkiem a lewą nerką – oznacza to, że u osób dorosłych jest niewyczuwalna. Mimo że ze względu na budowę i możliwość napełniania się krwią jej wielkość może się zmieniać, to zazwyczaj oscyluje wokół 150 g. Jeśli da się wyczuć ją palpacyjnie (pod palcami) pod lewym łukiem żebrowym, oznacza to, że uległa powiększeniu ok. 1,5 razy, ale w drastycznych wypadkach jej objętość może sięgnąć nawet 10 kg[2]. Jeśli śledziona zacznie uciskać inne narządy, pojawiają się uczucie pełności w jamie brzusznej, nudności, ból brzucha oraz pleców[3].

Medycyna zachodnia przez lata traktowała ten organ po macoszemu – to dlatego tak trudno Ci było znaleźć jakieś informacje na jego temat. Dziś dzięki medycynie chińskiej nauczyliśmy się doceniać śledzionę, nie tylko jako największy narząd limfatyczny w naszym organizmie, ale również dostrzegać w niej centrum energetyczne organizmu. Tym bardziej że historie chorób śledziony wskazują, iż zaburzenia jej funkcji prowadzą do niedożywienia tkanek i narządów, powodują również nieregularny puls, osłabienie procesów trawiennych, dolegliwości żołądkowe, zaburzenia hormonalne, nadwagę, osłabienie, a nawet anemię. Wszystko przez to, że nieprawidłowa praca śledziony uniemożliwia wykorzystanie energii pozyskiwanej podczas trawienia do wytworzenia wystarczającej odporności, witalności i ciepła, budowania tkanek i zapewnienia właściwych funkcji poznawczych.

Znaczne powiększenie śledziony może utrudniać codzienne życie, począwszy od ubierania, utrzymywania higieny, wchodzenia po schodach na siadaniu czy oddawaniu moczu kończąc. W skrajnych przypadkach może dojść do pęknięcia narządu, które grozi nawet śmiercią.

Taki scenariusz jest jednak rzadki. Zazwyczaj pacjenci borykają się z łagodniejszym rozrostem śledziony, który przeważnie jest objawem innych zaburzeń. Gdy powiększony organ osiągnie 350 g, medycyna nazywa ten stan splenomegalią. Jej przyczyną mogą być m.in. niedokrwistości wrodzone lub nabyte, choroby zakaźne (kiła, malaria, różyczka, dur brzuszny, toksoplazmoza, mononukleoza, cytomegalia), ostre białaczki, choroby autoimmunologiczne i układowe (reumatodialne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy lub sarkoidoza) albo torbiele i nowotwory[4]. Zdarza się, że rozrost towarzyszy zaawansowanej niewydolności serca lub nadciśnieniu wrotnemu (najczęściej w przebiegu marskości wątroby). Powiększenie śledziony, będące efektem odkładania substancji powstających na skutek wad metabolizmu, występuje również w przebiegu schorzeń spichrzeniowych, np. choroby Gauchera, Niemanna i Picka, mukopolisacharydozy, skrobiawicy.

Z powodu tak dużej rozpiętości potencjalnych przyczyn powiększenia śledziony niezbędna jest pogłębiona diagnostyka. Najpierw bowiem należy zacząć leczyć chorobę, która stoi za splenomegalią.

Konieczne badania

Każde uczucie ucisku pod żebrami po lewej stronie warto konsultować z lekarzem, który zleci dalsze testy diagnostyczne. Pierwszym krokiem (który masz już za sobą) jest badanie przedmiotowe, czyli opukiwanie i obmacywanie narządu. Zazwyczaj wykonuje się je w ułożeniu pośrednim między ułożeniem na wznak lub prawobocznym. Można

eprasa.pl 799cd56430

też opukiwać śledzionę u stojącego pacjenta.

Jeśli narząd jest wyczuwany palpacyjnie, wykonuje się badanie ultrasonograficzne jamy brzusznej, by ocenić wielkości wątroby i śledziony, a także – w miarę możliwości – przepływ krwi w naczyniach krwionośnych znajdujących się w ich sąsiedztwie. Dalsza diagnostyka uzależniona jest od najbardziej prawdopodobnej przyczyny powiększenia organu i może obejmować rentgen jamy brzusznej, tomografię komputerową oraz badania krwi. Większość z nich (morfologia krwi z rozmazem, badania radiologiczne, USG) może zlecić lekarz rodzinny.

Rozpoznanie przyczyny splenomegalii i leczenie często wystarczy, by przywrócić właściwy rozmiar narządu[5].

Odpoczynek zamiast sportu

Mimo że śledziona jest narządem sprężystym i rozciągliwym, pozostaje niezwykle wrażliwa na wszelkie urazy mechaniczne[6]. Może pęknąć pod wpływem pozornie delikatnego uderzenia – zwłaszcza kiedy uległa powiększeniu, co grozi krwotokiem wewnętrznym. Wówczas krew wypełniająca narząd rozlewa się po jamie otrzewnowej, zagrażając życiu pacjenta.

Dlatego w oczekiwaniu na pełną diagnostykę zrezygnuj z uprawiania sportów kontaktowych oraz unikaj sytuacji grożących urazem jamy brzusznej. Zamiast tego postaw na dużą dawkę odpoczynku.

Kasztany jadalne wspierają pracę śledziony, nerek i żołądka, zwiększają wytrzymałość ścięgien i przepływ energii

REKLAMA

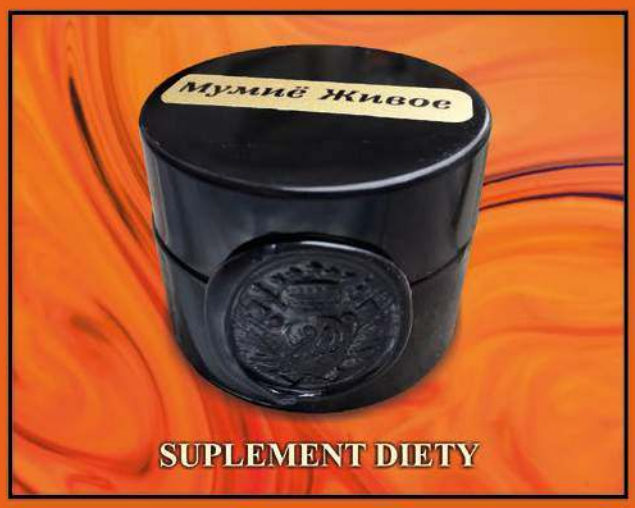
MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



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

epfasa.pl 799cd56430

Makarony przygotowywane z białej mąki zawierają gluten, który należy do składników ochładzających organizm i osłabiających pracę śledziony. Dlatego lepiej zastąpić je kaszą.

Nie spiesz się przy stole

Ponieważ śledziona uczestniczy w procesach trawienia, a jej sprawne funkcjonowanie jest sprzężone z funkcjonalnością żołądka, nie dziwi fakt, że ochronny wpływ na ten narząd mają nasze przyzwyczajenia żywieniowe. I nie chodzi tu jedynie o same składniki jadłospisu, ale również o sposób jedzenia.

W przypadku powiększenia śledziony należy jeść powoli, przeżuwając do momentu, gdy poczujesz sytość. Porcje nie mogą być zbyt duże, a dieta powinna być urozmaicona. Absolutnie niewskazane jest picie kawy na czczo, a w czasie posiłków w ogóle nie powinno się pić.

Aby procesy trawienne przebiegały prawidłowo, odpowiadający za nie układ potrzebuje po prostu spokoju. Powinien on trwać ok. 12 godz. między kolacją a śniadaniem. Dlatego staraj się nie zaglądać w nocy do lodówki. Pamiętaj, że właśnie jest to czas na regenerację narządu.

Posiłki powinny być regularne (3-4 razy dziennie), co również wpływa na pracę śledziony.

Wschodnie podejście

W tradycyjnej medynie chińskiej już od ponad 3 tys. lat śledziona uważana jest za jeden z najważniejszych narządów, który odpowiada za prawidłowy przepływ energii i stan zdrowia. W oparciu o filozofię taoistyczną i wzajemne oddziaływania między człowiekiem, Ziemią i Niebiosami, medycyna chińska uznaje istnienie 5 żywiołów (znanych też jako 5 przemian lub elementów), do których należą drewno, ogień, ziemia, metal i woda. Zgodnie z tą ideą śledziona, wraz z trzustką i żołądkiem, należy do Ziemi, której zadaniem jest łączyć, harmonizować i równoważyć pracę całego organizmu[7]. Jeśli organ działa prawidłowo, utrzymuje integralność naczyń krwionośnych i odżywia krew. Z kolei zakłócenie jego pracy przekłada się równocześnie na zaburzenie czynności krwi.

Odżywianie zgodne z teorią 5 przemian pozwala zachować siły życiowe i zapobiegać chorobom, a dostosowane jest do pór roku i klimatu, w jakim żyjemy. W naszej strefie klimatycznej nie służy nam np. zbytnie ochładzanie się nawet latem, a zimą i jesienią zdecydowanie należy go unikać.

Które potrawy ochładzają organizm, a tym samym zaburzają pracę śledziony? Przede wszystkim krowi nabiał, który trzeba ograniczać. Posiłku nie należy również kończyć produktami dosłownie zimnymi, dlatego trzeba zapomnieć np. o lodowych deserach. Sam cukier również silnie wychładza organizm i powoduje nadmiar wydzielania śluzu, dlatego lepiej unikać ciast (w tym drożdżowych), ciastek (zwłaszcza z bitą śmietaną, tłustymi kremami i galaretkami) oraz innych słodyczy.

Jedz na ciepło

Zgodnie z zasadami medycyny chińskiej wsparcie śledziony wymaga jej ogrzania. Dlatego codziennie – nawet latem – staraj się zjeść co najmniej 2 ciepłe posiłki, w tym jeden przed południem, to pomaga regenerować zarówno śledzionę, jak i nerki. Regularne ciepłe posiłki pozwalają również pokonać ochotę na słodycze, która bywa symptomem braku równowagi w organizmie oraz zaburzonej pracy narządów należących do elementu ziemi.

Idealnie sprawdzą się tu zupy kremy, a na kolację – dania jednogarnkowe. Możesz też zastosować prostszy wariant: pij gorącą wodę o każdej porze roku.

Kasztany jadalne

Zawierają wiele wzmacniających składników odżywczych: skrobię, białko, glukozę, witaminy E i z grupy B, wapń, fosfor, żelazo, magnez czy cynk[8]. Dzięki temu kasztany jadalne wspierają pracę śledziony, nerek i żołądka, zwiększają wytrzymałość ścięgien oraz przepływ energii.

Najłatwiej kupić suszone kasztany. Można dodawać je do deserów, traktować jak przekąskę albo upiec. Również miód kasztanowy wykazuje pozytywny wpływ na zdrowie – dzięki dużej zawartości flawonoidów i garbników działa m.in. przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwutleniająco[9].

Imbir

Stosowany głównie jako remedium na mdłości imbir jest nie tylko aromatyczną przyprawą, ale i rozgrzewającą śledzionę rośliną wykorzystywaną w lecznictwie. Reguluje pracę żołądka i łagodzi jego ból, dogrzewa jelito grube i płuca oraz reguluje procesy trawienne. Kombinacja ekstraktu z imbiru i karczocha w jednym z randomizowanych badań okazała się efektywna w leczeniu objawów niestrawności, skutecznie ułatwiając opróżnianie żołądka[10].

Imbir działa również przeciwzapalnie i prze-

eprasa.pl 799cd56430

ciwbólowo. Regularne picie herbatki imbirowej pozwala zachować witalność i zdrowie, podnieść poziom energii i… testosteronu[11].

Przyprawy

Jeśli chcesz wzmocnić śledzionę, sięgaj też po inne przyprawy, które ułatwiają trawienie, rozgrzewają, działają przeciwzapalnie i ułatwiają wydalanie toksyn. Należą do nich kurkuma, czarny pieprz i ziele angielskie.

Lepsza kasza...

Ogranicz jedzenie makaronów przygotowywanych z białej mąki. Zawierają one gluten, który należy do składników ochładzających organizm i osłabiających pracę śledziony – u coraz większej liczby ludzi dochodzi nawet do nietolerancji tego białka[12].

Dlatego osoby z osłabioną śledzioną powinny spożywać makarony i inne produkty mączne wyłącznie w towarzystwie sosów jarzynowych z dodatkiem rozgrzewających przypraw (imbir, kurkuma, cynamon). Podobnie jest z ryżem. Lepiej wybierać brązowy i podawać go w podobny sposób.

Jeszcze lepszym rozwiązaniem będzie zastąpienie makaronu kaszami, które są lekkostrawne, łatwo przyswajalne, bogate w składniki mineralne i witaminy (zwłaszcza z grupy B), nie zakwaszają organizmu i doskonale sprawdzają się w terapii osłabienia i wychłodzenia, wzmacniając śledzionę, nerki, trzustkę i żołądek[13]. Sięgaj zatem przede wszystkim po kaszę

jaglaną (szczególnie przy chorobach żołądka, trzustki i jelit), jęczmienną (doskonale rozgrzewa i oczyszcza organizm) lub gryczaną.

Kuracja o. Klimuszki

Ten charyzmatyczny franciszkanin w przypadku zaburzenia czynności śledziony zalecał przygotowanie mieszanki ziołowej, składającej się z 50 g korzenia arcydzięgla, liści pokrzywy, kwiatostanu kocanki, koszyczków rumianku, ziela dziurawca, ziela glistnika i owocu kopru włoskiego. Kopiastą łyżkę dobrze wymieszanych ziół zalej szklanką wrzątku i pozostaw na 3 godz. pod przykryciem. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie na 30 min przed posiłkiem[14].

Składniki tej mieszanki używane samodzielnie również przynoszą dobre efekty. Zarówno suszone liście pokrzywy, jak i dziurawiec czy rumianek znane są ze swoich przeciwzapalnych właściwości. Pokrzywa dodatkowo oczyszcza organizm z toksyn i wpływa na procesy przemiany materii (pobudza aktywność gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz przyspiesza proces eliminacji szkodliwych produktów metabolizmu). Przeciwdziała też słabym biegunkom[15]. Również dziurawiec stosowany jest w zaburzeniach czynnościowych układu pokarmowego, ponieważ jego wyciągi alkoholowe działają rozkurczająco na mięśnie gładkie i ułatwiają trawienie[16].

Żeń-szeń

Korzenie *Panax ginseng* od wieków stosowane są w celu przywrócenia witalności, ale także poprawy samopoczucia i funkcji poznawczych[17]

Ekstrakty żeń-szenia właściwego działają tonizująco

Zgodnie z ideą medycyny chińskiej medytacja wzmacnia cały układ odpornościowy i organizm człowieka, a szczególnie śledzionę

i likwidują zmęczenie towarzyszące zaburzeniom pracy śledziony i układu pokarmowego. Poleca się je m. in. przy niedokrwistości.

Śledziennica skrętolistna

Chrysosplenium alternifolium preferuje cieniste lasy liściaste, mokradła, wilgotne zarośla. Spotkać ją można w łęgach nadrzecznych. Roślina jest żółtozielona, dlatego rzuca się w oczy w okresie wiosennym. Dr Henryk Różański wskazuje, że wśród jej składników aktywnych znajdują się fitosterole, kwas kawowy, kwercetyna, chryzosplenol B, C, D i E, penduletyna, olejek eteryczny, kwas elagowy i glikozydy.

Świeże ziele śledziennicy roztarte z olejem lnianym i masłem daje papkę cenną w leczeniu suchych wyprysków, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, oparzeń, owrzodzeń, odleżyn i jątrzących się ran.

Natomiast jej przetwory stosowane doustnie wykazują działanie: moczopędne, żółciopędne, przeciwzapalne, odtruwające, odżywcze, przeciwwysiękowe, przeciwnowotworowe, cytotoksyczne, antywirusowe, estrogenne.

Napar z ziela zmniejsza obrzęk i ból śledziony oraz wątroby i normalizuje trawienie. Z kolei wyciąg alkoholowy i mocny napar powodują zmniejszenie obrzęku węzłów chłonnych i szybsze oczyszczenie układu limfatycznego z zalegających antygenów.

Napar: 2 łyżki suchego rozdrobnionego ziela lub 4 łyżki świeżego zmielonego ziela zalej szklanką wrzącej wody. Po 30 min przecedź. Pij 2 razy dziennie po szklance, przez miesiąc. Kurację powtarzaj co kwartał.

eprasa.pl 799cd56430

Prof. A. Sz. Szakirow udowodnił, że mumio pod względem swego działania bakteriobójczego i bakteriostatycznego przypomina antybiotyk. Kolejni badacze wykazali, że ma pozytywny wpływ na układ nerwowy śledziony.

Nalewka: jedną część suchego lub świeżego rozdrobnionego ziela zalej 5 częściami alkoholu 40-60% lub wytrawnego czerwonego wina. Odstaw na 2 tygodnie. Po tym czasie przecedź. Nalewkę na wódce zażywaj 2 razy dziennie po 5-10 ml. Nalewkę na winie: po małym kieliszku raz dziennie. Kuracja nie powinna trwać dłużej niż miesiąc, można ją powtarzać co kwartał.

Unikaj długotrwałego napięcia

Uczucie ucisku w jamie brzusznej w sytuacjach stresowych kojarzymy zazwyczaj z żołądkiem. Jednak złość, frustracja czy zmartwienia powodują zastój pokarmu w żołądku, a przez to prowadzą do niedoborów energetycznych w śledzionie. Narządy te są bowiem zależne od siebie, a ich zaburzenia często idą w parze.

Medytacja i ćwiczenia oddechowe

Zgodnie z ideą medycyny chińskiej medytacja wzmacnia cały układ odpornościowy i organizm człowieka, a szczególnie śledzionę. Narząd ten jest istotnym zbiornikiem prany, czyli życiowej energii *chi*, a poprzez świadome i płynne oddychanie pobieramy z powietrza więcej tej energii, która może następnie zasilić wszystkie układy organizmu.

W wielu technikach medytacji używa się mudry lotosu, czyli ułożenia dłoni na brzuchu, pod pępkiem. Sprzyja to gromadzeniu energii życiowej w dole jamy brzusznej.

Również proste ćwiczenia oddechowe pomagają wzmocnić siły życiowe i układ odpornościowy oraz wspomagają gromadzenie energii *chi* w brzuchu, śledzionie i szpiku kostnym. Najważniejsze, aby wykonywać je z wyczuciem i stopniowo wchodzić w kontakt z własnym oddechem.

Czego śledziona nie lubi?

Nadmiar stresu i pracy umysłowej osłabiają energetycznie narząd. Ponadto szkodzą mu wychładzające pokarmy w chłodnych porach roku i wyziębione nerki. Śledziona bardzo źle znosi zimno i wilgoć. Jest też wrażliwa na wirusy – każda infekcja osłabia jej funkcje.

Spróbuj zastosować techniki relaksacyjne, jogę lub medytację. To pomoże Ci rozluźnić się psychicznie. Jedz naturalną, nieprzetworzoną przemysłowo żywność na ciepło. Pamiętaj, by ubierać się adekwatnie do pory roku. Dbaj też o podniesienie swojej odporności, w ten sposób unikniesz infekcji.

Mumio

Tu na scenę wkracza shilajit – najbardziej tajemniczy z adaptogenów wytwarzanych przez przyrodę. Lepka, mokra, smolista substancja to złożona mieszanina organicznych substancji humusowych i fulwowych, roślin i metabolitów, która zawiera bogactwo składników odżywczych.

Prof. A. Sz. Szakirow udowodnił, że mumio pod względem swego działania bakteriobójczego i bakteriostatycznego przypomina antybiotyk. Kolejni badacze wykazali, że ma pozytywny wpływ na układ nerwowy śledziony.

W ajurwedzie mumio jest cenione i stosowane od ponad 3 tys. lat. W tym starohinduskim systemie leczenia wierzy się, że shilajit pomaga zmniejszyć powiększoną śledzionę oraz łagodzi objawy kamicy żółciowej. Natomiast dzisiejsza nauka potwierdza, że stymuluje układ odpornościowy i sprzyja detoksykacji organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii[18].

Gorzkie zioła

Zmieszaj 100 g suszu babki wąskolistnej, 50 g szałwii i 20 g pokrzywy i zetrzyj na proszek. 3 razy dziennie zażywaj malutką łyżeczkę, popijając wodą. Rano między 6 a 7 godz., w południe między 14 a 15, wieczorem między 17 a 18 godz. Kuracja powinna trwać przez 21 dni.

Herbatka Marii Treben

Ta austriacka zielarka zarówno w tradycyjnych, jak i własnych recepturach używała tylko lokalnych ziół. Dla wzmocnienia śledziony polecała mieszankę z kwiatów cykorii podróżnik i marzanki wonnej (po 25 g) oraz korzenia mniszka i przetacznika (po 50 g). Kopiastą łyżeczkę zalej szklanką wrzątku i pozostaw na 15 min do zaparzenia. Pij powoli 2 szklanki ciepłego naparu dziennie, nie dosładzając[19]!

Wycinać czy nie?

Przez lata pokutowało przekonanie, że tak naprawdę bez śledziony można normalnie funkcjonować, dlatego w przypadku jej powiększenia wybierano najprostszą metodę pozbycia się problemu: wycięcie narządu, czyli splenektomię.

Co prawda w takiej sytuacji większość funkcji śledziony przejmuje wątroba lub inne narządy, jednak wbrew wcześniejszym doniesieniom operacja

eprasa.pl 799cd56430

nie pozostaje bez wpływu na organizm. Osoby pozbawione śledziony mają dużo niższą odporność, ponieważ to ten narząd odpowiada za niszczenie bakterii otoczkowych, takich jak pneumokoki[20].

Okazuje się również, że narząd magazynuje komórki odpornościowe zwane monocytami, które są aktywowane w razie zawału serca, zranienia czy inwazji bakterii. To monocyty m.in. usuwają martwe komórki mięśniowe i tworzą bliznę. Produkowane są w szpiku i dotąd błędnie uważano, że również tam czekają na mobilizację.

Dlatego dziś splenektomia nie jest już tak częstym zabiegiem, a uwaga skupia się raczej na pokonaniu przyczyn powiększenia śledziony i likwidowaniu stanu zapalnego, który ma w tym procesie szczególne znaczenie.

Ubytki kolagenu

Pytanie: Mam 40 lat i dbam o to, co jem. Regularnie chodzę do kosmetyczki i stosuję odpowiednie dla typu mojej cery kremy, a latem staram się rezygnować ze zbyt długiego przebywania na słońcu. Mimo to zauważyłam, że moja skóra stała się sucha, matowa i coraz bardziej traci napięcie oraz jędrność. Zmienia się również owal twarzy. Wiem, że czasu nie da się oszukać, ale nie chcę na razie korzystać z zabiegów medycyny kosmetycznej. Słyszałam o zbawiennym działaniu kolagenu na skórę. Na rynku jest wiele preparatów z jego dodatkiem: od kosmetyków po suplementy diety. Które są najzdrowsze?

Odpowiedź: Wielu lekarzy porównuje skórę do ekranu, na którym możemy dokładnie obserwować upływ czasu i jego skutki, ale nie tylko, bo już sam jej wygląd – koloryt, nawilżenie i obecność ewentualnych zmian – pozwalają często na ocenę ogólnego zdrowia. Choć starzeje się cały organizm, to właśnie oznaki tego procesu są szczególnie widoczne na skórze[1].

Kolagen jest najczęściej występującym białkiem w organizmie. Jest obecny m.in. w ścięgnach, tłuszczu i więzadłach. Pomaga dopasować części naszego ciała do siebie i ma kluczowe znaczenie dla wytrzymałości naszej struktury kości. Stanowi ok. 30% składu białkowego ludzkiego ciała i jest dominującym białkiem w tkance łącznej, czyli skórze, naczyniach krwionośnych i chrząstce[2]. Możemy go porównać do rusztowania chroniącego organy wewnętrzne, ale należy również pamiętać o tym, że ogranicza wnikanie toksyn i drobnoustrojów do organizmu, a także chroni kości przed złamaniem.

Obecnie znanych jest 29 rodzajów kolagenu (oznacza się je cyframi rzymskimi od I do XXIX) występujących w żywych organizmach. Pełnią one różnorodne funkcje, mają odrębną budowę strukturalną, różni je również lokalizacja i zawartość procentowa w tkankach[3]. Kolagen typu I i III uczestniczy w ok. 95% w budowie skóry i odpowiada za jej sprężystość, wytrzymałość, trwałość oraz elastyczność.

Z ubytkami tego związku musimy mierzyć się już po 25. r.ż., wówczas jego synteza zaczyna się obniżać. Zauważalne są wówczas pierwsze zmarszczki, pogorszenie się jakości skóry, utrata elastyczności. W okresie menopauzy, na skutek zmian hormonalnych, synteza kolagenu gwałtownie spada. Zaczynamy mieć problemy ze stawami, następuje pogorszenie widzenia, a włosy stają się bardziej łamliwe i zaczynają wypadać. Po 60. r.ż. włókna kolagenowe są cieńsze i mniej elastyczne. Przez to dochodzi do zmian w tkance kostnej, co objawia się m.in. tym, że kości są podatne na złamania.

Ubytki kolageny są już zauważalne po 25. r.ż. Skóra staje się mniej sprężysta, traci blask i pojawiają się pierwsze zmarszczki.

Generalnie wraz z upływem czasu starzenie się, charakteryzujące się zmarszczkami, wiotkością, brązowymi plamami, zgrubieniami i szorstkością, powoduje redukcję zawartości kolagenu o 1% rocznie.

Oczywiście, nie tylko upływ czasu ma wpływ na jego stężenie – istotną rolę grają tu również uwarunkowania genetyczne[4].

Jednak mam też dobrą wiadomość: można pobudzić produkcję kolagenów w organizmie. Co więcej, gdy już się to zrobi, organizm szybko przystosowuje się do tej sytuacji i im więcej masz kolagenu, tym więcej Twoje ciało jest w stanie go wyprodukować i utrzymać. Poniżej podaję kilka sprawdzonych metod. Jednak na początek…

Zbadaj się

Jeśli podejrzewasz, że w Twoim organizmie występuje niedobór kolagenu, warto wykonać badanie stężenia ICTP, także w celu określenia ryzyka złamania osteoporotycznego oraz odpowiedzi na leczenie antyresorpcyjne. Krew pobiera się na czczo. Ostatni posiłek poprzedniego dnia powinnaś spożyć nie później niż o 18.

eprasa.pl 799cd56430

Suplementacja kolagenem pomaga przywrócić skórze jędrność, a kościom gęstość, co jest niezwykle istotne w chorobie zwyrodnieniowej stawów

Pokochaj galaretki i rosoły

Odpowiednia dieta jest kluczowa w procesie podnoszenia poziomu kolagenu w organizmie. Do produktów szczególnie bogatych w to cenne białko zaliczają się m.in. golonki, podroby, salceson, kurze łapki, galaretki z nóżek wieprzowych i cielęcych, galaretki owocowe oraz warzywne, a także wywar z kości. Zawierają one żelatynę – mieszankę białek i peptydów, pozyskiwaną w procesie hydrolizy kolagenu pochodzącego ze zwierzęcej skóry, kości i chrząstek. Produkty te nie powinny być jednak spożywane w nadmiarze, bo mają wysoką zawartość tłuszczu i mogą doprowadzić do przyrostu masy ciała[5].

Cenne flawonoidy

W Twoim jadłospisie nie powinno też zabraknąć roślin strączkowych, takich jak fasola, groch, bób, ciecierzyca, soczewica. Są one bowiem doskonałym źródłem flawonoidów chroniących kolagen przed rozpadem.

Sięgaj również po ziemniaki, paprykę, brokuły, kalafiory, brukselki oraz owoce cytrusowe (kiwi, pomarańcza, cytryna, grejpfrut), papaję, truskawki, acerolę, guawę, czarną porzeczkę i liczi. Zawierają one nie tylko flawonoidy, ale również są skarbnicą witaminy C, która ma istotny wpływ na strukturę skóry, nie tylko jako antyoksydant[6].

Jak dowodzą badania, kwas askorbinowy jest niezbędny do syntezy kwasu hialuronowego, który wiąże wodę w ilości nawet 1000-krotnie przekraczającej jej masę (1 jego gram ma zdolność związania do 6 l wody)! Wyniki pewnego badania sugerują, że kwas hialuronowy może również pomóc w zwiększeniu produkcji kolagenu w organizmie człowieka. Jedzenie pokarmów bogatych w witaminę C i aminokwasy może zwiększyć poziom kwasu hialuronowego i kolagenu w organizmie[7].

Ogranicz węglowodany

Badacze z Kazachstanu udowodnili, że starzenie się skóry wiąże się z wyższym spożyciem węglowodanów, zwłaszcza glukozy i galaktozy. Okazuje się, ze węglowodany są w stanie uszkodzić istotne składniki skóry poprzez nieenzymatyczną glikację, kowalencyjne przyłączenie cukru do białka, a następnie wytwarzanie końcowych produktów zaawansowanej glikacji (AGE)[8].

Zioła

Przeciwdziałają starzeniu i wspomagają produkcję kolagenu.

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) jego przeciwstarzeniowe działanie jest dobrze udokumentowane. Ekstrakty z rośliny są wchłaniane przez skórę, nie powodując niepożądanych reakcji i pomagają skórze zachować jej pierwotny kształt. Stwierdzono również, że promują wzrost kolagenu. Badania wykazały, że żeń-szeń ma zdolność ochrony skóry przed szkodliwym działaniem promieni UVB[9]. Natomiast przeciwutleniacze uwalniane do krwioobiegu podczas przyjmowania suplementu z żeń-szeniem lub picia naparu z kłącza mogą chronić komórki skóry i przyczyniać się do jej promiennego wyglądu.

Kolendra siewna (*Coriandrum sativum*) zawiera witaminę C oraz kwas linolenowy, który został uznany za silny czynnik przeciwstarzeniowy. Kwas ten zawiera przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie skóry[10]. Ekstrakt z kolendry można przyjmować doustnie.

Postaw na glony

Składniki alg morskich stają się coraz bardziej popularnym elementem rytuałów pielęgnacyjnych ze względu na bogactwo zawartych w nich związków bioaktywnych. Dzieje się tak dlatego, że większość uszkodzeń skóry jest spowodowana narażeniem jej na czynniki, takie jak zanieczyszczenia środowiskowe lub promieniowanie słoneczne, które w dużych dawkach mogą uszkadzać jej komórki. Algi są w stanie niwelować te przykre skutki, jak również zapobiegać im[11].

Żel z aloesu

Jest od dawna stosowany do gojenia ran i oparzeń. Co sprawia, że działa? Otóż miąższ *Aloe vera* zwiększa produkcję kolagenu, gdy jest stosowany miejscowo lub nawet przyjmowany doustnie[12]. Ta właściwość stymulująca wzrost komórek może pomóc w zwiększeniu produkcji kolagenu w skórze. Aloes można nakładać bezpośrednio na skórę w czystej postaci lub w formie preparatów dostępnych na rynku. Japończycy natomiast dowiedli, że przyjmowanie doustnego suplementu z aloesu poprawia jakość skóry[13].

Ważna suplementacja

Na rynku dostępnych jest wiele suplementów zarówno w tabletkach, kapsułkach, płynie, jak i w proszku zawierających kolagen hydrolizowany najczęściej wytwarzany z żelatyny

eprasa.pl 799cd56430

zwierzęcej (wieprzowej, wołowej, drobiowej, rybiej), którą nasz układ pokarmowy najlepiej wchłania.

Są one szczególnie polecane nie tylko osobom chcącym zadbać o stan swojej skóry, narażonym na częste kontuzje i uprawiającym sport, ale także seniorom. Efekty suplementacji są już widoczne po 4 tygodniach regularnego stosowania – rozdrobnienie sieci kolagenowej ulega zmniejszeniu, a po 8 tygodniach możemy zaobserwować poprawienie nawilżenia skóry.

W kilku badaniach klinicznych oceniono wpływ doustnej suplementacji kolagenem i zaobserwowano poprawę jego syntezy w skórze, zwiększoną syntezę kolagenu przez fibroblasty, poprawę nawilżenia i elastyczności skóry oraz zmniejszenie zmarszczek. Wykazano, że dzienne spożycie 2,5 g peptydów kolagenowych zwiększyło poziom nawilżenia, elastyczność i gęstość skóry oraz zmniejszyło powierzchnię zmarszczek u kobiet w wieku powyżej 35 lat po 90 dniach suplementacji[14].

Średnia dawka kolagenu to ok. 4-5 g i nie powinna być przekraczana.

Nieodzowna witamina C

Ostatnie badania szlaków biochemicznych po urazie mięśniowo-szkieletowym sugerują, że kwas askorbinowy może być realnym suplementem poprawiającym syntezę kolagenu i gojenie tkanek miękkich. Uczeni z Colorado przeprowadzili systematyczny przegląd prac badawczych prowadzonych zarówno z udziałem ludzi, jak i zwierząt. Spośród badań przedklinicznych oceniających gojenie złamań, 2 wykazały znacznie przyspieszone gojenie kości w grupie suplementowanej witaminą C w porównaniu z grupami kontrolnymi. W kolejnych odnotowano znaczny wzrost włókien kolagenu typu I i tworzenie blizny po zastosowaniu kwasu askorbinowego podczas gojenia ścięgien.

W podsumowaniu przeglądu autorzy piszą: „witamina C może przyspieszać gojenie się kości po złamaniach, zwiększać syntezę kolagenu typu I oraz obniżać parametry stresu oksydacyjnego. Nie zgłoszono żadnych działań niepożądanych związanych z suplementacją”[15].

Ćwicz dla skóry

Jeśli do tej pory rezygnowałaś z aktywności fizycznej i w sporcie jesteś nowicjuszką, nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Zacznij od codzienny spacerów lub jazdy na rowerze. Najbezpieczniejsze są pilates i pływanie – te aktywności fizyczne są odpowiednie dla osób w każdym wieku. Nie zapominaj o rozgrzewce i nawodnieniu, jest to istotne nie tylko w upalne dni.

Osoby regularnie trenujące powinny zwrócić uwagę na to, czy ćwiczenia, które wykonują, nie obciążają za bardzo ich ścięgien i stawów. Aby wesprzeć organizm, mogą przyjmować preparaty zawierające kolagen.

W badaniu z 2005 r. wykazano, że trening oporowy wykonywany po posiłku może wywołać silny wzrost syntezy białek miofibrylarnych i kolagenu mięśniowego[16].

Wywar z kości zawiera żelatynę – mieszankę białek i peptydów, pozyskiwaną w procesie hydrolizy kolagenu pochodzącego ze zwierzęcej skóry, kości i chrząstek

REKLAMA

Przyjaciel stawów i skóry

Nutri Clinic
Cena: 89 zł (90 kaps.)
www.collagenshop.pl

To niesamowite trio – kolagen, cynk oraz witamina C – zamknięte w dużych dawkach w kapsułkach marchwiowych może naprawdę wiele. Zawarty w nim **kolagen zapewni odpowiedni poziom nawilżenia i ujędrnienia skóry**, opóźni oznaki starzenia się oraz **zregeneruje tkankę chrzęstno-stawową**. Witamina C nada cerze promienny wygląd i równomierny koloryt oraz **ochroni skórę przed stresem oksydacyjnym**. Natomiast cynk wspomoże prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.
Kolagen Plus w składzie zawiera kolagen Nutri Clinic™, który dzięki **niewielkim cząsteczkom 2kda**, skutecznie regeneruje stawy oraz opóźnia proces starzenia się organizmu, a efekty kuracji są widoczne szybciej. Składniki aktywne preparatu zostały przebadane laboratoryjnie, są certyfikowane i standaryzowane. Formuła kapsułki ułatwi systematyczne przyjmowanie kolagenu, cynku i witaminy C w ilości, jaką potrzebuje Twój organizm. Warto też wspomnieć, że połączenie witaminy C i kolagenu wspiera jego syntezę i wchłanianie w organizmie.

Producent: Nutri Clinic – sprawdzone i skuteczne suplementy tworzymy już od 14 lat.

eprasa.pl 799cd56430

Owoce cytrusowe (kiwi, pomarańcza, cytryna, grejpfrut), papaja, truskawki, acerola, guawa, czarna porzeczka i liczi zawierają nie tylko flawonoidy, ale również są skarbnicą witaminy C, która ma istotny wpływ na strukturę skóry, nie tylko jako antyoksydant

Natomiast niemieccy uczeni przedstawili dowody, że suplementacja peptydem kolagenowym w połączeniu z ćwiczeniami oporowymi może zwiększać masę i siłę mięśni u osób w podeszłym wieku[17].

Złe nawyki

A co, gdy wprowadzenie odpowiedniej diety i suplementacji okażą się niewystarczające w odbudowie kolagenu? Zmień przyzwyczajenia! Przede wszystkim zrezygnuj z opalania (zwłaszcza w solarium). Nadmierna ekspozycja na słońce przyczynia się do niszczenia włókien elastyny i kolagenu. Jeśli nie możesz zrezygnować z kąpieli słonecznych, zawsze używaj kremu z filtrem, który chroni ciało przed szkodliwym działaniem promieni UV. Staraj się unikać stresu, a jeśli jest to niemożliwe, naucz się radzić sobie z jego skutkami[18]. Zrezygnuj również z palenia papierosów, alkoholu oraz cukru rafinowanego.

Kremy z kolagenem – fakty i mity

Cząsteczki tego białka mają różne rozmiary, najmniejszy nawet średnicę ok. 120 nanometrów. Mało, prawda? Jednak niewystarczająco, żeby wniknąć z kremu do skóry[19]. Kolagen w kosmetykach na zmarszczki nie pomoże, choć producenci obiecują, że ich produkty powstrzymają upływający czas. Dlaczego zatem po zastosowaniu takich preparatów wydaje się nam, że skóra jest promienna i bardziej elastyczna? Silne nawilżacze w kosmetykach przeciwstarzeniowych to m.in. hydrofilowe substancje błonotwórcze, posiadające zdolność zatrzymywania wody w skórze. Należą do nich makrocząsteczki biologiczne hydrofilowe, tj. glikozaminoglikany, głównie kwas hialuronowy i chitozan. Związki te zawarte w kremach działają powierzchniowo, pozostawiając na skórze ochronną warstwę zapobiegającą odwodnieniu[20].

Zastrzyk młodości

Kolagen jest stosowany nie tylko w preparatach kosmetycznych, ale także w medycynie estetycznej. Dostarcza się go w postaci iniekcji do górnych warstw skóry właściwej, by skorygować drobne zmarszczki powierzchniowe, oraz do środkowej i głębszej warstwy skóry w celu wygładzenia głębszych zmarszczek. Poprawa wyglądu utrzymuje się około pół roku, po tym czasie preparaty kolagenowe ulegają zniszczeniu w wyniku ruchów mięśni i procesów biochemicznych związanych ze starzeniem się[21].

Ochrona w bonusie

Suplementacja kolagenem prócz poprawy kondycji skóry pomaga również utrzymać zdrowie stawów i potencjalnie przywrócić gęstość kości u osób z osteoporozą i chorobą zwyrodnieniową stawów, co jednocześnie wiąże się ze zmniejszeniem bólu stawów[22]. Warto więc ją rozważyć również z tych powodów.

BIBLIOGRAFIA
OSŁABIENIE ŚLEDZIONY

1. Nat Rev Immunol 2005; 5: 606-616
2. Blood 2009; 113: 5394-5400
3. Hospital Physician 2008; 44: 31-38
4. A. Szczeklik, P. Gajewski, Śledziona, powiększenie [w:] A. Szczeklik, P. Gajewski, Choroby wewnętrzne (mały podręcznik), Medycyna Praktyczna 201
5. N Engl J Med 2012; 366: 787-798
6. World J Gastroenterol 2008; 14: 6711-6716
7. J. Kastner, Chinese Nutrition Therapy, Thieme 2003
8. Food Funct 2017; 8: 201-208
9. J Enzyme Inhib Med Chem. 2016; 31 (Sup 3): 96-104
10. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2016; 20 (1): 146-149
11. Asian J Androl 2002; 4 (4): 299-301
12. Am J Gastroenterol 2011; 106: 508-514
13. A. Ciesielska, Filozofia zdorowia. Kwaśne, surowe, zimne, 2010
14. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 122
15. T. Lewkowicz-Mosiej, Rośliny lecznicze, Warszawa 2012
16. Panacea 2010; 2 (31): 8-10
17. Acta Pharmacologica Sinica 2008; 29 (9): 1127-1136
18. Galen Med J. 2020; 9: e1743.
19. M. Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes – Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern, Verlag Wilhelm Ennsthaler, Steyr, M. Treben: Streß im Alltag. Vorbeugen, erkennen, heilen. München: Heyne, 1990
20. Enferm Infecc Microbiol Clin 2008; 4 (26): 194-198; Epidemiol Infect 1997; (119): 167-174

UBYTKI KOLAGENU

1. Menopause Review, 6/2008, vol. 7
2. Acta Dermatovenerol Alp Pannonica Adriat. 2008 Jun;17(2):47-54
3. Farmakoterapia, 2019, 29(11-12), s. 6-10
4. Food Chemistry and Biotechnology, 2009, 73(1058), s. 83-92
5. Med Hypotheses. 2013 Apr; 80(4):389-90
6. Int J Cosmet Sci. 1998 Jun; 20(3):151-8
7. Nutr J. 2014; 13: 70
8. Oxid Med Cell Longev. 2020 Jun 17;2020:7145656
9. Rejuvenation Res. 2015 Oct;18(5):449-57
10. Med Food. 2014 Sep;17(9):985-95
11. Mar Drugs. 2013 Jan; 11(1): 146-64
12. Indian J Dermatol. 2008; 53(4): 163-6
13. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2015; 8: 95-104
14. Nutrients. 2019 Oct 17;11(10):2494. dd Amino Acids. 2021 Oct;53(10):1493-1506
15. Am J Clin Nutr. 2017 Jan; 105(1):136-143; Orthop J Sports Med. 2018 Oct; 6(10): 2325967118804544
16. J Physiol. 2010 Feb 1; 588(Pt 3): 395-6
17. J Nutr. 2015 Oct 28;114(8):1237-45
18. Sobolewski K., Kolagen – podstawowe białko organizmu ludzkiego. Roczniki Naukowe Wyższej szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki. 2006
19. J Clin Aesthet Dermatol. 2022 May;15(5):59-64
20. Farm Pol, Kraków 2010, 187-92
21. Polym. Adv. Technol. 28 (1), s. 4-9.
22. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2016, 19(1), s. 153-64

eprasa.pl 799cd56430

KTÓRY KOLAGEN WYBRAĆ?

Współcześnie niewątpliwym królem rynku suplementów diety jest, oferowany w wielu postaciach i formach, kolagen. To nas nie dziwi, ponieważ to właśnie kolagen jest jednym z najważniejszych materiałów budulcowych naszego organizmu, obecnym w ponad 30% naszych tkanek i odpowiedzialnym za ich strukturalną spójność.

Czy zatem kolagen to współczesne serum młodości? Czy regularnie stosowany będzie skutecznie wspierał nasze zdrowie, witalność i wygląd? W gąszczu produktów, na co warto zwrócić uwagę i który kolagen wybrać?

MŁODOŚĆ? WITALNOŚĆ? PIĘKNO? DŁUGOWIECZNOŚĆ?

O kolagenie napisano i powiedziano już wiele. Czy jednak w pełni zdajemy sobie sprawę z potencjału tego wyjątkowego białka? Najbardziej rozpowszechnione działanie kolagenu to oczywiście jego wpływ na poprawę elastyczności, jędrności i kondycji skóry. Ten ceniony i najszybciej widoczny efekt zapewnił suplementom, zawierającym kolagen typu I, tak dużą popularność.

Jednak rewitalizujące właściwości większości typów kolagenów przyczyniają się również do regeneracji chrząstek stawowych. A co za tym idzie, do ograniczenia ryzyka kontuzji układu ruchu, tłumienia stanów zapalnych w obrębie stawów i do poprawy ogólnej mobilności. Stosowany profilaktycznie, wspomaga regenerację tkanek, ich właściwe nawilżenie oraz lepsze wchłanianie związków mineralnych. Reguluje procesy metaboliczne, związane z pozyskaniem energii z glukozy, oraz pomaga w utrzymaniu zdrowej, aktywnej sylwetki.

JAK ZWIĘKSZYĆ EFEKT KOLAGENU?

Skuteczność suplementów diety z kolagenem zależy przede wszystkim od źródła pochodzenia zawartych w nich substancji aktywnych. Jak w pozostałych przypadkach, również i tu, im prostszy i bardziej czysty skład suplementu, tym lepiej. Ponieważ popularne formuły często zawierają wypełniacze, stabilizatory czy konserwanty, warto czasem dokładniej przyjrzeć się etykietom produktów.

Kolejnym ważnym czynnikiem, odpowiedzialnym za skuteczność suplementów z kolagenem jest ich przyswajalność oraz zawartość możliwie dużej ilości typów kolagenów w jednej dawce. Często duża ilość tzw. jednostek aktywnych, sama w sobie nie gwarantuje rezultatów, a skomplikowane procesy technologiczne i chemiczne, potrzebne do wytworzenia niektórych suplementów, tak naprawdę pozbawiają je prozdrowotnych właściwości.

WYBIERZ SWOJE OVi

Prowadzone od dekad badania nad membraną jaja kurzego (Eggshell membrane), znalazły swoje zwieńczenie w kilku wyjątkowych odkryciach na całym świecie. W tym w Europie, a dokładniej w Polsce, gdzie po raz pierwszy na skalę światową opracowano technologię, dzięki której sproszkowana błona skorupki jaja kurzego zachowuje wszystkie cenne składniki w optymalnych proporcjach. W tym kolageny typu I, II, III, IV, V i X, ami-

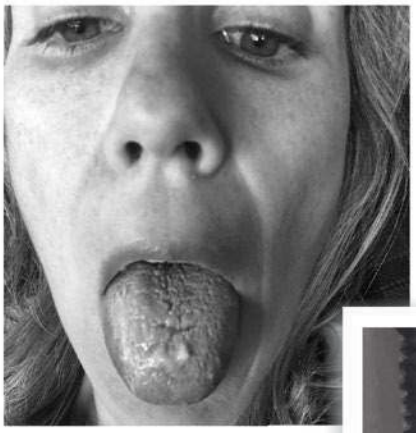
nokwasy endo- i egzogenne, ceniony i szeroko stosowany kwas hialuronowy, żelazo, krzem i cynk, a także siarczan hondroityny i kilka innych protein.

Pozyskana w efekcie zastosowania nowatorskiej metody membrana stała się podstawą do stworzenia nowej, lepiej przyswajalnej formuły *Kolagenu z Biotyną OViLiNE*.

MORSKI I WOŁOWY? MOŻE DA SIĘ PROŚCIEJ?

Kolagen OViLiNE to doskonała alternatywa dla tzw. morskiego kolagenu czy kolagenu pozyskiwanego z tkanek ssaków. Jego neutralny zapach i wygodna forma są odpowiedzią na potrzeby wielu osób. Zamknięta w pullulanowej kapsułce membrana jaja kurzego to rewolucja na rynku suplementów. Bez chemicznych dodatków, cukrów, GMO, bez antyzbrylaczy czy konserwantów, Kolagen OViLiNE jest coraz chętniej wybierany przez świadomych konsumentów.

eprasa.pl 799cd56430



Zagłodzić boreliozę

Michelle Slater była tak osłabiona przez boreliozę, że nie mogła wstać z łóżka, ale w końcu odkryła niezwykłą terapię – suchy post – od dawna praktykowaną w Rosji. W ciągu kilku miesięcy objawy choroby ustąpiły i nie powracają już od ponad 5 lat.

Chciałabym opowiedzieć wam o pewnym miejscu zwanym Aleją Jednego Łóżka. Kiedyś tam mieszkałam – czasem nieprzerwanie przez kilka miesięcy. W 2012 r. zdiagnozowano u mnie boreliozę, a specjaliści, do których się zgłosiłam, otoczyli mnie wspaniałą opieką. A mimo to mój stan nie poprawiał się.

Mieszkałam w Connecticut, zaledwie kilka kilometrów od miasteczka Lyme, gdzie w 1977 r. po raz pierwszy zdiagnozowano tę chorobę. Kleszcze występują teraz bardzo obficie w stanach Connecticut i Massachusetts – w moich ulubionych okolicach, gdzie chodzę na długie spacery po lesie.

W ciągu kilku lat borelioza wyssała moje siły do szpiku kości i wypluła mnie jak mdłe wspomnienie mojej dawnej osoby. Nie byłam już w stanie dłużej toczyć syzyfowej walki, codziennie budząc się w stanie wyczerpania i wykonując ostatkiem sił najbardziej podstawowe czynności tylko po to, by następnego dnia od nowa powtarzać cały ten cykl.

Przeczytałam wszystkie badania medyczne, wszystkie książki o zdrowiu, wszystkie fachowe czasopisma medyczne. Eksperymentowałam na własnym organizmie, jak gdybym była zwierzęciem laboratoryjnym. Wyczerpałam wszystkie znane i nieznane możliwości leczenia. Nie pozostała mi już żadna opcja, której mogłabym spróbować – z wyjątkiem jednej.

Słyszałam kiedyś o rosyjskim lekarzu, Siergieju Fiłonowie, i jego terapii suchym postem – powstrzymywaniem się przez pewien czas od jedzenia i picia czegokolwiek, włącznie z wodą. Na swojej stronie internetowej pisał on, że leczy choroby przedłużonymi suchymi postami, trwającymi 9 dni lub dłużej, i opisywał skomplikowany protokół przygotowawczy, jaki należy stosować przez kilka miesięcy, polegający na coraz dłuższych postach wodnych. Nie miałam jednak tyle czasu.

Poprzez mojego męża, Dymitra, który urodził się w Rosji i płynnie mówi po rosyjsku, skontaktowaliśmy się z dr. Fiłonowem, a on orzekł, że muszę przyjechać do jego klini-

eprasa.pl 799cd56430

ki na Syberii jak najszybciej, dopóki trwa jeszcze lato. W połowie sierpnia mąż i ja pojechaliśmy do Rosji i w końcu dotarliśmy na Syberię.

Dr Fiłonow osłuchał moje serce i mruknął z aprobatą, po czym zaczął wykonywać „masaż wątroby". Wyjaśnił, że masaże takie będą stanowiły wsparcie tego narządu przez cały czas trwania ekstremalnego procesu detoksykacji, jaki uruchomiony zostanie przez suchy post.

Kolejnym zabiegiem było postawienie baniek, które, jak mi wiadomo, są starożytną chińską – i najwidoczniej także syberyjską – metodą odciążenia komórek i poprawienia przepływu w układzie limfatycznym.

Doktor zdążył już poinstruować Dymitra, że podczas suchego postu mam codziennie pokonywać pieszo 10 km i spać na zewnątrz. Ponieważ organizm nie jest odżywiany przez zewnętrzne źródło energii w postaci pożywienia i wody, korzysta z wilgoci w powietrzu. W sytuacji idealnej pacjent powinien pościć w czystej, górskiej okolicy, przez którą przepływają rzeki.

Gdy mój post już się rozpoczął, Fiłonow zawiózł mnie też w specjalne miejsce medytacji w tajdze u zbiegu 3 rzek, przekonany, że medytacja doda mi energii.

Spędziłam tam kilka godzin, wizualizując, że wdycham do wnętrza ciała uzdrawiające białe światło. Gdy wydychałam powietrze, wyobrażałam sobie, że wypuszczam chore komórki. Kontynuowałam tę leczniczą medytację każdego dnia przez cały czas trwania postu.

Później rozstawiono w tym miejscu namiot, bym mogła spać na powietrzu.

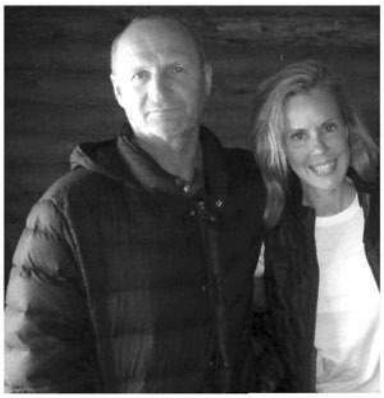
W miarę, jak mijały dni, przybywało mi energii. Zadziwiało mnie to. Nie jadłam, nie piłam, codziennie pokonywałam marszem 10 km, a jednak mój poziom energii wzrastał. Jak to możliwe?

Zbliżałam się już do mitycznego 9. dnia, ale nie doświadczyłam żadnych kryzysów. Nie czułam bólu ani pragnienia i nic nie dokuczało mi w moim ciele fizycznym. Przygotowywałam się do tego maratonu: wyrzuciłam wystarczająco dużo śmieci z organizmu, by wytrwać w takim trybie intensywnego oczyszczania.

Dzień 8. był fenomenalny. Wkroczyłam w lekko zamglony słoneczny poranek z większym zasobem energii niż kiedykolwiek wcześniej.

Dr Fiłonow często przypominał mi, że dzień 9. jest dniem najbardziej krytycznym dla leczenia i że w tym dniu komórki stają się spalarniami śmieci – on nazywa to „kryzysem kwasiczym, który stymuluje destrukcję komórkową". Spalanie chorych komórek przyspiesza, a towarzyszy mu blask, wypełniający pacjenta.

Tak stało się też ze mną, a gdy wreszcie dotarłam do finiszu, wykąpano mnie w zimnej wodzie, a następnie poinstruowano, bym przerwała post, pijąc gorącą wodę. Następnego dnia dostałam miskę zupy z brokułów, marchwi i ziemniaków.



Zadziwiało mnie to. Nie jadłam, nie piłam, codziennie pokonywałam marszem 10 km, a jednak mój poziom energii wzrastał. Jak to możliwe?

Właśnie kończyłam ją jeść, gdy usłyszałam, że doktor wkrótce wyjeżdża i chce udzielić mi dalszych zaleceń, z którymi wrócę do domu. Był to pożegnalny wykład przygotowany specjalnie dla mnie, włącznie z instrukcjami, jak samodzielnie wykonywać masaż wątroby.

Dr Fiłonow powiedział, że za 21 dni zobaczymy całkowity efekt postu. Będę wtedy w „fenomenalnej formie". 21 dni to nie tak znów długo. Wtedy zobaczę, czy moja borelioza zniknęła.

Po raz pierwszy od lat nie odczuwałam bólu podczas lotu: nie krzywiłam się i nie wierciłam się w fotelu. Na lotnisku podbiegłam do męża, Dymitra. Roześmiał się i uniósł mnie w powietrze. „To zadziałało! Spójrz tylko na siebie! Nie mogę w to uwierzyć! To rzeczywiście prawda!"

Dr Fiłonow przygotował mnie do nadchodzącej podróży, przypominając mi, że w domu będę musiała powtórzyć 9-dniowy suchy post. Zauważył, że ludzie często błędnie sądzą, że zaledwie jeden 7- lub 9-dniowy suchy post wyleczy ich z choroby trwającej wiele lat.

Gdy wróciłam do domu wśród wzgórz Berkshires, powtórzyłam post. Codziennie odbywałam piesze wędrówki i spałam w śpiworze na osłoniętym ganku. Im dłużej prowadziłam suchy post, tym łatwiej było mi to robić i tym silniejsza się czułam, chociaż zdarzały mi się także chwile zniechęcenia.

Biały, pienisty śluz zbierał się po bokach języka, podczas gdy gęsty, groszkowozielony – pokrywał środek języka niczym lakier. Grudki żółtego śluzu oklejały moje przednie zęby, podobnie jak było to na Syberii.

Przerwałam post o 5:00 rano, biorąc lodowatą kąpiel i pijąc tylko gorącą wodę. Gdy ją piłam, śluz powoli znikał, po kilku dniach ukazując lśniący, różowy język.

Podczas postu pozbawiamy organizm zewnętrznego źródła składników odżywczych i energii, co jest kluczem do uruchomienia procesu oczyszczania na drodze autofagii komórkowej.

Suchy post usuwa odpady zmagazynowane w całym organizmie, a w rezultacie znika także przewlekłe zmęczenie, stany zapalne i mgła mózgowa.

Jak prowadzić suchy post

Przygotowanie

Przez 2 tygodnie przed rozpoczęciem pierwszego suchego postu bierz na czczo 2 tabletki węgla aktywowanego rano lub wieczorem. Po przebudzeniu wypijaj codziennie przez 2 tygodnie 1 łyżeczkę sody do pieczenia (bez dodatku aluminium) rozpuszczoną w szklance gorącej wody.

Zwiększ spożycie wody do co najmniej 2 l dziennie wysokiej jakości wody źródlanej lub filtrowanej. Nie pij tej z kranu, która jest chlorowana.

Możesz wykonywać szczotkowanie ciała na sucho, stosować saunę na daleką podczerwień, krioterapię, lewatywy lub jakiekolwiek inne rytuały oczyszczające, z jakich już korzystasz.

eprasa.pl 799cd56430

Wyeliminuj z diety wszelki cukier, produkty przetworzone, fast foody, śmieciowe jedzenie i przekąski. Gdy ugruntujesz te nowe praktyki, unikaj ciężkich posiłków mięsnych i prostych skrobi. Ja stronię od glutenu i produktów mlecznych. Skłaniaj się ku niskoglikemicznym jagodom na śniadanie, lekkim sałatkom na lunch i gotowanym na parze warzywom z dziko poławianymi rybami o niskiej zawartości rtęci, takimi jak łosoś lub dorsz, na obiad.

Wprowadzając swoich pacjentów do suchego postu, dr Fiłonow poucza: „Nie stosujcie suchego postu bez wcześniejszej próby postu wodnego". Ja zalecam nawet post z zielonymi sokami przez kilka dni przed rozpoczęciem postu wodnego.

W dniu poprzedzającym Twój pierwszy post wodny lub suchy pij tylko płyny, zaczynając od świeżo wyciśniętego soku z cytryny w ciepłej wodzie tuż po przebudzeniu. Dr Fiłonow i wielu innych zaleca taki napój każdego ranka. Później wypij świeżo wyciśnięty sok z warzyw lub zjedz warzywną zupę-krem na lunch, a na obiad możesz wypić domowy bulion warzywny.

Krótsze, 24-godzinne i 3-dniowe posty wodne i suche można prowadzić niemal wszędzie. W oparciu o rady dr. Fiłonowa i moje doświadczenie stwierdzam, że suchy post 7- lub 9-dniowy powinien odbywać się wyłącznie w otoczeniu przyrody, najlepiej w górach w pobliżu strumieni, a w idealnej sytuacji – pod kierownictwem dr. Fiłonowa. Podczas suchego postu organizm będzie wchłaniał każde zanieczyszczenie z powietrza, więc otoczenie musi być bardzo czyste.

W celu odbycia wodnego postu, po przeprowadzeniu starannych przygotowań i stopniowym zmniejszeniu spożycia żywności, wybierz określony dzień i pij jedynie wodę od momentu przebudzenia aż do następnego ranka. Stopniowo rozpocznij ponowne jedzenie od kawałka niecytrusowego owocu na śniadanie i drobno posiekanej sałatki na lunch i obiad.

Wieczorem przed rozpoczęciem suchego postu weź prysznic i użyj oleju kokosowego, by zamknąć w ciele wilgoć.

Post

Twój pierwszy 24-godzinny suchy post rozpocznie się, gdy wieczorem położysz się spać, więc będzie trwał nieco dłużej niż dobę. Jeżeli rozpoczniesz go w piątek wieczorem, to nie będziesz spożywać niczego aż do przebudzenia w niedzielny poranek. Pamiętaj, że ćwicząc suchy post nie będziesz mieć kontaktu z żadnymi substancjami, a więc nie będziesz myć zębów, brać prysznica ani używać balsamu do ust czy płynów kosmetycznych.

Dr Fiłonow twierdzi, że 1 dzień suchego postu usuwa odpady z komórek bardziej skutecznie niż 3 dni postu wodnego. Do treningu przygotowującego organizm do dłuższych okresów suchego postu możesz dołączyć terapię zimną wodą w postaci kąpieli lodowych, lodowato zimnych pryszniców lub zanurzania się w lodowatych rzekach.

Wyjście z postu

Gdy, przykładowo, obudzisz się w niedzielę rano po 24-godzinnym suchym poście, zakończysz go w poniższy sposób.

Weź zimny prysznic. Następnie przygotuj termos źródlanej wody o temperaturze herbaty.

Dr Fiłonow zaleca kilkakrotne przeprowadzenie 24-godzinnego suchego postu przed przejściem do postu 3-dniowego.

Krótkie posty nie wymagają znacznych przygotowań, ponieważ dopóki nie ukończy się serii suchych postów 9-dniowych, w organizmie i tak pozostaje wciąż mnóstwo odpadów do zniszczenia. Wyjaśnia on, że po 24 godz. suchego postu uwalniany jest ludzki hormon wzrostu, mający działanie odmładzające. Chociaż metoda ta stymuluje metabolizm w okresie wychodzenia z niego, zwracaj uwagę, by unikać przejadania się po 1-dniowych postach.

Wyjście z postu ma decydujące znaczenie, ponieważ, jak tłumaczy rosyjski lekarz, „zawiera się w nim 70% wartości terapeutycznej; musi więc zostać przeprowadzone w sposób perfekcyjny". Gdy zaczynasz pić, post jeszcze się nie kończy. Wtedy dopiero czeka Cię ciężka praca omijania pól minowych w postaci rodzajów i ilości żywności, do jakiej masz dostęp. Organizm bardzo szybko uzupełni kalorie po tym, jak był ich pozbawiony. Przywiozłam z Syberii drewnianą miseczkę, w której mieści się nie więcej niż 1,5 filiżanki jedzenia, i podczas wychodzenia z postu rygorystycznie jadam tylko z niej.

Wychodząc z 1-dniowego suchego postu, po wypiciu gorącej wody rano, możesz zjeść na lunch kawałek świeżego owocu i świeże warzywa na obiad, jeżeli odczuwasz głód. Jeżeli głód nie powraca, pozostań przy płynach, dopóki go znów nie poczujesz. Nie mogę szokować organizmu stałymi posiłkami – raczej zaczynam jeść stopniowo. Aby kontynuować oczyszczanie, pozostań na diecie roślinnej, szczególnie jeśli przygotowujesz się do dłuższych suchych postów.

W 2. dniu po wyjściu z postu możesz zjeść na śniadanie małą porcję kaszy jaglanej lub gryczanej, na lunch zupę warzywną bez soli i oleju, a na obiad – sałatkę bez sosu. Jak wyjaśnia dr Fiłonow, „Jeżeli spożywa się tylko produkty roślinne, to efekt głodzenia utrzymuje się także podczas posiłków".

Przez pierwsze 2-3 tygodnie po poście, zależnie od jego długości, wyklucz alkohol, kofeinę, pikantne potrawy, tłuszcz, produkty puszkowane i wędzone, sól i olej.

Po poście 9-dniowym powstrzymaj się od jedzenia mięsa przez miesiąc i rozważ wyeliminowanie cukru z diety na długi czas.

Dr Fiłonow nie zaleca samodzielnego prowadzenia w domu suchego postu po raz pierwszy przez więcej niż 5 dni bez jego nadzoru.

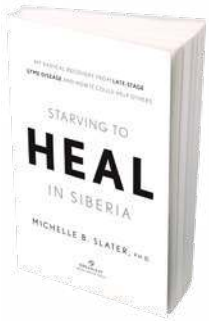
Czym jest borelioza?

Schorzenie to, wywoływane przez bakterię *Borrelia burgdorferi* (nazwaną tak na cześć badacza Willy Burgdorfera, który zidentyfikował ją po raz pierwszy), jest najczęstszą w Stanach Zjednoczonych chorobą przenoszoną przez wektory. Jeżeli człowiek zostanie ugryziony przez mikroskopijnego kleszcza z rodzaju *Ixodes*, który jest zainfekowany tą bakterią, istnieje duże prawdopodobieństwo zapadnięcia na nią.

Borrelia jest krętkiem, jedną z najbardziej agresywnych form bakterii. Jej kształt przypominający spiralę pozwala jej przemieszczać się w ciele krętym ruchem i stosować wyrafinowane sposoby przenikania w głąb stawów, komórek i narządów, a nawet przekraczania bariery krew-mózg. Z powodu maleńkich rozmiarów kleszcza, którego trudno odnaleźć, gdy zagłębi się w ciało, a także z powodu niewidzialnej wojny, jaką krętki toczą z organizmem od wewnątrz, diagnozowanie boreliozy bywa dużym wyzwaniem.

Pospolite objawy, takie jak gorączka, migrena, bóle głowy i zmęczenie (pośród wielu innych) skłaniają licznych pacjentów do poszukiwania pomocy medycznej, ale objawy te można przypisać także wielu innym chorobom. Jeżeli pacjent poddany zostanie testom laboratoryjnym i niezwłocznie rozpocznie się jego leczenie, istnieją duże szanse zwalczenia boreliozy przy pomocy antybiotyków.

Jeżeli jednak nie zostanie ona wykryta i nie będzie leczona, tak jak było to w moim przypadku, infekcja nabierze charakteru przewlekłego i może objąć stawy, serce, mózg i układ nerwowy.



Dr Michelle B. Slater jest badaczką w dziedzinie literaturoznawstwa porównawczego i prezesem organizacji non-profit Mayapple Center for the Arts and Humanities. Swoją podróż ku wyleczeniu z boreliozy opisuje w książce „Starving to Heal in Siberia" („Głodząc się, by wyzdrowieć na Syberii", Greenleaf Book Group, 2022).

eprasa.pl 799cd56430

Opowieść lekarza

Dr Siergiej Fiłonow wyjaśnia, w jaki sposób suchy post leczy ciało

Michelle przybyła do mojej kliniki z okropnymi objawami. Od kilku miesięcy bywała z przerwami przykuta do łóżka i nie mogła chodzić. Cierpiała z powodu nieznośnego bólu stawów rąk i nóg i z tego powodu nie mogła sypiać w nocy. Choroba wywoływała także poczucie ustawicznego, chronicznego zmęczenia, a także mgłę mózgową i bóle głowy, więc Michelle nie była w stanie jasno myśleć.

Bardzo wątpiłem, czy taka szczupła dziewczyna z Ameryki będzie w stanie przejść tak ciężki suchy post, ale na szczęście byłem w błędzie. Miała świetną motywację i wielkie pragnienie wyzdrowienia.

Dlaczego suchy post pomógł Michelle i wielu innym pacjentom z boreliozą, których leczyłem od tamtej pory? Stan zapalny nie może istnieć bez wody. W każdym obszarze zapalenia w organizmie tworzy się obrzęk wodny. Mikroby i wirusy mogą namnażać się tylko w wilgotnym środowisku. Niedobór wody nie sprzyja stanom zapalnym i wszelkiego rodzaju patologicznym płynom (obrzękom). Gdy organizm jest odwodniony, rozpoczyna się silna konkurencja o dostęp do wody pomiędzy komórkami ciała a patogenami. Komórki ciała zabierają wodę mikroorganizmom, a także czerpią ją z powietrza, wchłaniając przez skórę.

Zdrowe, silne komórki otrzymują dodatkową energię i wodę, podczas gdy chore komórki, wirusy i bakterie nie mogą tego osiągnąć. Suchy post tłumi także stany zapalne w wyniku działania hormonów glikokortykosteroidowych, najsilniejszego czynnika przeciwzapalnego, jakim dysponuje organizm.

Hormony glikokortykosteroidowe i hormony płciowe są w 70% związane przez transportujące je we krwi albuminy, a tylko 30% krąży we krwi w stanie wolnym. Podczas suchego postu albuminy transportowe rozkładają się, a ich aminokwasy koncentrują się wokół najistotniejszych funkcji życiowych, zwłaszcza w mózgu i układzie krążenia. Powoduje to uwolnienie wielkiej ilości hormonów, które krążą we krwi w stanie wolnym.

Glikokortykosteroidy zalewające krew mają silne działanie przeciwzapalne w chorobach autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów. Poza tym, podczas suchego postu toksyny spalane są w swym własnym palenisku: każda komórka, przy braku wody, uruchamia wewnętrzną „reakcję termojądrową". Zachodzi w niej ekstremalny wewnętrzny proces destrukcji – zniszczeniu ulega wszystko, co jest zbędne.

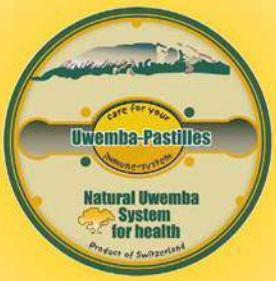
W wyższej temperaturze wszystkie procesy metaboliczne w organizmie ulegają przyspieszeniu, więc toksyny wywołujące chorobę znikają szybciej, a nawet komórki rakowe całkowicie zatrzymują swe funkcje życiowe.

Wraz ze wzrostem temperatury bardziej aktywnie wydzielany jest interferon, co daje ciału zdolność zwalczania wirusów. W wysokich temperaturach intensywniej produkowane są przeciwciała chroniące przed chorobą, a także nasila się aktywność fagocytarna, bakteriobójcza i limfocytarna.

Mówiąc wprost, suchy post daje układowi odpornościowemu wielki odpoczynek.

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



suplement diety

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 799cd56430

NIEBEZPIECZNE ZASTRZYKI

Miliony ludzi donoszą o niespodziewanych reakcjach po szczepieniach przeciwko covid-19. Celeste McGovern bada uwarunkowania poszczepiennych uszkodzeń oraz potencjalne metody ich leczenia.

eprasa.pl 799cd56430

W wyniku pandemii doszło do czegoś dziwnego. W atmosferze wszystkich pewnych prognoz i ogromnego zaufania do szczepionek żaden z ekspertów w dziedzinie zdrowia publicznego nie przyznał, że po wygaśnięciu zarazy – i po najszerzej w historii świata zakrojonym wprowadzeniu na rynek „ratującego życie" preparatu – spodziewany jest dalszy wzrost liczby zgonów i osób chorych. Jednakże 2 lata później, gdy zanika wariant omikron koronawirusa, umiera coraz więcej ludzi – i to wyraźnie młodych i zdrowych. Dzieje się to często, nagle i z tajemniczych „niecovidowych" przyczyn w krajach na całym świecie. Skala tego zjawiska przewyższa śmiertelność z powodu covid-19, a w międzyczasie gwałtownie wzrasta liczba przypadków chorób przewlekłych.

Przyjrzyjmy się np. USA, gdzie według Sceptyka Etycznego – jak sam siebie określa były oficer wywiadu i strateg ds. skorumpowanych państw, który przyjrzał się danym z amerykańskiego Narodowego Centrum Statystyki Zdrowia – coś powoduje trwający wzrost liczby nadmiarowych zgonów młodych ludzi. W maju 2021 r. odkrył on „dziwny sygnał" w raportach diagnostycznych. Był to kod ICD (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób) – ROO-R99 – odpowiadający zgonom osób z „nieprawidłowymi wynikami badań klinicznych i laboratoryjnych, nigdzie indziej niesklasyfikowanymi" lub o nieznanej przyczynie. „Niezwykle wyraźnie widać, że obywatele USA nie tylko nadmiernie umierali przez koronawirusa, lecz także teraz odchodzili z tego świata z innego powodu, i to na skalę, która w końcu przewyższyła śmiertelność samej choroby" – napisał przed końcem 2021 r. Sceptyk Etyczny. Jak zauważył, „z przyczyn innych niż covid straciliśmy 372 tys. młodszych Amerykanów, którzy zmarli w sposób nienaturalny w okresie od 3 kwietnia 2021 r. do 10 września 2022 r.". Dodał, że aktualna liczba zgonów w tej kategorii ICD wynosi 5-6,7 tys. tygodniowo[1].

Dane z Niemiec

Niemieckie badanie danych dotyczących nadmiernej śmiertelności, którego wyników jeszcze nie opublikowano i nie zrecenzowano, pokazuje, że liczba zgonów w 2020 r. (w szczycie pandemii) była bliska oczekiwaniom. Kiedy wszystkich zatrzymano w domach dla ich własnego bezpieczeństwa, nie odnotowano żadnych gwałtownych zmian. Jednakże w 2021 r. liczba zgonów nagle się zwiększyła – była o 2 empiryczne odchylenia standardowe wyższa od oczekiwanej. „Wysoka nadmierna śmiertelność w 2021 r. wynikała prawie wyłącznie ze wzrostu w grupach wiekowych 15-79 lat i zaczęła narastać tylko począwszy od kwietnia 2021 r." – zauważyli naukowcy. Jak dodali, „podobny wzorzec zaobserwowano w przypadku ciąż obumarłych, ze zwyżką o ok. 11% w drugim kwartale 2021 r.". Śmiertelność wzrosła we wszystkich grupach wiekowych powyżej 15 r.ż., ale szczególnie wśród osób po czterdziestce. Zmarło ich o 9% więcej, niż oczekiwano[2].

Co stało się w kwietniu 2021 r.? Co doprowadziło do gwałtownego i długotrwałego niezwykłego wzrostu śmiertelności ogólnej wśród młodszej populacji Niemiec? „Ta data rozpoczęcia to żaden zbieg okoliczności. Pokrywa się również z kluczowym punktem przegięcia w zakresie konkretnej interwencji medycznej przeprowadzonej na większości amerykańskiej populacji" – napisał Sceptyk Etyczny.

Wspólna historia świata

W innych regionach nastąpiły takie same wzrosty śmiertelności z powodów innych niż covid-19. W 2021 r. w kanadyjskiej prowincji Alberta „nieznana etiologia" zastąpiła np. demencję jako główną przyczynę śmierci. 3 362 tajemnicze nieoznaczone zgony prawie 2-krotnie przewyższyły te z powodu infekcji koronawirusem – choroby, która uplasowała się w tym zestawieniu na 3. pozycji (1950)[3].

W Izraelu eksperci medyczni byli zdziwieni liczbą nadmiarowych zgonów z jakiejkolwiek przyczyny w 2022 r. Było ich prawie 2 razy więcej niż w 2021 r., pomimo że kraj ten mógł się poszczycić jednym z najwyższych wskaźników wszczepienia przeciwko SARS-Cov-2 na świecie – połowa dorosłej populacji otrzymała 3 dawki szczepionki[4].

W Anglii i Walii Biuro Statystyki Narodowej obserwowało o 1 000 niespowodowanych covidem zgonów tygodniowo więcej, niż można się było spodziewać[5]. W Szkocji liczba zmarłych wzrosła w sierpniu o 11% i utrzymywała się z tygodnia na tydzień przez 26 tygodni[6]. Uważano, że „nowy cichy kryzys zdrowotny" stanowi tylko czubek góry lodowej nadmiarowych zgonów. Brytyjskie ministerstwo zdrowia zainicjowało badanie tego zjawiska. Podejrzewano,

CO STAŁO SIĘ W KWIETNIU 2021 R.? CO DOPROWADZIŁO DO GWAŁTOWNEGO I DŁUGOTRWAŁEGO NIEZWYKŁEGO WZROSTU ŚMIERTELNOŚCI OGÓLNEJ WŚRÓD MŁODSZEJ POPULACJI?

eprasa.pl 799cd56430

że wzrost śmiertelności ma związek z opóźnieniem leczenia chorób, w tym serca, nowotworów i cukrzycy, czyli niekorzystnym skutkiem, którego rządy nie brały pod uwagę, gdy nakazywały zamknięcia krajów w odpowiedzi na wirusa.

Jednakże 2 lata to długi czas, jak na to by wzrost liczby zgonów był skutkiem zamknięcia. Wielu podejrzewa, że w grę wchodzi coś innego. W całej Europie kontynentalnej liczba nadmiarowych zgonów pozostaje wysoka, na długo po tym jak zaprzestano codziennego liczenia przypadków koronawirusa z 2020 r. Przez całe lato 2022 r. – okres, w którym śmiertelność zwykle się uspokaja – w większości europejskich krajów ciągle odnotowywano jej wzrost[7].

Zespół nagłej śmierci dorosłych

W 2022 r. australijscy lekarze zaczęli rozpowszechniać to pojęcie. Termin ten miał opisywać zjawisko narastające nie tylko w Australii i Nowej Zelandii, lecz także globalnie – bezprecedensową falę niespodziewanych zgonów młodych i zdrowych ludzi[8]. Utraty przytomności na boiskach do piłki nożnej wszędzie stawały się coraz bardziej powszechne. Wydawało się też, że problemy z sercem dotykają młodych, zwłaszcza wysportowanych, osób.

37-letni Rab Wardell zmarł zaledwie 2 dni po zdobyciu elitarnego męskiego tytułu na kolarskich mistrzostwach Szkocji w kategorii MTB XC. Pochodzący z Glasgow sportowiec podróżował do Europy i Kanady, które jako warunku wstępu wymagały od obcokrajowców pełnego wyszczepienia.

52-letni dr Sohrab Lutchmedial był kierownikiem oddziału kardiochirurgii Centrum Kardiologicznego Nowego Brunszwiku w Kanadzie oraz wysportowanym i zdrowym trenerem hokeja, który całym sercem popierał szczepienia przeciwko covid-19. „Nie będę płakał na ich pogrzebie" – napisał na Twitterze o niezaszczepionych. Zmarł niespodziewanie we śnie 8 listopada 2021 r., zaledwie 2 tygodnie po tym jak w mediach społecznościowych poinformował o przyjęciu 3. dawki przypominającej.

26-letni Rory Nairn, hydraulik z Nowej Zelandii, zmarł nagle po serii nieregularnych ataków bólu klatki piersiowej, zdiagnozowanych później jako objawy zapalenia mięśnia sercowego. Jego narzeczona powiedziała, że zemdlał wieczorem, kilka dni po przyjęciu 2. dawki szczepionki. Jak stwierdził patolog, prawdopodobnie spowodowała ona stan zapalny serca.

27-letnia Candace Nayman była lekarką rezydentką w dziedzinie pediatrii w Szpitalu Dziecięcym McMastera w Hamilton w Kanadzie. W lipcu 2022 r., podczas udziału w triatlonie, straciła przytomność w czasie pływania i 4 dni później zmarła w szpitalu.

18-letnia Kasey Turner z Yorkshire w Wielkiej Brytanii zmarła nagle po „krzykach z bólu", spowodowanych – jak to określili lekarze – „piorunującym bólem głowy", w lutym 2021 r. Jak odkryto, cierpiała na poszczepienną zakrzepową plamicę małopłytkową, która doprowadziła do zakrzepicy zatok mózgowych. Turner zaszczepiono w ramach szkolenia na ratownika medycznego.

15-letni Kevaun Tomlin, 10-klasista z Jamajki, zmarł nagle 7 kwietnia 2022 r. – 2 dni po omdleniu w szkole i diagnozie udaru mózgu.

20-letni Eli Palfreyman, kapitan drużyny hokejowej z kanadyjskiej prowincji Ontario, zmarł w sierpniu 2022 r. po omdleniu w szatni podczas przerwy w grze. Kanadyjskie przepisy dotyczące covid-19 należą do najbardziej rygorystycznych na świecie. W większości regionów wymagają od uprawiającej sport młodzieży pełnego wyszczepienia.

Co prawda zawsze donoszono o nagłych zgonach – nawet wśród młodych ludzi. Trudno jednak wytłumaczyć zdumiewający gwałtowny wzrost liczby tych raportów w następstwie wielkiego wejścia na rynek obowiązkowej i mocno reklamowanej eksperymentalnej szczepionki, która ma modyfikować DNA w celu wytworzenia szkodliwego białka kolca koronawirusa i silnej modulacji układu odpornościowego. Tej interwencji medycznej i jej działań niepożądanych nie bierze się pod uwagę jako potencjalnej przyczyny zwiększenia śmiertelności. Zamiast tego lekarze twierdzą, że są „zdziwieni" nagłymi tajemniczymi zwyżkami. Z kolei media odrzucają wszelkie sugestie dotyczące związku z zastrzykami jako „fałszywe informacje". Zamiast tego suponują, że ludzie umierają tłumnie z powodu skutków lockdowny, zmiany klimatu[9] i zimnych pryszniców[10].

W 2022 R. AUSTRALIJSCY LEKARZE ZACZĘLI ROZPOWSZECHNIAĆ POJĘCIE ZESPOŁU NAGŁEJ ŚMIERCI DOROSŁYCH. MIAŁO ONO OPISYWAĆ GLOBALNIE NARASTAJĄCE ZJAWISKO – BEZPRECEDENSOWĄ FALĘ NIESPODZIEWANYCH ZGONÓW MŁODYCH I ZDROWYCH LUDZI.

Raporty VAERS

Żaden z rządowych urzędników czy przedstawicieli mediów głównego nurtu nie informuje opinii publicznej o tym, że miliony ludzi doniosły o działaniach niepożądanych szczepionek przeciwko SARS-Cov-2, wktóre wciąż są w fazie badań klinicznych, a o dziesiątkach tysięcy zgonów po ich podaniu powiadomiono agencje rządowe. BBC i CNN nie zakomunikowały, że do 26 sierpnia tego roku ponad 30,6 tys. przypadków takich śmierci zasygnalizowano w ramach amerykańskiego rządowego systemu zgłaszania niepożądanych zdarzeń poszczepiennych – Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS).

eprasa.pl 799cd56430

MECHANIZMY DZIAŁANIA

Osobom cierpiącym z powodu trwających objawów po szczepieniach przeciwko covid-19 trudno znaleźć pomoc w ramach medycyny głównego nurtu. Częściowo jest tak dlatego, że symptomy te są bardzo zróżnicowane i czasem niełatwe do zdiagnozowania. Lekarze raczej nie znajdą przyczyny, jeśli nie szukają jej we właściwym miejscu. Istnieją 4 główne teorie dotyczące mechanizmów, przez które szczepionki te są szkodliwe dla ludzi, chociaż z pewnością nie są to jedyne wyjaśnienia ich destrukcyjnego działania.

ISTNIEJĄ 4 GŁÓWNE TEORIE DOTYCZĄCE MECHANIZMÓW, PRZEZ KTÓRE SZCZEPIONKI PRZECIWKO COVID-19 SĄ SZKODLIWE DLA LUDZI, CHOCIAŻ Z PEWNOŚCIĄ NIE SĄ TO JEDYNE WYJAŚNIENIA ICH DESTRUKCYJNEGO DZIAŁANIA

Białko kolca

Szczepionki mRNA firm Pfizer i Moderna, dominujące na świecie preparaty przeciwko covid-19, modyfikują DNA w organizmie, tak by produkowało białko kolca. To powoduje z kolei, że układ odpornościowy wytwarza przeciwko niemu przeciwciała, które mają chronić człowieka przed przyszłą infekcją koronawirusem.

Jednakże białko to określa się jako najbardziej szkodliwy element wirusa, a organizmy zaszczepionych osób nagle produkują je przez nieznany czas. Być może dlatego u tak wielu tysięcy ludzi niedługo po szczepieniu rozwijają się tzw. infekcje przełomowe. Może to również wyjaśniać, dlaczego tak wiele objawów szkodliwości szczepionek przypomina skutki covid-19, w tym obecność zakrzepów prowadzących do zaburzeń narządowych i zmiany przewodnictwa elektrycznego w sercu. Białko kolca może również zawierać komórki odpornościowe zwane monocytami i wyzwalać ciągły stan zapalny naczyń krwionośnych.

Immunosupresja

Dr Marivic Villa z Florydy w USA zaczęła leczyć długoterminową chorobę wywołaną koronawirusem, jej trwałe objawy, w 2021 r. Początkowo większość takich przypadków była skutkiem naturalnej infekcji SARS-Cov-2. Jednak – jak twierdzi lekarka – od 2022 r. obserwuje ogromny napływ pacjentów, którzy przyjęli 3 lub 4 dawki szczepionki, ale wyglądają podobnie do tych zakażonych covidem.

Od początku tego roku nastąpił duży napływ przypadków osób, które w większości przyjęły 3-4 dawki szczepionki. – Najczęściej obserwuję, że profile oznak i objawów oraz obrazy kliniczne od umiarkowanej do ciężkiej długotrwałej naturalnej choroby oraz pacjentów zaszczepionych 3- lub 4-krotnie są prawie nie do odróżnienia. Następuje znaczący spadek liczby limfocytów CD4 i CD8 (komórek ochronnych układu odpornościowego), który skutkuje osłabieniem produkcji naturalnie występujących przeciwciał (IgG), czyli niedoborem odporności. Od października 2021 r. częste i nawracające infekcje u moich pacjentów stały się bardzo powszechne. W oczy rzuca się również reaktywacja utajonych lub wcześniej uśpionych zakażeń, np. herpeswirusami, prątkiem gruźlicy itd. – mówi dr Villa[1].

Reakcje autoimmunologiczne

Ciała obce w organizmie – od wirusów lub ich składowych (np. białka kolca) po nanocząsteczki lipidowe (takie jak te pokrywające szczepionkę mRNA) i inne substancje, np. metale – mogą wprowadzać układ odpornościowy w tryb ataku. Kiedy części ciała obcego przypominają białka ludzkiego ustroju (tzw. mimikra cząsteczkowa), te ludzkie białka również mogą zostać zaatakowane, co skutkuje pełną autoagresją. To uderzające, jak często poszczepienne schorzenia opisuje się jako „rzadkie" lub „niespotykane". Nieznana jest prawdziwa częstość ich występowania. Każda taka choroba to niespotykane zdarzenie. Jednak łącznie stanowią one szeroko zakrojone i rozproszone autoimmunologiczne skutki, przez które układ odpornościowy atakuje swego właściciela.

Toksyczność tlenku grafenu

Obecność niezadeklarowanego tlenku grafenu (patrz „Grafen w szczepionce") lub innych nieorganicznych składników szczepionek może wyzwalać szereg autoimmunologicznych i zapalnych kaskad lub innych chorobotwórczych ścieżek. Grafen powiązano z zapaleniem mięśnia sercowego, osierdzia oraz zaburzeniami sercowo-naczyniowymi u ryb[2].

BIBLIOGRAFIA

1 Rafael Castillo, "Covid and Vaccine Injuries 'Almost Indistinguishable'—US Expert," July 5, 2022, lifestyle.inquirer.net
2 Environ Pollut, 2018; 243(PtA): 246–54

Media odrzucają te doniesienia jako niewiarygodne. Jednak badania wykazały, że liczba zgłoszonych do VAERS zdarzeń niepożądanych jest zaniżona i może odzwierciedlać tylko 1% prawdziwej częstości ich występowania.

Globalna sytuacja popandemiczna jest bardziej brutalna. Do 1 września 2022 r. u ponad 4 mln osób wystąpiły niepożądane reakcje na szczepionki przeciwko covid-19, które zgłoszono do rządowych systemów nadzoru monitorowanych przez Światową Organizację Zdrowia (*World Health Organization*, WHO). VigiBase (baza danych WHO na stronie internetowej vigiaccess.org) nie opisuje konsekwencji dla tych ludzi – nie zawiera informacji, czy w pełni wrócili do zdrowia, zostali strasznie okaleczeni lub wycieńczeni dożywotnimi chorobami, czy też zmarli. Jest to po prostu szczegółowy wykaz różnych objawów niepożądanych, które wystąpiły u ponad 4 mln osób po szczepieniu, i które ktoś gdzieś w agencji rządowej odnotował.

Jak podkreślają urzędnicy, nie udowodniono, że te zdarzenia niepożądane zostały spowodowane przez szczepionki i trzeba je pojedynczo badać. Nie kładą nacisku na fakt, że zgłoszenia odzwierciedlają tylko część, być może zaledwie 1-10%, prawdziwych tego typu doświadczeń, o których powinno się zameldować. Odrzucają również indywidualne przeżycia ludzi, którzy cierpią – lub umierają – jako konieczne straty uboczne w ich wojnie zdrowia publicznego z wirusem.

Według bazy danych WHO np. u ok. 10 tys. osób po szczepieniu przeciwko koronawirusowi wystąpiły schorzenia wątroby. A ponieważ jest to część – 1% – odnotowanych zdarzeń, kategorię tę określono jako 0% ogółu opisywanych przypadków. W programie szczepień 10 tys. osób z zaburzeniami wątroby to nic.

Szersze kategorie obejmują ponad 0,5 mln osób z reakcją skórną, którą – jak uznały – warto było pokazać lekarzowi lub zgłosić – ujawnia baza danych WHO. W tej grupie znalazło się ponad 10 tys. pacjentów, którzy po szczepieniach zauważyli, że ich włosy zaczęły wypadać, oraz prawie 400, którzy doświadczyli zagrażających życiu nagłych objawów dermatozy o nazwie zespół Stevensa-Johnsona lub zespół toksycznej nekrolizy naskórka. Jest to reakcja na działanie środków farmakologicznych, która powoduje powstawanie na skórze pęcherzyków i łuszczenie jej, pieczenie oczu oraz potencjalnie zakażenie krwi, niewydolność narządową i śmierć.

Ponad 1,6 mln osób zgłosiło po szczepieniu przeciwko covid-19 schorzenia układu nerwowego. Obejmowały one zarówno drżenia i zaburzenia ruchowe, jak i ciężki obrzęk mózgu oraz paraliż. Ross Wightman, pilot i agent nieruchomości z Kolumbii Brytyjskiej, w kwietniu 2021 r. przyjął dawkę szczepionki firmy AstraZeneca. Po kilku dniach zaczął odczuwać nieznośny ból pleców, a następnie mrowienie po jednej stronie twarzy. Potem wystąpiły u niego paraliż całej twa-

SAMOLECZENIE PO SZCZEPIENIU PRZECIWKO COVID-19

Wielu lekarzy zaleca poniższe protokoły wspomagające w ramach łagodzenia niepożądanych działań szczepień przeciwko koronawirusowi. Należy sprawdzić krzepliwość krwi i powiedzieć medykowi o chęci poddania się badaniu poziomu D-dimerów, które wskazują na obecność zakrzepów. W celu przeciwdziałania wpływom składników szczepionki, również tych niezadeklarowanych, powinno się zwiększyć spożycie antyoksydantów, ze szczególnym uwzględnieniem witaminy C i prekursora glutationu – N-acetylocysteiny.

Kwas humusowy

Toksyczność tlenku grafenu szczegółowo badano na szeregu organizmów. Tymczasem niektóre z najnowszych badań wykazały, że kwas humusowy może łagodzić jego toksyczny wpływ[1]. Jest to substancja chemiczna produkowana przez rozkładającą się materię organiczną, np. roślinną, dostępna również w formie suplementu diety. Być może warto więc wypróbować ją w przypadku osób cierpiących z powodu trwających objawów poszczepiennych.

Homeopatia

Południowoafrykański lekarz Jeremy Sherr, jeden z najwybitniejszych homeopatów na świecie, opracował z innymi homeopatami protokół dostarczający sporo niepotwierdzonych dowodów leczenia poszczepiennych uszkodzeń. Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, można skontaktować się ze specjalistą za pośrednictwem adresu e-mail: dynamis@dynamis.edu.

Inne suplementy diety

Dr Lee Merritt, operująca m.in. kręgosłupy chirurg ortopeda, która określa się mianem „medycznego buntownika" zaleca w celu leczenia poszczepiennych uszkodzeń następujący protokół.

Witamina C (najlepiej liposomalna) – sugerowana dawka: 0,5-1 g co godzinę do 6-7 g na dobę możliwie najszybciej po szczepieniu, a następnie łącznie 2-4 g dziennie podzielonych równo w ciągu dnia.

Greska's Carbon-60 – ten suplement diety zawiera spożywcze cząsteczki czystego fulerenu C60 o wielkości bliskiej atomowej, które neutralizują wolne rodniki i rzekomo oczyszczają organizm z toksyn. Sugerowana dawka: 1-2 kroplomierze na dobę.

Witamina D – sugerowana dawka: 5 000-10 000 j.m. na dobę w przypadku dorosłych (przy dawce 10 000 j.m. na dobę nie odnotowano żadnych przedawkowań).

Selen – sugerowana dawka: nie więcej niż 220 µg na dobę.

N-acetylocysteina – sugerowana dawka: 0,6-1,2 g na dobę.

Betaina – sugerowana dawka: 600 mg na dobę. Jej zamiennikiem jest aminokwas o nazwie dimetyloglicyna w dawce 150-200 mg – w kapsułkach lub proszku – 1-3 razy dziennie.

Cynk – sugerowana dawka: 30-50 mg na dobę w przypadku dorosłych.

Kwercetyna – sugerowana dawka: 500 mg na dobę.

BIBLIOGRAFIA

1 Environ Sci Technol, 2015; 49(16): 10147–54; Environ Sci Process Impacts, 2016; 18(6): 744–50; Sci Total Environ, 2019; 649: 163–71

eprasa.pl 799cd56430

GRAFEN W SZCZEPIONCE?

W ramach ich najnowszego badania 3 włoscy chirurdzy wykorzystali mikroskopię w ciemnym polu do analizy krwi ponad tysiąca osób, u których wystąpiły objawy po przyjęciu szczepionki mRNA przeciwko covid-19 firm Pfizer/BioNTech lub Moderna. Swoje odkrycia opublikowali w sierpniu 2022 r. na łamach czasopisma *International Journal of Vaccine Theory, Practice, and Research.* Jak się okazało, krew zaszczepionych osób zawierała „metaliczne cząsteczki przypominające tlenek grafenu i być może inne metaliczne związki chemiczne", które powodowały nieprawidłowości związane z krzepnięciem[1].

Wszyscy z ponad tysiąca pacjentów, 426 mężczyzn i 580 kobiet w wieku 15-85 lat, przyjęli 1 lub więcej dawek szczepionek firm Pfizer lub Moderna. Cała grupa poszukiwała też leczenia z powodu różnych objawów, które wystąpiły po szczepieniu. Tylko w przypadku 58 osób (5%) krew wyglądała pod światłem mikroskopu normalnie.

Krew 12 pacjentów zbadano i sfotografowano przed szczepieniem. Ujęcia powstałe przed procedurą i po niej są uderzające. Widać, że zdrowe – okrągłe i wyraźne – czerwone krwinki sprzed szczepienia zastępują różne formy komórek połączonych, ułożonych w stos lub krzepniejących, często o nienormalnych kształtach. Zauważalna jest również obecność dziwnie zbudowanych ciał obcych, których nie było na poprzednich zdjęciach. Obcy materiał łączył się w większe struktury. W niektórych przypadkach tworzył kryształopodobne formacje, a w innych długie włókna. Lekarze zasugerowali, że może to być grafen. Jego właściwością jest bowiem zdolność do skupiania się w większe struktury. Może on też mieć ładunek powierzchniowy wpływający na kształt i zachowanie krwinek. To wyjątkowy 2-wymiarowy węgiel, który może układać się w przypominające plaster miodu płaskie 6-kątne warstwy lub struktury cylindryczne. Lekarze nie badali pobranych od zaszczepionych pacjentów próbek pod kątem jego obecności. Zwrócili jednak uwagę na podobieństwa do wykrytych we krwi struktur. Coraz więcej literatury medycznej, tysiące badań nad grafenem, dyskusja o jego zastosowaniu w medycynie i nanomedycynie – to dziedzina, która wykorzystuje nanotechnologię w celu oddziaływania na fizjologię. Jednakże ani koncern Pfizer, ani firma Moderna nie umieściły grafenu – ani żadnego innego obcego elementu, który mógłby objawiać się w ten sposób – w wykazie składników swoich szczepionek mRNA.

Włoskie badania potwierdzają poprzednią pracę naukowców z Korei. Oni również odkryli metaliczne obiekty w odwirowanej krwi 8 zaszczepionych pacjentów. Porównali ją też z próbkami pobranymi od osób, które nie przyjęły preparatów przeciwko covid-19. Koreańscy badacze napisali, że na 8 zaszczepionych w ich badaniu „6 próbek osocza zawierało wielowarstwowy krążek o nieokreślonym składzie; 3 – perliste spiralopodobne substancje; jedna – włóknistą wiązkę podobnie wyglądającego perlistego obcego materiału; a inna grupa trzech próbek – kryształopodobne formacje obcego materiału". „Różne kształty i rozmiary nieznanych substancji w odwirowanym osoczu krwi osób zaszczepionych bardzo przypominały te obserwowane wcześniej bezpośrednio w samych szczepionkach" – podsumowali naukowcy[2].

– Obecność tlenku grafenu w szczepionkach wyjaśnia wszystko, co obserwujemy. Tłumaczy zakrzepicę, zatory żylne i dziwne skutki neurologiczne – mówi dr Christiane Northrup, emerytowana ginekolog-położnik oraz specjalistka w dziedzinie zdrowia kobiecego. Występowanie tego związku w szczepionkach wyjaśnia również choroby zapalne i autoimmunologiczne, które rozwijają się po ich przyjęciu.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J of Vaccine Theory, Practice, and Research, 2022; 2(2); 385–444
2 Int J of Vaccine Theory, Practice, and Research, 2022; 2(1); 249–65

rzy, niezdolność do żucia i połykania jedzenia oraz niedowład od pasa w dół. Zdiagnozowano zespół Guillaina-Barrégo – chorobę układu nerwowego, która może osłabiać mięśnie, powodować porażenie, a nawet prowadzić do śmierci. Wightman spędził 2 miesiące w szpitalu, po czym nie był w stanie wrócić do pracy czy nawet bawić się ze swoimi dziećmi na podwórku za domem. Mężczyzna był pierwszą osobą, której przyznano niewielki pakiet odszkodowawczy w ramach utworzonego niedawno przez kanadyjski rząd Programu Wsparcia Uszkodzeń Poszczepiennych[11].

Drugie co do częstości występowania po problemach neurologicznych są „zaburzenia mięśniowo-szkieletowe i tkanki łącznej". Zgłosiło je po szczepieniu ponad milion osób. Objawy te obejmowały bóle mięśni i stawów, obrzęki oraz rabdomiolizę – ciężką chorobę prowadzącą do rozpadu uszkodzonych mięśni szkieletowych i powodującą trwałą niepełnosprawność lub śmierć.

Uszkodzenie serca

4 listopada 2021 r. 34-letni Brandon Watt z kanadyjskiej miejscowości Cobourg w prowincji Ontario napełnił wannę wodą do kąpieli swoich 2 małych córek. Następnie upadł tuż przed nimi i nie zdołano go reanimować pomimo wysiłków żony, ratowników medycznych i pracowników szpitala. „Leżę tu w łóżku i zastanawiam się, jak mam powiedzieć naszym pięknym córkom, że tego ranka nie zdołano pomóc ich tacie i on nie wraca do domu" – napisała 12 godzin później na Facebooku Chantelle, małżonka zmarłego mężczyzny.

3 miesiące później Biuro Koronera Ontario przy Szpitalu Ogólnym Kingston opublikowało wyniki sekcji zwłok. Wdowa napisała w mediach społecznościowych, że wykazano rozległe uszkodzenie mięśnia sercowego mężczyzny.
– Tkanki bliznowatej było tak dużo, że serce do-

NA KAŻDE 100 TYS. NASTOLETNICH CHŁOPCÓW PRZYJMUJĄCYCH 2. DAWKĘ SZCZEPIONKI FIRMY PFIZER PRZYPADA OK. 15, W PRZYPADKU KTÓRYCH W CIĄGU TYGODNIA MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ ROZWOJU POTENCJALNIE ŚMIERTELNEJ CHOROBY SERCA

słownie nie mogło dalej pompować krwi. Nie miałam żadnych szans na przywrócenie go do życia. Oficjalny raport wskazuje na uszkodzenie całego narządu – nie tylko jednej komory czy pewnego obszaru – od góry do dołu. Całe serce było atakowane przez wiele miesięcy. Wirusem, który go zabił, była prawdopodobnie szczepionka mRNA – powiedziała wdowa[12]. Kolejne opisy przypadków również sugerowały związek pomiędzy chorobą a szczepieniem[13].

Chorób zapalnych serca – zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia – nie zgłaszano w pierwotnych próbach klinicznych szczepionek przeciwko covid-19. Jednak od czasu ich wprowadzenia na rynek badania wykazały związek tych zaburzeń z opartymi na mRNA preparatami firm Moderna i Pfizer. Dotyczy to osób od 5. do 49. r.ż., ale szczególnie wysportowanych młodych mężczyzn. Według danych zgłoszonych do systemu nadzoru amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób – Vaccine Safety Datalink – do 1 września 2022 r. wśród ponad 102 tys. chłopców w wieku 16-17 lat odnotowano 14 przypadków chorób zapalnych serca. Wystąpiły one w ciągu tygodnia od przyjęcia 2. dawki szczepionki firm Pfizer i BioNTech. Wśród ponad 206,9 tys. 2-krotnie zaszczepionych preparatem koncernu Pfizer chłopców w wieku 12-15 lat u 31 choroba serca rozwinęła się w ciągu tygodnia. Innymi słowy: takich przypadków było ok. 150 na milion 2. dawek w grupie wiekowej 12-15 r.ż. i 137 na milion w grupie 16-17 r.ż. Liczba ta wzrosła do 188 na milion bezpośrednio po 1. dawce przypominającej[14]. Oznacza to, że na każde 100 tys. nastoletnich chłopców przyjmujących 2. dawkę szczepionki firmy Pfizer przypada ok. 15, w przypadku których w ciągu tygodnia można się spodziewać rozwoju potencjalnie śmiertelnej choroby serca, powiązanej z długotrwałym bliznowaceniem tkanki narządu i wielomiesięcznymi nieprawidłowościami o skutkach co najmniej nieznanych[15].

Wykazano, że preparaty firmy Moderna są jeszcze bardziej niebezpieczne niż szczepionki koncernu Pfizer, zwłaszcza dla młodych mężczyzn. Rządy państw, np. Kanady, przestały zalecać je młodym dorosłym i dzieciom. Jednak nadal – pomimo wysokiego ryzyka sercowego – mocno namawiano do przyjmowania szczepionki firmy Pfizer. Amerykański Komitet Doradczy ds. Praktyk Immunizacyjnych, który przyjrzał się danym, również rekomendował dawki przypominające wszystkim osobom od 12 r.ż. – Zalecenie to wynikało z wszechstronnej naukowej oceny i solidnej naukowej dyskusji. W przypadku osób uprawnionych nie ma nieodpowiedniego momentu do przyjęcia przypominającej dawki szczepionki przeciwko covid-19 i zdecydowanie do tego zachęcam – powiedziała 1 września 2022 r. Rochelle Walensky, dyrektor amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób[16]. W tamtym czasie w VigiBase zarejestrowano ponad ćwierć miliona zgłoszeń dotyczących zaburzeń serca po szczepieniach przeciwko koronawirusowi.

Zaburzenia zakrzepowe i krwotoczne

27-letni Jack Last, inżynier z Suffolk w Anglii, którego opisywano jako „wysportowanego jak zwykle", zmarł 20 kwietnia 2021 r., kilka dni po przyjęciu 1. dawki szczepionki przeciwko covid-19, z powodu zakrzepu w mózgu – wykazało dochodzenie. Tydzień po zaszczepieniu preparatem firmy AstraZeneca wystąpiły u niego bóle głowy i wymioty. Tomografia komputerowa ujawniła zakrzepicę zatok żylnych mózgu – śmiertelną chorobę, która odebrała mu życie[17].

Jednym z pierwszych obserwowanych po wprowadzeniu szczepionki przeciwko koronawirusowi na rynek zdarzeń niepożądanych były zaburzenia zakrzepowe. Brytyjska Agencja Regulacyjna ds. Leków i Opieki Zdrowotnej (*Medicines and Healthcare Regulatory Authority, MHRA*) ogłosiła w kwietniu 2021 r. (tydzień po tym jak Jack Last przyjął

TYSIĄCE OPISÓW PRZYPADKÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ OBECNIE W SERWISIE INTERNETOWYM PUBMED OBEJMUJĄ SZEROKI ZAKRES POSZCZEPIENNYCH PROBLEMÓW – OD ŁYSIENIA PO WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

BIBLIOGRAFIA

1 Ethical Skeptic, "Houston, We Have a Problem (Part 1 of 3)," Aug 20, 2022, TheEthicalSkeptic.com
2 Christof Kuhbandner & Matthias Reitzner, *Excess Mortality in Germany 2020–2022*, doi: 10.13140/RG.2.2.27319.19365
3 Nicole Di Donato, "Deaths with Unknown Causes Now Alberta's Top Killer: Province," July 6, 2022, calgary.CTVnews.ca
4 Pulse Wire, "Israel: Despite High Vaccination Rate, Covid Deaths & Excess Mortality Are Highest of the Pandemic," March 24, 2022, ThePulse.one
5 Sarah Knapton, "Silent Crisis of Soaring Excess Deaths Gripping Britain Is Only Tip of the Iceberg," Aug 18, 2022, telegraph.co.uk
6 Scottish Parliament, "Excess Deaths in Scotland since the Start of the Pandemic," Dec 9, 2021, YourViews.parliament.scot
7 Eurostat, "Monthly Excess Mortality in June 2022," Aug 9, 2022, ec.europa.eu
8 8. Frank Chung, "What Is SADS? Healthy Young People Dying from Sudden Adult Death Syndrome," June 8, 2022, news.com.au
9 BBC News, "Canada Heatwave: Hundreds of Sudden Deaths Recorded," July 1, 2021, bbc.com
10 Solen Le Net, "Heart Attack: The Shower Habit That Could 'Precipitate' a Heart Attack in the 'Healthy,'" July 22, 2022, express.co.uk
11 Klaudia Van Emmerik, "'What's Done Is Done': Okanagan Man One of the First in Canada to Be Compensated for Vaccine Injury," June 8, 2022, globalnews.ca
12 Covid Blog, "Brandon Watt: Widow of 34-Year-Old Canadian Man Admits 'I Was a Sheep' before Her Fully-Vaccinated Husband Dropped Dead in Front of Their Baby Girls," Feb 16, 2022, vaccineimpact.com
13 Am J Clin Pathol, 2022; 158(2): 167–72
14 Tom Shimabukuro, "Covid-19 Vaccine Safety Update: Primary Series in Young Children and Booster Doses in Older Children and Adults," Sept 1, 2022, cdc.gov
15 Pediatr Int, 2022; 64(1): e15291
16 Centers for Disease Control, "CDC Recommends the First Updated Covid-19 Booster," Sept 1, 2022, cdc.gov
17 Chiara Giordano, "Engineer, 27, Died from Blood Clot on Brain Days after First Covid Jab, Inquest Hears," June 30, 2022, independent.co.uk
18 BBC News, "Covid-19: 'Very Rare' Vaccine Complications Led to Alston Man's Death," Aug 18, 2022, bbc.com
19 Annabel Oromoni, "Public Service Alliance Files Grievances against Mandatory Vaccine Policies for Federal Employees," March 31, 2022, LawTimesNews.com

eprasa.pl 799cd56430

swój śmiertelny zastrzyk), że preparat firmy AstraZeneca ma związek z rodzajem zakrzepu, który go zabił, współistniejącym z małopłytkowością. Wzięto również pod uwagę inne zgłoszenia zdarzeń zakrzepowych wraz z małopłytkowością. W maju 2021 r. ogłoszono, że wszystkie osoby, u których poniższe objawy występują 4 dni lub później po szczepieniu, powinny pilnie szukać pomocy medycznej. Należą do nich:

- silny ból głowy, który nie odpowiada na środki przeciwbólowe lub nasila się w pozycji leżącej bądź przy pochylaniu się,
- niewyraźne widzenie, splątanie, trudności z mową lub napady padaczkowe,
- wysypka, która wygląda jak małe siniaki lub krwawienie podskórne, poza miejscem wstrzyknięcia,
- spłycenie oddechu, ból klatki piersiowej, obrzęk nóg lub uporczywy ból brzucha.

Ostrzeżenia te nie dotarły do byłego wokalisty rockowego z angielskiego hrabstwa Kumbria. U wcześniej wysportowanego i zdrowego Ziona XXX 8 dni po szczepieniu preparatem firmy AstraZeneca w maju 2021 r. wystąpił „nieznośny" ból głowy. Jak wykazało dochodzenie, mężczyzna szukał pomocy lekarskiej, ale w wieku 48 lat zmarł wskutek „poszczepiennej zakrzepowej plamicy małopłytkowej". Narzeczona XXX – Vikki Spit – była pierwszą osobą, która – w lipcu 2022 r. – otrzymała odszkodowanie (w maksymalnej wysokości 120 tys. funtów) za śmierć po szczepieniu przeciwko covid-19.

Do 24 sierpnia 2022 r. brytyjska MHRA otrzymała Żółtą Kartę zgłoszeń 444 przypadków znacznych zakrzepów z towarzyszącą małopłytkowością w Wielkiej Brytanii po szczepieniu preparatem firmy AstraZeneca[18]. Istnieje jednakże ryzyko, że agencja wciąż chce, by ludzie przyjmowali go dla własnego zdrowia. Przyznano, że pacjentom, u których występują „poważne" zdarzenia zakrzepowe po 1. dawce szczepionki firmy AstraZeneca, nie powinno się podawać kolejnych. Było już jednak za późno dla 80 osób, które zmarły wskutek zakrzepów po pierwszym zastrzyku. Według zaleceń rządowych nadal „w przypadku większości ludzi płynące ze szczepienia korzyści przewyższają zagrożenia". Trudno, jeśli ktoś znajduje się w pechowej mniejszości.

Jednakże epizody zakrzepowe stanowią tylko niewielką część licznie zgłaszanych zdarzeń niepożądanych. Nie obejmują tysięcy przypadków paraliżu, napadów padaczkowych, zaburzeń serca, układu oddechowego, uszu, oczu i menstruacyjnych, chorób psychicznych, żołądkowo-jelitowych, jak również dolegliwości skórnych. Tysiące opisów przypadków znajdują się obecnie w serwisie internetowym PubMed. Obejmują szeroki zakres poszczepiennych problemów – od łysienia po wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Przedstawiciele ochrony zdrowia szybko przypominają opinii publicznej, że żadnego z tych raportów z bazy danych nie można bezpośrednio powiązać ze szczepionką. Jak twierdzą, nawet ostatni z nich mógł być zbiegiem okoliczności. Mają tendencję do odrzucania 99,99% z ponad 4 mln zgłoszeń, które same w sobie stanowią czubek znacznie większej góry lodowej szkód. – Nikt nie dostrzega, kto podejmuje decyzję, co sprawia wrażenie, że dotyczące szczepień zalecenia nic nie kosztują, ale tak nie jest. Ich koszt stanowią wszystkie osoby, którym zaszkodziły – powiedział ostatnio kanadyjskiemu portalowi „Law Times" prawnik korporacyjny Daniel Freiheit[19].

REKLAMA

eprasa.pl 799cd56430

Zdrowie w kapeluszu

Znajdziesz je na drzewach lub u podstawy ich pni. Rosną tam, bo w przeciwieństwie do roślin muszą jeść. Za to bywają zdrowsze niż niejedno warzywo.

To wyjątkowo interesujący produkt z żywieniowego punktu widzenia – mówi dr Megan Ware, dietetyczka z Dallas w stanie Teksas. – Jabłko to jabłko. Czy zjesz to odmiany Red Delicious, czy też Pink Lady, nie zmieni to fizjologii organizmu. Natomiast grzyby, w zależności od gatunku, oddziałują na niego zupełnie inaczej.

Grzyby, niebędące ani owocami, ani warzywami, klasyfikowane są w swym własnym królestwie. Owocnik – ta część, którą spożywamy – wyrasta ze strzępki (rozgałęzionych nitek grzybni, włosowatych struktur, rosnących na powierzchni gleby i w jej wnętrzu) i wytwarza zarodniki służące do rozmnażania się. Zarówno owocniki, jak i całe grzyby wykazują ponad 100 udokumentowanych właściwości medycznych. Mają działanie: przeciwutleniające, przeciwrakowe, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, przeciwalergiczne i przeciwcholesterolowe. Są także modulatorami układu odpornościowego, detoksykantami i czynnikami chroniącymi układ krążenia[1].

Ponad 4 tys. lat temu chińscy lekarze stosowali grzyby do leczenia schorzeń dróg oddechowych i raka. W starożytnej Japonii maitake były tak cenne, że płacono za nie tyle srebra, ile ważyły. Wśród wielu gatunków należących do królestwa *Fungi* za równie cenne, uważa się shiitake, a niekwestionowanym królem jest lakownica żółtawa, czyli reishi. Całe trio może pochwalić się jedną z najdłuższych historii w lecznictwie.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) dla serca i odporności

To gatunek grzyba rozkładającego drewno. Reishi znane są jako lecznicze od ok. 4 tys. lat. W tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się je w terapii tak różnorodnych schorzeń, jak przewlekłe zapalenie oskrzeli, nieprawidłowo wysoki poziom tłuszczów we krwi (hiperlipidemia), nadciśnienie, zmęczenie, bóle głowy, drażliwość, zapalenie wątroby, niska liczba krwinek białych i nowotwory.

Reishi zawierają ponad 150 triterpenoidów, czyli związków chemicznych, które, jak wykazano, pomagają obniżać ciśnienie krwi i poprawiają krążenie. Bogate są również w polisacharydy, które wpływają na obniżenie ciśnienia[2] i mogą stymulować układ odpornościowy do zwalczania infekcji i wirusów. Sterole (związki spokrewnione ze steroidami) zawarte w reishi pomagają zmniejszać stany zapalne oraz reakcje alergiczne w organizmie. Grzyby reishi mają również znaczące działanie obniżające poziom cukru we krwi, jak też działanie przeciwanemiczne, co może być pomocne w leczeniu cukrzycy[3]. Udowodniono również ich korzystne działanie przeciwrakowe[4], przeciwzapalne[5], uspokajające i poprawiające sen oraz pomagają w leczeniu otyłości[6].

Suszone reishi są twarde i gorzkie w smaku, więc najpraktyczniejszym sposobem, by korzystać z ich medycznych właściwości, są suplementy w postaci proszku, ekstraktu i herbatek.

Przeciwwskazania: Suplementy z reishi mogą sprawiać, że leki rozrzedzające krew lub przeciwzakrzepowe będą działały silniej, co zwiększa ryzyko krwawień. Nie stosuj reishi, jeżeli masz zaburzenia krwotoczne, i odstaw je na 2 tygodnie przed zabiegami chirurgicznymi. Ostrożność zaleca się osobom z niskim ciśnieniem krwi lub przyjmującym leki na nadciśnienie, jak również przyjmującym środki immunosupresyjne.

Maitake (*Grifola frondosa*) – pogromcy przeziębień i cholesterolu

Rosną dziko w pewnych rejonach Japonii, Chin i Ameryki Północnej. Maitake oznacza po japońsku „tańczące grzyby". Należą do adaptogenów (naturalnych substancji, które przeciwdziałają skutkom stresu w organizmie), przywracają równowagę psychiczną. Mają też działanie obniżające poziom cholesterolu[10], zwiększają produkcję przeciwciał w odpowiedzi na szczepienia przeciwko grypie, a także łagodzą objawy przeziębień[11]. W licznych badaniach udowodniono ich działanie przeciwwirusowe oraz wzmacniające odpowiedź immunologiczną. Maitake najczęściej przyjmowane są w postaci suplementów.

Przeciwwskazania: Nie zidentyfikowano żadnych przeciwwskazań. Choć kobietom ciężarnym oraz karmiącym nie zaleca się przyjmowania, żadnych z opisanych tu grzybów.

eprasa.pl 799cd56430

Shiitake (*Lentinula edodes*) gaszą stany zapalne

Występują w górzystych regionach Japonii, Korei i Chin. Od ponad 1 200 lat używane są w celach spożywczych i jako tradycyjny lek. Shiitake zawierają dużą ilość naturalnej miedzi, która wspiera funkcjonowanie naczyń krwionośnych, kości i układu odpornościowego. Są również bogatym źródłem selenu, ważnego pierwiastka śladowego, który, jak udowodniono, wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego[7]. Shiitake zawierają eritadeninę – związek obniżający poziom cholesterolu oraz zmniejszające stany zapalne beta-glukany. Trwające 4 tygodnie badanie, obejmujące 52 zdrowych mężczyzn i kobiet w wieku 21-41 lat, wykazało, że spożywanie 5 g lub 10 g grzybów dziennie powoduje poprawę funkcjonowania komórek i odporności jelitowej, zmniejsza stany zapalne i zmienia we krwi poziom związków sygnalizacji odpornościowej zwanych cytokinami[8]. W innym badaniu stwierdzono, że myszy na wysokotłuszczowej diecie suplementowane sproszkowanymi shiitake mniej przybierały na wadze i miały mniej uszkodzeń tętnic[9]. Shiitake mają ziemisty smak, często opisywany jako mięsny. Zarówno suszone, jak i świeże grzyby używane są do potraw smażonych na sposób chiński, zup, potraw duszonych i innych dań. Dostępne są także w postaci proszku i ekstraktu.

Przeciwwskazania: Shiitake mogą wywoływać wysypki skórne i problemy trawienne, a także nasilać objawy chorób autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane, toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów. Ich spożywanie może pogarszać eozynofilię.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Microbiol, 2015; 2015:376387
2. N Am J Med Sci, 2011; 3: 495-8
3. World J Diabetes, 2017; 8:187-201
4. PLoS One, 2013; 8: e57431
5. Int Immunopharmacol, 2009; 9:1272-80
6. Nat Rev Gastroenterol Hepatol, 2015; 12: 553-4
7. Nutrition, 2021; 82: 111053
8. J Am Coll Nutr, 2015; 34: 478-87
9. Faseb J, 2017; 31(S1): 973.3
10. J Oleo Sci, 2013; 62: 1049-58
11. Funct Food Health Dis, 2017; 7:46282

REKLAMA

BIO

CORDYCEPS

Z KRÓLESTWA GRZYBÓW

W OFERCIE POSIADAMY TAKŻE:
REISHI, SHITAKE, MAITAKE, CHAGA, SOPLÓWKA

kenay®

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

eprasa.pl 799cd56430

ZWIERZĘTA NA ZDROWIE

Wśród wielbicieli zwierząt domowych trwa odwieczny spór, który można podsumować jednym pytaniem: wolisz psy czy koty? Chociaż obie te grupy mają swoje racje, badania wykazują, że w większości wypadków nieistotne jest, jakie zwierzę towarzyszy nam w codziennym życiu. Z punktu widzenia naszego zdrowia ważna jest po prostu obecność przyjaciela innego gatunku.

Ile mamy psów?

Z badań opinii publicznej wynika, że w naszym kraju w prawie co drugim gospodarstwie domowym spotkać możemy jakieś zwierzę. Przy założeniu, że w Polsce mieszka obecnie nieco ponad 38 mln osób, powyżej 17 mln z nas deklaruje posiadanie zwierzęcia. Prym wiodą psy, które stanowią 39% wszystkich zwierząt domowych (szacuje się, że w naszym kraju żyje ich 6-8 mln), jednak koty nie pozostają daleko w tyle – stanowią 33% wszystkich zwierząt, czyli nieco ponad 6 mln. Pozostałe gatunki (np. żółwie i inne gady, ryby, ptaki ozdobne, ssaki inne niż psy i koty) to 28%. Ogólne wartości liczbowe dla Polski są zbliżone do średniej europejskiej, w której zwierzęta zamieszkują w 46% gospodarstw domowych. W Europie zauważamy jednak odwrotny trend niż w Polsce – rosnącą liczbę kotów (26% gospodarstw domowych) i malejącą liczbę psów (25%). Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest starzenie się społeczeństwa: statystycy odnotowali, że im większy udział procentowy osób powyżej 55. r. ż. w populacji danego kraju, tym większa liczba kotów w gospodarstwach domowych – jest to związane z nieco mniejszym nakładem opieki nad kotem, oraz brakiem konieczności codziennych spacerów[1]. Milenialsi (osoby urodzone w latach 80. I 90. XX w.; zazwyczaj za daty graniczne podaje się lata 1981-1996) są grupą wiekową z największym procentowym udziałem w rynku zwierząt domowych – ponad 35% z nich ma czworonożnego towarzysza, i odsetek ten stale rośnie.

Po co to wszystko?

Dla wielu osób posiadanie zwierzęcia jest oczywistością, jednak nie zawsze potrafimy bez zastanowienia wymienić powody, dla których zdecydowaliśmy się na obecność czworonożnego towarzysza w naszym domu. Większość ludzi na pierwszym miejscu wymienia pozytywny wpływ zwierząt na dzieci: taki domownik uczy obowiązkowości i odpowiedzialności oraz wyrabia charakter poprzez konieczność systematycznej opieki. Część rodziców zwraca również uwagę, że towarzystwo zwierząt wspiera zarówno rozwój emocjonalny dziecka, jak i jego umiejętności społecznych. Dzięki braciom mniejszym dzieci od najmłodszych lat uczą się współpracy, troski o słabszych, nawiązywania interakcji z dostosowaniem przekazu do możliwości odbiorcy, a nawet kształtują umiejętności rozwiązywania problemów. W tym ujęciu zwierzę jest nauczycielem młodego człowieka.

Kolejnym argumentem, szczególnie istotnym z punktu widzenia osób starszych i samotnych, jest emocjonalny aspekt posiadania czworonoga, który oferuje bezwarunkową miłość, ufność i przywiązanie, a także nierzadko motywuje do działania. Dla tych osób zwierzę staje się przyjacielem i najmilszym towarzyszem życia, z którym dzielą smutki i radości. Powrót do domu,

eprasa.pl 799cd56430

w którym mieszka zwierzę, ma zupełnie inny wymiar niż powrót do zupełnie pustego mieszkania[2]. Na tym jednak korzyści wcale się nie kończą.

Czworonogi są również terapeutami (stąd ich praca w różnych oddziałach szpitalnych czy domach opieki), wspierają treningi uważności, a nawet – co coraz częściej staje się przedmiotem badań naukowców – przynoszą wymierne, mierzalne korzyści dla naszego zdrowia fizycznego. Można więc pokusić się o stwierdzenie, że zwierzęta są terapeutami holistycznymi, dbającymi zarówno o naszą somę, jak i nasze psyche.

> “Posiadanie zwierząt, a zwłaszcza psów, jest związane z powiększeniem struktur mózgu odpowiedzialnych za szybsze przetwarzanie informacji, skupienie uwagi i pamięć epizodyczną. Co więcej, naukowcy odnotowali, że posiadanie zwierzęcia redukuje wiek mózgu nawet o 15 lat!”

Przygarnij psa, będziesz szczęśliwszy

Zacznijmy od najczęściej przywoływanego argumentu przemawiającego za posiadaniem zwierząt domowych – czworonóg jako towarzysz poprawiający nasze samopoczucie. Ten aspekt jest stosunkowo dobrze przebadany przez naukowców i istnieje znaczna ilość prac potwierdzających pozytywny wpływ zwierząt na jakość życia właścicieli. Przeprowadzone w 2022 r. badanie zatytułowane „Psy i dobre życie” wykazało, że im silniejszy jest związek psa i jego właściciela, tym większe poczucie wsparcia emocjonalnego otrzymywanego od czworonoga poprzez dawanie poczucia celu, przyjemności z obcowania z inną istotą, odwracania uwagi od problemów, niwelowania poczucia samotności, wspieranie samoakceptacji, zmniejszanie bólu emocjonalnego i redukowanie zachowań ryzykownych, takich jak nałogi. Niestety, takie relacje mają też swoje drugie oblicze: silny związek ze zwierzęciem przekłada się również na pojawienie się lęków dotyczących kosztów leczenia, obciążenia związanego z codziennymi obowiązkami, niemożności zapewnienia odpowiedniej opieki oraz widma utraty towarzysza. Mimo tych niedogodności autorzy badania konkludują, że psy wspierają zarówno szczęście hedonistyczne (odczuwane tu i teraz), jak i eudajmonistyczne (świadome, wynikające z życia w zgodzie ze swoimi wartościami)[3].

Wnioski z badania przeprowadzonego w 2016 r. w USA były podobne: w ogólnym ujęciu posiadacze zwierząt odczuwają większe zadowolenie z życia niż osoby, które ich nie mają.

Co ciekawe, właściciele psów plasują się wyżej niż właściciele mruczków we wszystkich aspektach dotyczących dobrego samopoczucia, co oznacza, że posiadanie psa jest związane z większymi korzyściami niż posiadanie kota[4].

Z kolei autorzy badania z 1995 r. skupili się na znaczeniu psów i kotów, na poszczególnych etapach cyklu życiowego człowieka – od narodzin po śmierć. Rezultaty badania nie były zaskakujące – zwierzęta domowe mają szczególnie korzystny wpływ na osoby w trudnym momencie życiowym, takim jak rozwód lub żałoba po utracie kogoś bliskiego, oraz na ludzi starszych. W tych okolicznościach zwierzęta domowe są źródłem pocieszenia i zmniejszają poczucie osamotnienia[5].

Metaanaliza 25 badań z lat 1990-1995 wykazała, że korzyści z posiadania zwierząt widoczne są na szczeblu psychologicznym, fizycznym i społecznym, co przekłada się na podniesienie ogólnej jakości życia posiadaczy zwierząt domowych[6].

Futrzani i skrzydlaci terapeuci

Mówiąc o wpływie zwierząt na nasze życie, nie sposób pominąć prężnie rozwijającej się dziedziny z pogranicza weterynarii, psychologii i medycyny – zooterapii, zwanej również animaloterapią. Do pracy z chorymi wykorzystywane są psy, koty, konie, małe zwierzęta domowe (króliki, chomiki, świnki morskie), ptaki, a nawet delfiny.

Jest to gałąź medycyny o stosunkowo długiej historii, chociaż termin „terapia z udziałem zwierząt” pojawił się dopiero w latach 60. XX w. Jeden z najstarszych przykładów stosowania zooterapii odnotowano w Anglii w ośrodku York Retreat, w którym leczono chorych psychicznie, wykorzystując nowatorskie metody, polegające głównie na poszanowaniu ich godności jako ludzi – rezygnację z rozwiązań siłowych i przykuwania żelaznymi łańcuchami do ścian oraz udzielanie zezwolenia na opuszczanie celi. Terapia chorych uwzględniała, m.in. dbanie o ptactwo domowe czy króliki, i, co oczywiste, przynosiła bardzo dobre efekty[7].

Za pioniera współczesnej terapii z udziałem zwierząt uważa się dziecięcego psychologa Borisa Levinsona, który zauważył, że jego młodzi pacjenci byli

emasa.pl 7990d56430

> Nawet rybki mogą mieć pozytywny wpływ na chorych na alzheimera – w domu opieki zamieszkałym przez 62 osoby z tym problemem w jadalni zamontowano akwaria, a po upływie 6 tygodni zważono chorych. W tym czasie odnotowano wzrost objętości spożywanych posiłków (aż o 21%!) i wzrost wagi chorych średnio o 0,75 kg.

mniej niespokojni i bardziej skłonni do współpracy, jeśli w gabinecie znajdował się jego pies o imieniu Jingles. Co więcej, jeden z pacjentów, który odmawiał kontaktu werbalnego z terapeutą, chętnie nawiązywał go z psem. Po tych obserwacjach Levinson zaczął włączać Jinglesa w działania terapeutyczne i publikować wyniki swoich obserwacji[8]. Od tamtej pory zooterapia zaczęła być coraz częściej stosowana jako wsparcie leczenia pacjentów w różnym wieku.

Szczególną grupą, obok pacjentów pediatrycznych, są osoby przebywające w szpitalach psychiatrycznych. Taki pobyt wiąże się z poczuciem utraty autonomii i możliwości podejmowania decyzji oraz z wykluczeniem społecznym. Badanie przeprowadzone w Teheranie na 70 pacjentach płci męskiej przebywających w domu psychiatrycznej opieki długoterminowej wykazało, że terapia z udziałem ptaków przez okres 8 tygodni znacząco podniosła poczucie szczęścia i jakość życia pacjentów, mierzone obiektywnym kwestionariuszem oceny jakości życia[9].

Pozytywne rezultaty przyniosły również badania przeprowadzone wśród osób przebywających w hospicjum dla pacjentów nowotworowych[10], osób starszych z demencją[11] i dzieci przebywających w szpitalu. W tym ostatnim przypadku zmierzono ilość interakcji fizycznych, poziom kortyzolu (hormonu stresu) w ślinie, ciśnienie krwi i puls 70 hospitalizowanych dzieci, z których połowa brała udział w terapii z udziałem zwierząt, natomiast grupa kontrola – w standardowych zajęciach szpitalnych. Rodzice i same dzieci zostali poproszeni również o ocenę swojego nastroju. W grupie mającej kontakt ze zwierzętami odnotowano lepszy nastrój, niższy puls, ciśnienie krwi i poziom kortyzolu oraz większą liczbę interakcji fizycznych między uczestnikami[12].

Krytycy zooterapii kwestionują przede wszystkim metodologię tych prowadzonych od dziesięcioleci badań, zarzucając jej brak spójności, oraz małą liczbę uczestników w poszczególnych badaniach, jednocześnie przyznając, że nie ma to większego znaczenia dla uzasadnienia kontynuacji takich działań. Przyczyna jest bardzo prosta – subiektywne odczucia pacjentów są tak pozytywne, że stanowią wystarczający powód, aby zooterapia była integralną częścią planu leczenia[13].

Zwierzęta i nasz mózg

Badania wykazują, że kontakt ze zwierzętami ma pozytywny wpływ na różne aspekty funkcjonowania naszego mózgu. W 2006 r. przeprowadzono analizę badań z lat 1960-2005, w których w centrum zainteresowania byli pacjenci z demencją i ich relacja ze zwierzętami. Naukowcy odnotowali, że obecność psów obniżała agresję i wzburzenie chorych, przy jednoczesnym wspieraniu zachowań prospołecznych. Dzieje się tak ze względu na wzmożone w kontakcie ze zwierzętami wydzielanie neuroprzekaźników, głównie serotoniny, fenyloetyloaminy, prolaktyny i oksytocyny, które odgrywają rolę w podnoszeniu nastroju, sprzyjają relaksacji i obniżają napięcie[14].

Nawet rybki mogą mieć pozytywny wpływ na chorych na alzheimera – w domu opieki zamieszkałym przez 62 osoby z tym problemem w jadalni zamontowano akwaria, a po upływie 6 tygodni zważono chorych. W tym czasie odnotowano wzrost objętości spożywanych posiłków (aż o 21%!) i wzrost wagi chorych średnio o 0,75 kg, co przypisywano ciekawości chorych wobec zwierząt[15].

Pozytywne emocje związane ze zwierzętami korzystnie wpływają również na pamięć u osób z uszkodzeniami mózgu: podczas sesji terapeutycznych ze zwierzętami i bez nich pokazywano chorym obrazki, a po upływie pewnego

eprasa.pl 799cd56430

czasu proszono ich o przypomnienie sobie, co przedstawiały. Uczestnicy znacznie lepiej pamiętali obrazki z sesji, w których towarzyszyły im zwierzęta. Jest to dowód na to, że czworonogi mogą wspierać neurorehabilitację pacjentów z urazami mózgu[16].

Booster funkcji poznawczych

W innym badaniu naukowcy przeanalizowali umiejętności skupiania uwagi przez dzieci z ADHD, które poproszono o czytanie zwierzętom raz w tygodniu przez 30 min. Dzieci z grupy kontrolnej czytały maskotkom. Po 12 tygodniach dzieci czytające prawdziwym zwierzętom wykazywały lepsze umiejętności społeczne, chętniej się dzieliły i współpracowały, a także sprawiały mniej problemów behawioralnych.

W przypadku dzieci ze spektrum autyzmu zaobserwowano lepsze funkcjonowanie już po 10 min spędzonych w jednym pomieszczeniu ze świnką morską[17].

Jednak bodajże najbardziej zaskakujące badanie dotyczy wpływu posiadania zwierząt na nasze zdolności poznawcze. W eksperymencie przeprowadzonym w 2022 r. udział wzięło 95 osób (56 właścicieli psów i 39 osób bez zwierząt), które poddano różnorodnym testom oceniającym sprawność kognitywną. Posiadanie zwierząt, a zwłaszcza psów, jest związane z powiększeniem struktur mózgu odpowiedzialnych za szybsze przetwarzanie informacji, skupienie uwagi i pamięć epizodyczną. Co więcej, naukowcy odnotowali, że posiadanie zwierzęcia redukuje wiek mózgu nawet o 15 lat! Wszystkie te wnioski sugerują, że zwierzęta stanowią doskonałą linię obrony przed spowodowanym wiekiem pogorszeniem się możliwości poznawczych[18].

Strażnicy serca

Zwierzęta w domu to również lepsze zdrowie fizyczne, przede wszystkim w aspekcie naczyniowo-sercowym. Jak już wspominaliśmy, kontakt ze zwierzętami powoduje zwiększone wydzielanie neuroprzekaźników wpływających na lepsze samopoczucie, co z kolei obniża ciśnienie krwi i normalizuje oddech oraz pracę serca. Wszystkie te elementy przekładają się na mniejsze ryzyko wystąpienia schorzeń serca i naczyń krwionośnych, a są dodatkowo wspierane przez aktywność fizyczną, w którą angażują się właściciele psów[20].

Przeciwwaga dla NLPZ

Zwierzęta zmniejszają też odczuwany ból – wiele prac naukowych potwierdza, że stanowią one dystraktor pozwalający na zapomnienie o tej dolegliwości. Jedno z tego rodzaju badań przeprowadzone zostało w szpitalu w San Diego, w którym dzieci po operacji były odwiedzane przez psiego terapeutę. Po wizycie poproszono je o wypełnienie ankiety dotyczącej samopoczucia. Okazało się, że wizyta ta obniżyła poziom odczuwanego przez małych pacjentów bólu[20].

W rezultacie chorzy mogą przyjmować mniejszą ilość leków i radzić sobie z problemami w sposób znacznie bardziej naturalny.

Najlepsza szczepionka przeciw covid-19

W 2020 r. polscy naukowcy przeanalizowali dostępną literaturę dotyczącą zależności między przebiegiem zakażenia SARS-CoV-2, a posiadaniem zwierząt. Udało im się ustalić, że według niektórych doniesień pacjenci posiadający zwierzęta przechodzą zakażenie łagodniej, podobnie jak lekarze weterynarii, co najprawdopodobniej jest spowodowane nawracającym kontaktem ze zwierzęcymi koronawirusami. W ten sposób trenujemy nasz układ odpornościowy, który lepiej może sobie radzić w właściwym zakażeniem[21].

BIBLIOGRAFIA

1. FEDIAF European Pet Food, Annual Report 2022
2. News in Health, Department of Health and Human Services, 2018, 1-2
3. Front. Psychol., 18 July 2022, Sec. Positive Psychology
4. Pets and Happiness: Examining the Association between Pet Ownership and Wellbeing, Anthrozoös, 2016, 283-96
5. Social Work, Vol. 40, Issue 3, May 1995, 334-41
6. Companion animals in human health, 1998, 3-22
7. Pet therapy research: A historical review, 2002,17-23
8. Pediatric Nursing, Vol. 41, 2015, No. 2, 65-71
9. BMC Psychiatry, Vol. 20, 2020, Article number: 575
10. Pet Therapy with Terminal Cancer Patients, Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, Vol. 65, Issue 8
11. Current Gerontology and Geriatrics Research, Vol. 2014, Article ID 623203
12. Children's Health Care, Vol. 31, 2002, 321-35
13. Current Gerontology and Geriatrics Research, Vol. 2014, Article ID 623203
14. International Psychogeriatrics , Vol. 18 , Issue 4 , December 2006, 597 -611
15. Western Journal of Nursing Research. 2002, 697-712
16. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17(22), 8466
17. News in Health, Department of Health and Human Services, 2018, 1-2
18. Front. Aging Neurosci., 20 October 2022, Sec. Neurocognitive Aging and Behavior
19. Current Gerontology and Geriatrics Research, Vol. 2014, Article ID 623203
20. Journal of Holistic Nursing, Canine Visitation (Pet) Therapy: Pilot Data on Decreases in Child Pain Perception, Vol. 24, Issue 1
21. Med Hypotheses. 2020 Sep; 142: 109831

eprasa.pl 799cd56430

6 SPOSOBÓW NA

PMS

Około 70-90% kobiet w wieku rozrodczym cierpi na zespół napięcia przedmiesiączkowego (premenstrual syndrome, PMS). Uważa się, że jest to spowodowane, przynajmniej częściowo, zmianami poziomu hormonów i wiąże się z ponad 200 różnymi objawami, od tkliwych piersi i wzdęć do lęku i depresji[1].

Jednak wcale nie trzeba zmagać się z tym, co miesiąc. Oto niektóre z najlepszych naturalnych środków o udowodnionej skuteczności.

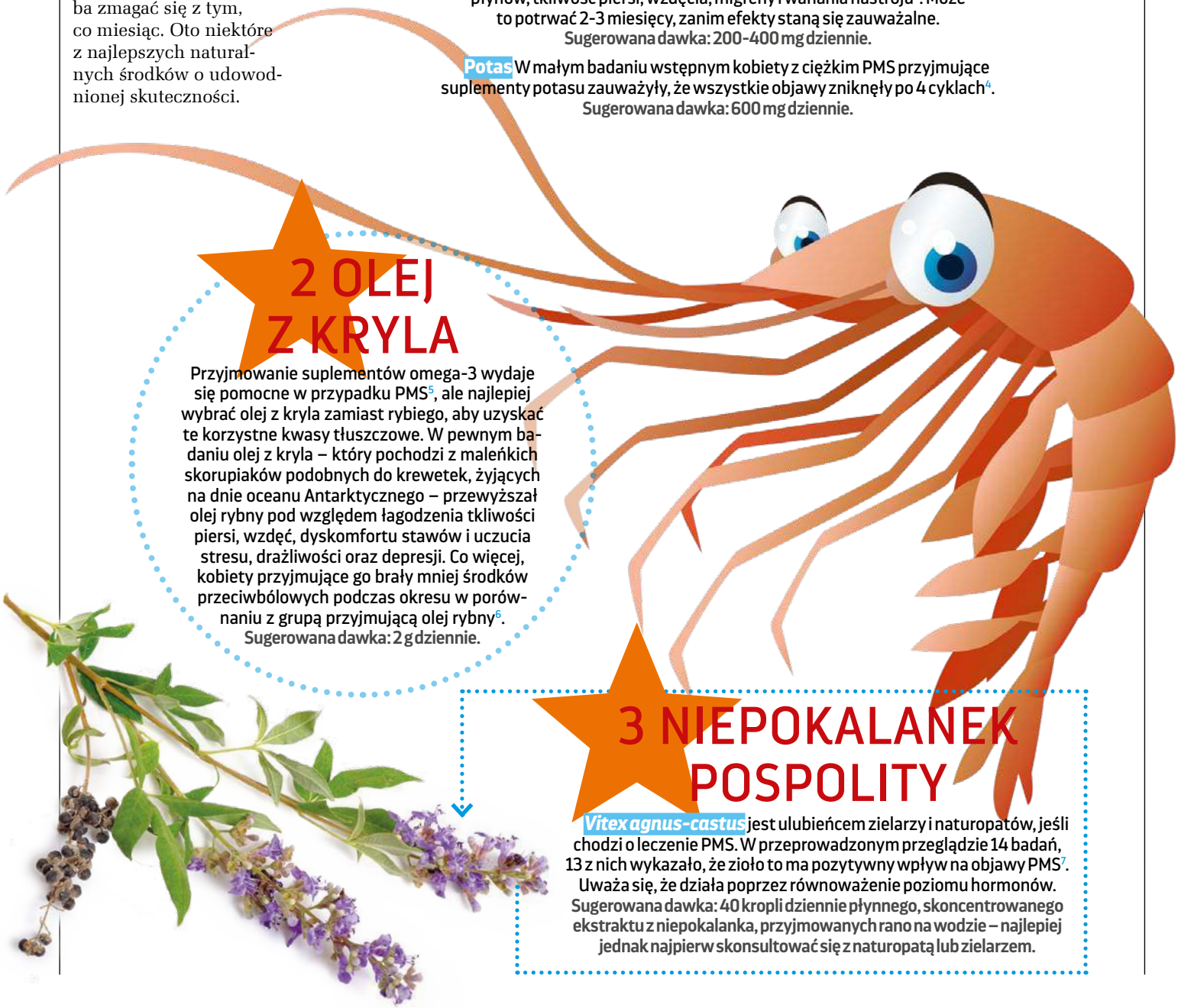
1 MINERAŁY

Niedobory niektórych niezbędnych minerałów, takich jak wapń i magnez, mogą odgrywać rolę w PMS, więc upewnij się, że otrzymujesz wystarczającą ich ilość wraz z dietą i rozważ przyjmowanie suplementów, aby nadrobić wszelkie braki. Następujące suplementy okazały się skuteczne na szeroki zakres objawów PMS:

Wapń Pewne duże badanie wykazało, że kobiety przyjmujące wapń przez 3 cykle miesiączkowe miały wynoszącą 48% redukcję objawów PMS, takich jak ból, zatrzymywanie wody w organizmie i obniżony nastrój, w porównaniu z 30% redukcji w grupie placebo[2].
Sugerowana dawka: 1,2 g dziennie.

Magnez Dzienna dawka tego minerału może zmniejszyć retencję płynów, tkliwość piersi, wzdęcia, migreny i wahania nastroju[3]. Może to potrwać 2-3 miesięcy, zanim efekty staną się zauważalne.
Sugerowana dawka: 200-400 mg dziennie.

Potas W małym badaniu wstępnym kobiety z ciężkim PMS przyjmujące suplementy potasu zauważyły, że wszystkie objawy zniknęły po 4 cyklach[4].
Sugerowana dawka: 600 mg dziennie.



2 OLEJ Z KRYLA

Przyjmowanie suplementów omega-3 wydaje się pomocne w przypadku PMS[5], ale najlepiej wybrać olej z kryla zamiast rybiego, aby uzyskać te korzystne kwasy tłuszczowe. W pewnym badaniu olej z kryla – który pochodzi z maleńkich skorupiaków podobnych do krewetek, żyjących na dnie oceanu Antarktycznego – przewyższał olej rybny pod względem łagodzenia tkliwości piersi, wzdęć, dyskomfortu stawów i uczucia stresu, drażliwości oraz depresji. Co więcej, kobiety przyjmujące go brały mniej środków przeciwbólowych podczas okresu w porównaniu z grupą przyjmującą olej rybny[6].
Sugerowana dawka: 2 g dziennie.

3 NIEPOKALANEK POSPOLITY

Vitex agnus-castus jest ulubieńcem zielarzy i naturopatów, jeśli chodzi o leczenie PMS. W przeprowadzonym przeglądzie 14 badań, 13 z nich wykazało, że zioło to ma pozytywny wpływ na objawy PMS[7]. Uważa się, że działa poprzez równoważenie poziomu hormonów.
Sugerowana dawka: 40 kropli dziennie płynnego, skoncentrowanego ekstraktu z niepokalanka, przyjmowanych rano na wodzie – najlepiej jednak najpierw skonsultować się z naturopatą lub zielarzem.

eprasa.pl 799cd56430

4 WITAMINY

Kobiety przyjmujące dużo witaminy B1 (tiaminy) i B2 (ryboflawiny) wraz z dietą były znacznie mniej narażone na PMS w jednym badaniu[8], warto więc zadbać, by w diecie nie zabrakło źródeł tych ważnych witamin (patrz ramka). Inne prace naukowe wykazują, że przyjmowanie suplementów witaminy B1 i B6 łagodzi wszystkie rodzaje objawów PMS, w tym depresję, drażliwość, trądzik, wzdęcia i tkliwość piersi[9].

Sugerowana dawka: wypróbuj suplement o wysokiej mocy z kompleksem witamin z grupy B i postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.

Źródła B1 i B2 w diecie

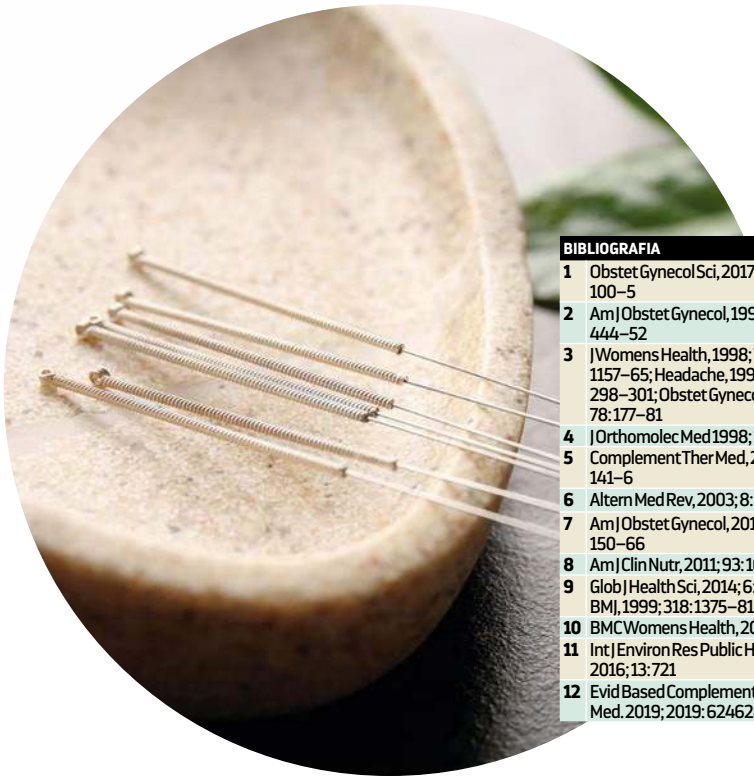
WITAMINA B1	WITAMINA B2
kotlety wieprzowe,	szpinak,
łosoś,	grzyby,
siemię lniane,	jaja,
nasiona słonecznika,	szparagi,
zielony groszek,	indyk,
czarna fasola,	wątroba wołowa,
brązowy ryż.	migdały.

5 BĄDŹ AKTYWNA

Chociaż może to być ostatnia rzecz, na jaką masz ochotę podczas PMS, regularne ćwiczenia aerobowe mogą łagodzić fizyczne objawy[10]. Warto też wypróbować zajęcia jogi. Stwierdzono, że łagodzi ona ból menstruacyjny, wzdęcia, tkliwość piersi i zimne poty, a także zmniejszają zapotrzebowanie na środki przeciwbólowe w tym momencie miesiąca[11]. Celuj w 2-3 zajęć w tygodniu.

6 WYPRÓBUJ AKUPUNKTURĘ

Niektóre badania donoszą o wpływie tej starożytnej techniki, ale czas interwencji jest różny. Chińscy naukowcy na podstawie przeglądu 15 badań postanowili ocenić skuteczność akupunktury w leczeniu pacjentek z zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Metaanaliza ujawnia, że akupunktura prowadzi do lepszych wskaźników skuteczności. SP6, LR3 i RN4 to najczęściej stosowane punkty akupunkturowe w leczeniu PMS[12].



BIBLIOGRAFIA

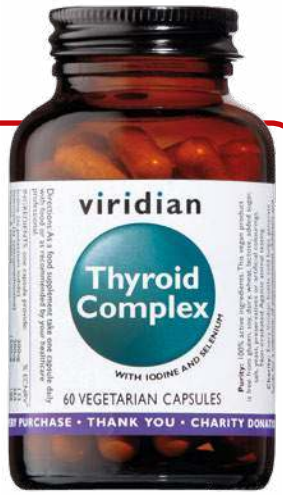
1. Obstet Gynecol Sci, 2017; 60: 100–5
2. Am J Obstet Gynecol, 1998; 179: 444–52
3. J Womens Health, 1998; 7: 1157–65; Headache, 1991; 31: 298–301; Obstet Gynecol, 1991; 78: 177–81
4. J Orthomolec Med 1998; 13: 215–22
5. Complement Ther Med, 2013; 21: 141–6
6. Altern Med Rev, 2003; 8: 171–9
7. Am J Obstet Gynecol, 2017; 217: 150–66
8. Am J Clin Nutr, 2011; 93: 1080–6
9. Glob J Health Sci, 2014; 6: 144–53; BMJ, 1999; 318: 1375–81
10. BMC Womens Health, 2018; 18: 80
11. Int J Environ Res Public Health, 2016; 13: 721
12. Evid Based Complement Alternat Med. 2019; 2019: 6246285

eprasa.pl 799cd56430

Zdrowe kości i lepsza odporność

Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Naturalna witamina K2 w preparacie Menachinox® K2 + D3 otrzymywana jest ze sfermentowanej soi natto i pozyskana naturalnie w procesie biofermentacji, a witamina D3 – z lanoliny. Obie są rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, co sprzyja lepszemu przyswajaniu przez organizm. Duet K2 i D3 to wsparcie dla organizmu w utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi i odpowiednim wchłanianiu tego pierwiastka oraz fosforu – dzięki czemu kości są zdrowe, a układ odpornościowy wzmocniony. Produkt jest odpowiedni dla diabetyków.



Kompleksowe wsparcie tarczycy

Viridian
Thyroid Tarczyca Kompleks
Cena: 139 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Viridian Thyroid Tarczyca Kompleks to suplement wspomagający i dający kompleksową ochronę tarczycy. Formuła zawiera jod i selen niezbędne do funkcjonowania tego gruczołu oraz witaminy B1, B2 i B3, które zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia. Ten suplement diety zalecany jest szczególnie osobom z niedoczynnością tarczycy. Nie zawiera: substancji konserwujących, barwników i aromatów ani składników pochodzenia zwierzęcego. Suplementy diety Viridian są nazywane etycznymi zarówno ze względu na pochodzenie składników, proces produkcji, jak i zawartość 100% aktywnych składników bez niepotrzebnych dodatków.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce

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

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

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

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

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.

epresa.pl 799cd56439

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 799cd56439

Buduj swoją wytrzymałość na stres

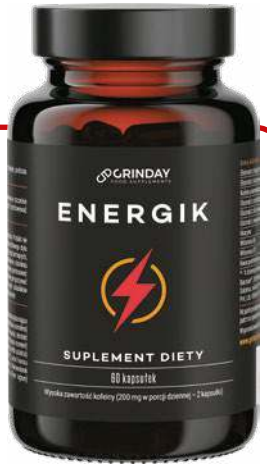
Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

Zdrowo wspomagaj koncentrację

Grinday
Grinday Mind Up
Cena: 99,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Mind Up to kompilacja wyjątkowych składników: ashwagandhy, żeń-szenia koreańskiego i różeńca górskiego. Dzięki nim preparat wspiera pamięć i koncentrację oraz przyczynia się do poprawy ukrwienia mózgu, co wpływa na jego wydajność i szybkość reakcji. Produkt nie zawiera barwników i wypełniaczy oraz ma czysty skład. Zastosowano w nim opatentowany składnik: Ashwagandha KSM-66®. Idealny dla wegan.



Poczuj naturalną energię

Grinday
Grinday Energik
Cena: 109,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który powstał by naturalnie wesprzeć witalność ciała. Zawiera naturalną kofeinę, ekstrakty roślinne, w tym z witanii ospałej (ashwagandhy) i witaminy. Dzięki witaminie B6 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wyciąg z bakopy drobnolistnej przyczynia się do poprawy pamięci i koncentracji, a witamina B12 – do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Preparat ma czysty skład, bez barwników oraz wypełniaczy. Grinday Energik zawiera opatentowane składniki: enXtra™, KSM-66®, Bacopin®, Centellin®, BioPerine®. Idealny dla wegan.

Wspieraj swoją odporność

Grinday
Grinday Imuno
Cena: 119,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który dzięki zawartości jeżówki purpurowej i cynku stymuluje wrodzoną odporność. Zawartość beta-glukanu, witaminy C i witaminy D wpływa na wrodzone mechanizmy obronne organizmu. Wyciąg z jeżówki wpływa łagodząco na jamę ustną, gardło i struny głosowe. Produkt o czystym składzie, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: beta-glukan M-Gard®, witamina D z alg Vita-algae®. Idealny dla wegan.

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

epressa.pl 799cd56439

Nieocenione wsparcie w detoksie

Singularis
Spirulina
Singularis Superior
Cena: ok. 34 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Spirulina wspomaga pracę wątroby w procesie usuwania toksyn środowiskowych, dymu tytoniowego i leków, przeciwdziałając w ten sposób odkładaniu się szkodliwych metali ciężkich w organizmie i poprawiając jego witalność. Wzmacnia też system immunologiczny i wspomaga naturalne mechanizmy obronne. To jednak nie wszystkie jej zalety. Spirulina utrzymuje prawidłowy poziom glukozy we krwi, przeciwdziała rozkładowi skrobi, dzięki czemu cukier ten nie wchłania się w przewodzie pokarmowym. A dodatkowo wspomaga pracę jelit. Ponadto, o czym mało kto wie, dostarcza aminokwasów podczas stosowania diety niskobiałkowej.

Serce i kości pod ochroną

Singularis
Witaminy K2 MK7 + D3 i K2 MK-7
Singularis Superior
Cena: ok. 96 zł i 84 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witaminy K2 MK-7 (100 µg) i K2 MK-7 (120 µg) +D3 2000 IU przeciwdziałają chorobom naczyniowo-sercowym oraz zaburzeniom w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jednocześnie chronią przed osteoporozą, demineralizacją kości, krzywicą oraz skrzywieniami kręgosłupa. Witamina K2 MK-7 pozyskiwana jest z natto – ziaren soi poddawanych naturalnemu procesowi fermentacji za pomocą bakterii Bacillus. Natomiast witamina D3 pozyskiwana jest z lanoliny. W celu zwiększenia biodostępności, składniki suplementu Witamina K2 MK-7 + D3 zostały rozpuszczone w oleju z oliwek extra virgin i zamknięte w żelowej kapsułce. Obecność w kapsułce naturalnych tłuszczy zwiększa ich aktywność w organizmie i wpływa na lepsze wchłanianie witamin.

Zielona ochrona dla nerek i wątroby

Singularis
Chlorella
Singularis Superior
Cena: ok. 37 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Dzięki swojej unikalnej budowie komórkowej i właściwościom alga ta trwale wiąże toksyny, metale ciężkie oraz konserwanty i usuwa je z organizmu. Dodatkowo uszczelnia ścianki jelit, dzięki czemu zapobiega wtórnym zatruciom, czyli przenikaniu resztek pokarmów i metabolitów z przewodu pokarmowego do krwiobiegu. Absorbując toksyczne związki, zapobiega przeciążeniu nerek i wątroby. Pobudza metabolizm oraz wspomaga układ trawienny. Jest istotna w walce z wolnymi rodnikami. To wszystko zaś przekłada się na wsparcie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 96 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku, co w skórze właściwej, oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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 799cd56430

Naturalne wsparcie w alergiach

Holistic
Holistic Pollenzym
Cena: 99 zł (60 kaps.)
Ekspertlinia Holistic: 572 312 127 (opłata za połączenie wg lokalnej taryfy operatora)

Szwedzki suplement diety zawiera kompozycję enzymów i wyciągów roślinnych przeciwdziałających skutkom alergii. Bromelaina i dysmutaza ponadtlenkowa niwelują stany zapalne, a kwercetyna ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Glon chrząstnica kędzierzawa oraz polisacharydy nawilżają błony śluzowe jamy ustnej, gardła i nosa. Wodorosty zaś – koją i regenerują przewód pokarmowy oraz płuca. Przeciwzapalny imbir i witamina C dopełniają ochronę organizmu przed stresem oksydacyjnym.

Seniorzy też muszą dbać o skórę

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

Aby nie pękała, nie powstawały rany i siniaki, nie swędziała, nie rogowaciała, nie łuszczyła się, nie traciła elastyczności, nie była wysuszona, bo przecież nasi seniorzy mało piją płynów. Aby była nawilżona i natłuszczona, miła w dotyku. Do tego służą oliwy ozonowane Ozonella i Ozonella Len. Naturalny skład 100% oliwy (z oliwek lub olej lniany) i ozon. Hipoalergiczne oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Łagodzenie skutków ukąszeń kleszczy

Herbal Pharmaceuticals
Borelyma
Cena: ok. 32 zł (30 kaps.)
www.herbalpharmaceuticals.pl

BORELYMA to preparat stworzony w oparciu o wyniki badań naukowych, polecany w celu stymulacji układu immunologicznego. Nie zawiera żadnych zbędnych, sztucznych substancji. Zawiera wyłącznie naturalne, wysokiej jakości ekstrakty z ziół, które: stymulują układ odpornościowy i wspomagają detoksykację oraz oczyszczanie organizmu (andrographis). Starannie dobrane, silne ekstrakty z ziół wpływają również na zdrowie układu krążenia i wzmacniają organizm (ashwagandha, andrographis).

Nie taka straszna alergia

Viridian
Kwercetyna B5 Plus Kompleks
Cena: 116 zł (60 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Kwercetyna B5 Plus Kompleks brytyjskiej firmy Viridian to bogata formuła stworzona dokładnie po to, aby być skutecznym wsparciem w przypadku alergii. W składzie znajdziesz: kwercetynę, witaminę B5, ekstrakt z pokrzywy, kwiat rumianku, ekstrakt z kory sosny, bromelainę (z ananasa), acerolę i witaminę C. Witamina B5 (kwas pantenowy) korzystnie wpływa na ogólne funkcje umysłowe oraz zmniejsza zmęczenie. Ponadto uczestniczy w syntezie i metabolizmie hormonów steroidowych, witaminy D i neuroprzekaźników. Kwercetyna to jeden z bioflawonoidów o właściwościach przeciwzapalnych, antyoksydacyjnych i antyhistaminowych. Zadbaj o swoją ochronę przed alergią już tej wiosny!

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 799cd56439

Zadbaj o zdrowie
swojego pupila!

Na łamach tego wydania specjalnego weterynarze i terapeuci zwierzęcy radzą, co robić w przypadku wielu nieprzyjemnych dolegliwości oraz jak postępować, by uniknąć poważnych problemów.

Ponadto nasi eksperci podpowiadają, na co zwracać uwagę, by nie umknęły nam wczesne sygnały kłopotów zdrowotnych i co robić, aby pomóc naszym pieszczochom, jeśli – nie daj Boże – zachorują.

DARMOWA PRZESYŁKA

ZAMÓW NA WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

eprasa.pl 799cd56430

prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl 799cd56430

Dobre sklepy dla zdrowia

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Magdalena Zienkiewicz /współpraca B2B/, magdalena.zienkiewicz@avt.pl, tel.: 22 257 84 22

eprasa.pl 799cd56430

Zamów majowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Możesz zatrzymać czas
- Temat numeru: Co robić, by zapobiec nowotworom?
- Witamina B – jak brak stresu i lęku
- Prawdziwa historia: jak Erika pokonała udar krwotoczny
- 12 sposobów na fibromialgię
- Jak sobie radzić z…
  otyłością
  zaćmą

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska,
Julia Ogorzałek, Izabela 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

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 4/2023
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 799cd56430

RDEST PTASI (*POLYGONUM AVICULARE*)

Wyciąg z rdestu stosowany jest w kamicy nerkowej, jako środek zwiększający wydzielanie moczu, chroniący wątrobę, przeciwzapalny, wspierający odporność oraz zewnętrznie przy oparzeniach, owrzodzeniach i trudno gojących się ranach.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Ta niepozorna roślina potoczne nazywana jest świńską trawą lub wróblimi języczkami i traktowana, jako chwast, który bardzo lubią podskubywać kury oraz dzikie ptactwo. Jej rozgałęzione łodygi tworzą płożącą się po ziemi darń, wytrwale zdobywając dla siebie przestrzeń. Ze względu na swoją ekspansywność rdest często jest zwalczany w przydomowych ogródkach oraz na polach rolnych. Zamiast podejmować tę trudną walkę, warto spojrzeć na niego przychylnym okiem i docenić jego cenne prozdrowotne właściwości.

Ziele rdestu ptasiego zawiera flawonoidy, m.in. kwercetynę, awikularynę, hiperozyd, kwasy: kawowy, kumarynowy, galusowy, chlorogenowy, szczawiowy, askorbinowy, fitochinony, olejek eteryczny, karoten, krzemionkę, garbniki, cukry i sole mineralne. W korzeniach znajdziemy barwnik indygotynę. Jest źródłem łatwo przyswajalnej witaminy C, której zawiera 3 razy więcej niż cytryna. Dodany do potraw jako przyprawa nadaje im pikantnego smaku.

Od wieków w ziołolecznictwie docenia się jego działanie moczopędnie, wspomagające leczenie zapalenia pęcherza moczowego i kamicy nerkowej. Obecność garbników działa przeciwbiegunkowo. Zapobiega występowaniu stanów zapalnych z uwagi na duże ilości kwasu salicylowego. Dzięki wysokiej zawartość flawonoidów wykazuje działanie antyoksydacyjne i pomaga spowalniać procesy starzenia[1]. Obniża poziom glukozy we krwi i reguluje przemianę materii. Przeciwdziała osteoporozie. Stymuluje odporność, działa rozkurczowo i przeciwbakteryjne, co przynosi ulgę w zapaleniu dziąseł, bólach gardła, grypie, przeziębieniu oraz zapaleniu oskrzeli. Ma także właściwości przeciwkrwotoczne i ściągające, co może pomagać w leczeniu wrzodów żołądka, zaburzeniach krzepliwości krwi oraz zbyt obfitych miesiączkach. Uczeni z Teheranu przedstawili wyniki swoich badań wskazujące na przeciwnowotworowe działanie rośliny. Nie tylko indukowała cytotoksyczność w linii komórkowej MCF-7 w stężeniach wyższych niż 300 ng/μl, ale też powodowała apoptozę w komórkach MCF-7[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Biol Res. 2006;39(2):281-8
2. Daru. 2011;19(5):326-31
3. Urol J. 2018 May 3;15(3):79-82
4. Int J Mol Sci. 2021 Jul 5;22(13):7230
5. Sci Rep. 2018; 8: 3114
6. Saudi J Biol Sci. 2010 styczeń; 17(1): 57–63
7. Phytother Res. 2016 maj;30(5):848-54

eprasa.pl 799cd56430

Wspomaga układ moczowy i nerki

Rdest wykazuje silne działanie moczopędne. Stymuluje usuwanie wraz z moczem potasu, sodu i mocznika, co wykorzystuje się w leczeniu schorzeń układu moczowego oraz skazie moczanowej i dolegliwościach reumatycznych. Wspiera funkcjonowanie nerek. Wyniki eksperymentów pokazują, że wodny ekstrakt z *Polygonum aviculare* jest skuteczny w zapobieganiu i leczeniu kamicy nerkowej[3].

Zastosowanie:

Napar
1 łyżkę stołową ziela zaparz pod przykryciem przez 10 min w szklance wrzątku. Przy chorobach nerek, zapaleniu pęcherza moczowego i kamicy nerkowej pij po pół szklanki ciepłego naparu 5 razy dziennie.

Odwar
2 łyżki ziela rdestu zalej 2 szklankami wody i gotuj ok. 10 min. Przecedź i pij po przestudzeniu przez cały dzień w kilku równych porcjach.

Leczenie ran
Ostudzony odwar możesz też wykorzystać zewnętrznie do przemywania trudno gojących się ran oraz owrzodzeń. Stosuj go także jako okład, namocz w odwarze czysty gazik i okładaj nim zmiany skórne.

Macerat
1 łyżkę ziela rdestu ptasiego zalej szklanką wody i maceruj przez 6 godz. Dokładnie przecedź, odciskając ziele i przelej do butelki z ciemnego szkła. Stosuj jako tonik do przemywania skóry tłustej i skłonnej do trądziku.

Herbatka na odporność
1 łyżkę suszonego ziela rozgnieć w moździerzu i zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na ok. 30 min do zaparzenia. Odcedź i dodaj łyżkę naturalnego miodu, pij przez cały dzień w kilku porcjach.

Wsparcie przewodu pokarmowego
Zmieszaj w równych ilościach: rdest ptasi, pięciornik kurze ziele oraz babkę lancetowatą. Łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, przykryj i parz przez 15 min. Pij 2-3 razy dziennie przy zapaleniu błon śluzowych, kolkach, wzdęciach. Poprawia także przemianę materii.

Inne badania potwierdzają, że ekstrakt z kłącza wpływa na poprawę insulinooporności, co zapobiega nieprawidłowej pracy nerek oraz hamuje powstawanie stanów zapalnych i zwłóknieniom w nefropatii cukrzycowej[4]. Poprzez zwiększone wydzielanie moczu reguluje nadmierne gromadzenie się wody w organizmie, niweluje obrzęki, wpływa także na odchudzanie i metabolizm.

Przeciwwdziała pasożytom

Picie herbatki z rdestu pomaga w oczyszczaniu organizmu i walce z pasożytami. Kuracja taka jest szczególnie skuteczna w przypadku płazińców, glist i owsików. Napar z rośliny pomaga nie tylko wydalić robaki z organizmu, ale także ogranicza ponowne zarażenie się. Ponadto łagodzi objawy chorób pasożytniczych, takich jak bóle brzucha, krwawy stolec, zmniejszenie łaknienia, przewlekłe zmęczenie i wysypka.

Wsparcie podczas infekcji

Działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie, co pomaga w złagodzeniu objawów przeziębienia i grypy. Ma działanie wykrztuśne, a duża zawartości śluzów w nasionach łagodzi również podrażnienia gardła. Picie naparów i herbatek z rdestu hamuje skurcze mięśni gładkich dróg oddechowych oraz wpływa na rozrzedzenie śluzu, przez co ułatwia jego odkrztuszanie. W badaniach zaobserwowano duży potencjał wykorzystania ekstraktu z tego ziela w lekach rozszerzających wydzielinę w oskrzelach podczas leczenia takich schorzeń, jak astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc[5].

Właściwości antyoksydacyjne

Rdest ptasi zawiera przeciwutleniacze, które pozytywnie wpływają na skórę i zapobiegają objawom starzenia, działają detoksykująco i odmładzająco oraz wspomagają procesy odnowy organizmu. Roślina pomaga też wzmocnić cebulki włosowe i ograniczyć wypadanie włosów.

Pogromca grzybów i bakterii

W przeprowadzonych testach wykazano aktywność przeciwdrobnoustrojową wobec wszystkich badanych bakterii, zarówno wobec Gram-ujemnych, jak i Gram-dodatnich. Wpływ na to ma obecność garbników, saponin oraz flawonoidów. Potwierdzono także działanie wobec wszystkich badanych grzybów z wyjątkiem *Candida albicans*[6]. Co ciekawe, w tym przypadku skuteczniejsze okazały się ekstrakty z łodyg niż z liści rdestu ptasiego.

Kilka lat temu naukowcy odkryli, że ekstrakt z rośliny wspomaga gojenie się ran i przyspiesza migrację keratynocytów HaCaT, nie wykazując istotnej cytotoksyczności. Te jego właściwości w połączeniu z działaniem antybakteryjnym są obecnie wykorzystywane do łagodzenia stanów zapalnych skóry, łojotoku, łagodzenia trądziku i gojenia drobnych ran[7].

Metryczka:

Występowanie: pierwotnie rósł na półkuli północnej, obecnie rozprzestrzenił się po całym świecie.
Surowiec: ziele rdestu ptasiego (Herba Polygoni avicularis), które zbiera się podczas kwitnienia i suszy w temperaturze do 40°C, najlepiej w cieniu.
Uprawa: roślina jednoroczna lub dwuletnia kwitnie od maja/czerwca do października i jest samopylna. Podczas zbiorów ścina się ulistnione i kwitnące pędy. Jako chwast nie ma specjalnych wymagań glebowych, rośnie na polach, miedzach, łąkach, przy drogach, itp.
Ważne: Produkt nie jest wskazany dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Ma silne działanie moczopędne. Nie poleca się go również osobom po zawale i z niedoborem witamin z grupy B.

eprasa.pl 799cd56430

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

WITAMINA K_2 MK-7 100 μg
K_2 MK7 (120 μg) + D_3 (2000 IU)

choroby serca, zawały i choroby układu krążenia, osteoporoza, demineralizacja kości, krzywica, skrzywienia kręgosłupa, zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego

Witamina K_2 MK-7 pozyskiwana jest z natto - ziaren soi poddawanychnaturalnemu procesowi fermentacji za pomocą bakterii Bacillus. Witamina D_3 pozyskiwana jest z lanoliny. W celu zwiększenia biodostępności, składniki suplementu diety WITAMINA K_2 MK-7 + D_3 zostały rozpuszczonew oleju z oliwek extra virgin i zamknięte w żelowej kapsułce. Obecność w kapsułce naturalnych tłuszczy zwiększa ich aktywność w organizmie i wpływa na lepszewchłanianie witamin.

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

eprasa.pl 799cd56430

Czysty skład. To ma znaczenie.

Nic nie ukrywamy

"Czy chciałbyś dodawać stearynian magnezu, kwas stearynowy, talk albo sztuczne barwniki przygotowując posiłek dla siebie i swojej rodziny? My na pewno NIE.
Dlatego stworzyliśmy nasze suplementy tak czyste jak powinny być."

viridian
The leading brand of ethical vitamins

www.viridian-polska.pl

GOOD SHOPPING GUIDE ETHICAL COMPANY

Od 20 lat **Viridian** jest uznawany w Wielkiej Brytanii za wiodącą markę etycznych witamin i osiąga w The Good Shopping Guide pełny wynik indeksu etycznego wynoszący 100.

BEZ OLEJU PALMOWEGO • BEZ GMO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH